

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Г. В. Поваляева О. Г. Сыромятникова

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:
ГИМНАСТИКА**

Учебно-методическое пособие

Омск 2012

Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор кафедры психологии СибГУФК

Г. Д. Бабушкин;

д-р пед. наук, профессор кафедры физического воспитания
и спорта ОмГУПС О. Л. Трещева;

канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой менеджмента,
экономики и права физической культуры СибГУФК

И. И. Самсонов

Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.

В учебно-методическом пособии отражены вопросы теории и методики основной гимнастики: применение различных средств, методика подбора вспомогательных упражнений при обучении гимнастическим двигательным действиям.

Приведены примерные тестовые задания по определению уровня теоретических знаний.

Пособие предназначается для самостоятельной работы студентов, обучающихся по индивидуальному плану, и студентов факультета заочного и дистанционного обучения при подготовке к практическим занятиям. Рекомендуются для студентов учебных заведений ВПО, обучающихся по направлению 034300 «Физическая культура».

Печатается по решению
редакционно-издательского совета университета

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ.....	7
СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	12
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ).....	23
ОРУ с гимнастической палкой.....	42
ОРУ с мячом.....	48
ОРУ на гимнастической скамейке.....	52
ОРУ на гимнастической стенке.....	56
ОРУ в парах.....	60
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	
ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ.....	66
Опорный прыжок.....	72
Упражнения на перекладине.....	85
Упражнения на брусьях (юноши).....	92
Упражнения на брусьях разной высоты (девушки).....	99
Упражнения на гимнастическом бревне.....	106
Акробатические упражнения.....	109
УРОК ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ.....	124
Список рекомендуемой литературы.....	130
Приложение.....	131

Введение

Содержание учебного материала по базовым видам спорта (гимнастика, плавание, легкая атлетика, спортивные игры) играет важную роль в освоении будущими специалистами общепрофессиональных знаний, умений и навыков. При этом особая заслуга по праву принадлежит основной гимнастике. Как средство физического воспитания гимнастика обладает практически безграничным набором упражнений и двигательных заданий, которые необходимы будущему профессионалу в области физической культуры и спорта.

Гимнастика является основным средством физического воспитания благодаря тому, что гимнастические упражнения:

- доступны любому человеку независимо от возраста, пола и физической подготовленности;
- обладают возможностью избирательного и разностороннего воздействия на все функциональные системы организма и личностные свойства занимающихся;
- разнообразны и многофункциональны, что позволяет подбирать и совершенствовать способы их применения в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях;
- большинство из них специально разработаны для обогащения занимающихся опытом – двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым;
- широко применяются спортсменами для всесторонней физической подготовки, обеспечивая высокий уровень спортивных достижений;
- рекомендуются с целью восстановления (реабилитации) после различных травм, а также при некоторых заболеваниях;

- позволяют применять разнообразные предметы (мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели).

Гимнастика как педагогическая дисциплина предъявляет к будущему специалисту по физической культуре определенные требования. Он должен хорошо знать историю развития гимнастики; ее оздоровительные, образовательные и воспитательные возможности; уметь пользоваться гимнастической терминологией; обеспечивать предупреждение возможных травм на занятиях, физических и психологических перегрузок; хорошо владеть методами обучения и проведения различных форм занятий гимнастикой (особенно урока); уметь использовать гимнастические упражнения для ознакомления с гимнастикой как видом спорта, другими различными спортивными дисциплинами, трудовыми и прикладными двигательными действиями.

Вузовский этап подготовки специалиста является ведущим в развитии профессионального педагогического сознания при условии освоения студентами целостной системы профессионально значимых знаний, умений и навыков.

В соответствии с рабочей учебной программой дисциплины «Теория и методика базовых видов спорта: гимнастика» предусматривается изучение различных разделов, которые позволяют получить представление о возможности использования гимнастических упражнений в будущей профессиональной деятельности.

Подготовка студентов складывается из проведения лекционного курса, практических занятий и самостоятельной работы.

На практических занятиях студенты изучают технику выполнения и методику обучения разнообразным гимнастическим упражнениям.

Для самостоятельного рассмотрения предлагаются следующие темы:

- «История развития гимнастики»;
- «Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой»;
- «Технология проведения соревнований по гимнастике»;
- «Методика проведения различных частей урока гимнастики в школе».

Основные задачи, которые ставили перед собой авторы учебно-методического пособия:

- оказание теоретической помощи студентам, обучающимся по индивидуальному плану, и студентам факультета заочного и дистанционного обучения;
- ориентация студентов на конкретные требования, предъявляемые в период изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика».

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

В различных областях деятельности с целью краткого обозначения предметов, понятий, явлений специалисты пользуются специальной терминологией.

Гимнастическая терминология представляет собой систему терминов для краткого и точного обозначения используемых понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

Термин – краткое условное наименование какого-либо двигательного действия. К гимнастическим терминам предъявляются следующие требования:

- краткость – должен быть удобен в произношении, облегчать наименование и запись упражнения;
- точность – должен способствовать созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении;
- доступность – должен строиться на основе словарного состава и законов родного языка, терминов из практики и смежных областей знаний.

Все гимнастические термины подразделяются на общие и конкретные (рис. 1).

Общие термины используют для обозначения:

- общих понятий (элемент, соединение, комбинация);
- групп упражнений (строевые упражнения, смешанные упоры, разноименные перемахи).

Конкретные термины определяют признаки конкретных упражнений и делятся:

- **на основные термины** – отражают структурные признаки определяемых действий, принадлежность к той или иной группе упражнений (стойка, вис, упор, сед, подъем, оборот и т. д.);

- **дополнительные термины** – уточняют основные структурные признаки конкретного двигательного действия и указывают:

1) направление движения (вперед, влево, налево, наружу, боком);

2) способ выполнения (разгибом, махом, переворотом);

3) условия опоры (на лопатках, на предплечьях, на животе, на правой);

4) характер исполнения (медленный переворот, расслабленно, упруго);

5) некоторые количественные характеристики (двойное сальто с поворотом на 270°).

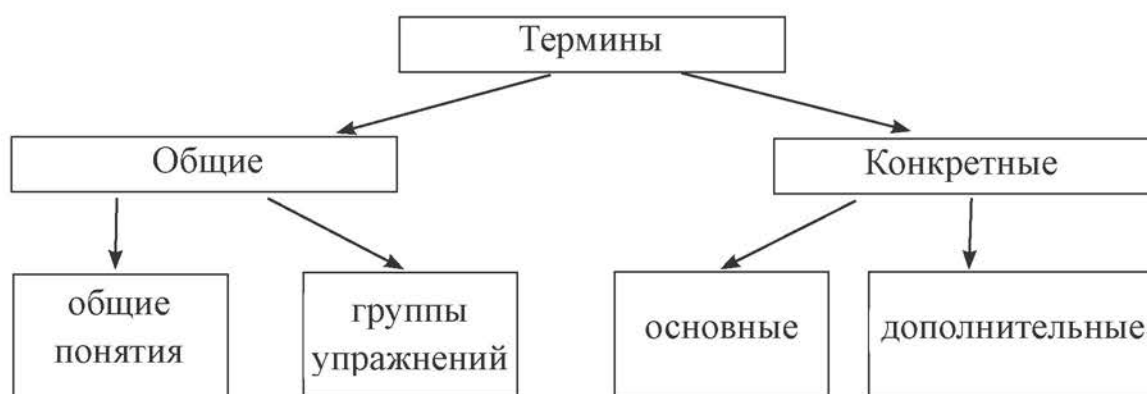


Рис. 1. Классификация гимнастических терминов

Для краткости описания гимнастических упражнений не указывается ряд общепринятых деталей движений или положений в соответствии с правилами сокращения (опускание отдельных терминов).

Правила сокращения описания упражнения

- «Нога» – при движении одной ногой (мах левой; выпад правой);
- «подняться» – при выполнении стойки на носках (стойка на носках, руки вверх);
- «прямая», «носки оттянуть», «поднять», «опустить», «выставить» – при движениях одной или двумя ногами (левую в сторону на носок);
- «ноги вместе» – при движении сомкнутыми ногами (присед);
- «вперед» – при выполнении наклонов, выпадов, махов ногами (выпад левой; наклон, руки в стороны);
- «поднять», «опустить», «ладони внутрь» – при положении рук вперед, вверх, вниз, назад;
- «ладони вниз» – при положении рук в стороны, перед грудью, на голову;
- «туловище» – при выполнении наклонов (полунаклон; наклон влево).

Правила уточнения названия упражнений

- Положение отдельных частей тела определяется по отношению к туловищу в основной стойке (лежа на спине, правая вперед, нога перпендикулярно туловищу, а по отношению к горизонту она вверх);
- направление движений звеньев тела определяется по их начальному направлению движения (и. п. – руки вперед: 1–2 – круг руками вниз);
- для обозначения движений звеньями тела не кратчайшим путем употребляется термин «дугой» (и. п. – о. с.: 1–2 – дугами наружу руки вверх);

- для наименования упражнений с одним предметом основным признаком является положение предмета и совершаемый им путь (и. п. – мяч внизу; 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх);
- для наименования упражнений с двум предметами основным признаком является положение рук и при необходимости положение предмета (ОРУ с гантелями: и. п. – руки вперед: 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх);
- повороты на 45, 90 и 180° записываются соответственно словами: полповорота, поворот и поворот кругом;
- союз «И» обозначает слитное выполнение элементов без паузы (стойка на руках и кувырок вперед);
- предлог «С» обозначает одновременное выполнение двух элементов (полуприсед с поворотом туловища налево);
- тире « – » обозначает, что между элементами возможна пауза;
- запятая « , » отделяет движения отдельными звеньями тела (стойка на носках, руки вверх);
- буква «О» обозначает длительность удержания статического положения не менее одной секунды (стойка на руках (о));
- буква «Д» обозначает длительность удержания статического положения от 2 до 5 секунд (стойка на лопатках (д)).

Основные формы записи гимнастических упражнений

Терминологическая – предусматривает точное обозначение каждого элемента (упражнения) в соответствии с правилами терминологии.

Графическая (изображение) может иметь самостоятельное и вспомогательное значение. Существуют различные виды графической записи: линейная (рис. 2а), полуконтурная (рис. 2б) и контурная (рис. 2в). При составлении конспектов более доступна линейная запись, которая является наглядной и экономной.

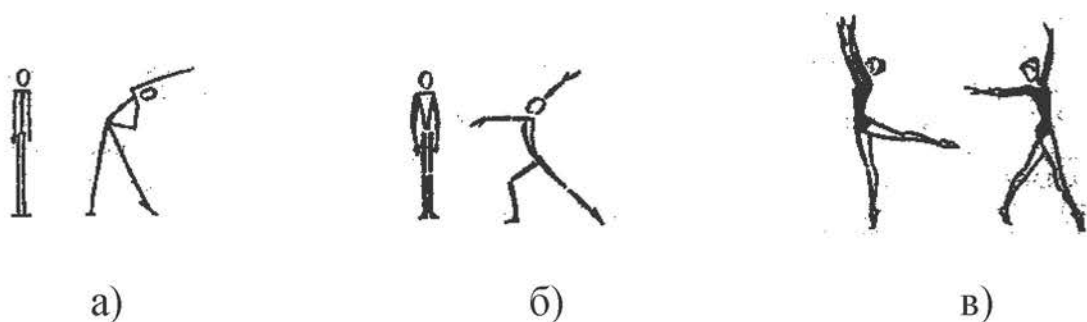


Рис. 2. Виды графической записи

Сокращенная – применяется при составлении конспектов, при записи зачетных и других упражнений. Термины записываются сокращенно (применяются условные сокращения) (например, дв. – движение; «о» – обозначить; «д» – держать; упр. – упражнение; в/ж – верхняя жердь).

Контрольные вопросы

1. Какие требования предъявляются к гимнастической терминологии?
2. Что обозначает « , » при записи гимнастических упражнений?
3. Что обозначает союз «и» при записи гимнастических упражнений?
4. Какие слова сокращаются при записи движений ногами?
5. Что уточняют дополнительные термины?
6. Какое слово сокращается при записи движений одной ногой?
7. Как определяется положение отдельных частей тела в соответствии с правилами уточнения названия упражнений?

СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю и являются эффективным средством физического воспитания.

На рис. 3 представлены разновидности строя.

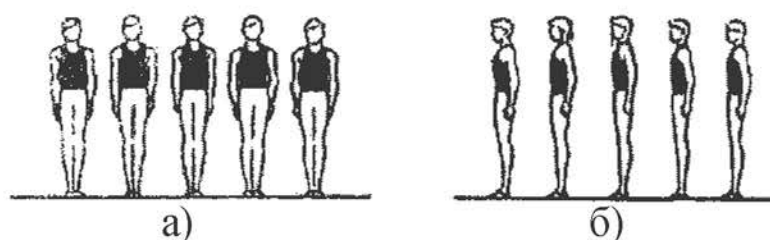


Рис. 3. Разновидности строя: а) шеренга; б) колонна

Шеренга – строй, в котором занимающиеся расположены один возле другого на одной линии лицом в одну сторону.

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

Интервал – расстояние по фронту между занимающимися (в сомкнутом строю равен ширине ладони между локтями стоящих рядом занимающихся).

Дистанция – расстояние между занимающимися в колонне (для сомкнутого строя это расстояние составляет один шаг).

Фланг – правая и левая оконечности строя (при выполнении поворотов названия флангов не меняются).

Ширина строя – расстояние между флангами.

Глубина строя – расстояние между первой и последней шеренгами в колонне (от первой до последней шеренги).

Строевые упражнения в силу своих специфических особенностей позволяют:

- быстро и удобно размещать занимающихся на спортивной площадке и в спортивном зале;
- формировать правильную, красивую осанку;
- обучать гимнастическому стилю выполнения движений;
- развивать глазомер, чувство ритма, темпа движений;
- формировать навыки коллективных действий;
- поддерживать дисциплину, порядок и организованность.

Классификация строевых упражнений представлена на рис. 4.



Рис. 4. Классификация строевых упражнений

К строевым приемам относятся действия занимающихся для выполнения команд «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «По порядку – РАССЧИТАЙСЬ!», «Напра–ВО!», «Нале–ВО!», «Кру–ГОМ!».

Построения и перестроения характеризуются умением занимающихся строиться и перестраиваться в различные виды строя (шеренга, колонна, круг).

Передвижения – упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами (например, передвижение строевым и обычным шагом; передвижение в обход и по точкам зала; передвижение по диагонали; повороты в движении).

Размыкания и смыкания связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

Разновидности построений, перестроений, передвижений, размыканий представлены в таблице 2.

Строевые упражнения можно включать в любую часть урока физической культуры, но для обучения им отводится подготовительная, основная (реже заключительная) часть. На уроке рекомендуется обучать одному-двум строевым упражнениям, отводя на это 3–5 минут. Совершенствование выполнения строевых упражнений требует значительного количества повторений, следовательно, их необходимо включать в каждый урок. Даже хорошо усвоенные упражнения целесообразно повторять 3–5 раз, добиваясь четкого и быстрого выполнения.

Для успешного проведения строевых упражнений необходимо

ЗНАТЬ:

- команды строевых упражнений;
- методику обучения строевым упражнениям;

УМЕТЬ:

- правильно подавать команды строевых упражнений (точность команды, интонация и громкость голоса в произношении, осанка преподавателя);
- рационально выбрать место перед строем (на месте, в движении);
- вести подсчет в различном темпе или использовать соответствующий темп музыкального сопровождения при выполнении упражнений;
- определять индивидуальные и групповые ошибки при выполнении строевых упражнений (видеть одновременно всех занимающихся, стоящих в строю).

Важное значение при обучении строевым упражнениям имеет личный пример преподавателя. При подаче команд строевых упражнений необходимо принимать основную стойку (нельзя стоять расслабленно, руки держать на поясе или за спиной).

При обучении строевым упражнениям, выполняемым каждым занимающимся в отдельности, преподаватель показывает новый прием. При изучении разновидностей перестроений или размыканий в показе принимает участие группа занимающихся. Показ строевых приемов должен быть образцовым.

В соответствии с одним из основных дидактических принципов «от простого к сложному» изучение строевых упражнений начинается с простых строевых приемов на месте и в движении. В начале обучения рекомендуется выполнять строевые упражнения по разделениям.

Требования к проведению и выполнению строевых упражнений должны быть одинаковы на всех практических занятиях по базовым видам спорта (легкая атлетика, спортивные игры, плавание и др.).

Строевые упражнения (построение, перестроение, размыкание и смыкание) необходимо подбирать и рационально применять в соответствии с содержанием урока физической культуры.

Правила подачи команд строевых упражнений

Команды строевых упражнений разделяются на две части (предварительная и исполнительная) и паузу между ними (табл. 1).

Предварительная часть команды указывает на предстоящее действие, привлекает внимание занимающихся и подается отчетливо, громко и несколько протяжно. Уровень протяжности предварительной команды зависит от количества занимающихся и от условий проведения занятий.

Затем следует пауза (1,5–2 с), которая позволяет сосредоточить внимание занимающихся на предстоящем действии (удлинение паузы дает возможность понять, что строй еще не готов к выполнению действия).

Исполнительная часть команды подается отрывисто, энергично, требовательно. Голос при подаче команд и пауза между

предварительной и исполнительной частями должны быть соразмерны величине строя (чем больше количество занимающихся в строю, тем протяжнее предварительная часть и длительнее пауза).

Некоторые команды строевых приемов состоят только из исполнительной части. При необходимости перед подачей исполнительных команд («РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «СТОЙ!» и др.) преподаватель может добавить слова «группа», «отделение» с целью привлечения внимания занимающихся («Группа – РАВНЯЙСЬ!»).

При проведении занятий с дошкольниками и лицами зрелого и пожилого возраста целесообразно заменять команды распоряжениями. Например, вместо команды «В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!» можно дать распоряжение «Постройтесь в одну шеренгу!».

Таблица 1

Команды строевых упражнений

Предварительная часть	Исполнительная часть
	«РАВНЯЙСЬ!»
	«ВОЛЬНО!»
«В одну шеренгу –	СТАНОВИСЬ!»
«Напра –	ВО!»
«Нале –	ВО!»
«Кру –	ГОМ!»
«Шагом –	МАРШ!»
«Налево в обход шагом –	МАРШ!»
«В колонну по три налево –	МАРШ!»
«Бегом –	МАРШ!»
«Упражнение начи –	НАЙ!»

При выполнении перестроения или размыкания следует соблюдать определенную последовательность в произношении команд:

- 1) название строя;
- 2) направление движения (для размыкания – величина интервала);
- 3) способ исполнения;
- 4) исполнительная команда.

Например:

- при выполнении перестроения поворотом в движении подается команда «В колонну по два (три, четыре и т. п.) налево – МАРШ!»;

- при выполнении размыкания приставными шагами подается команда «Вправо (или влево, или от середины) на два шага приставными шагами разом – КНИСЬ!».

Если при подаче команды для размыкания не указывается необходимое количество шагов, то занимающиеся выполняют размыкание на один шаг («Вправо (или влево, или от середины) приставными шагами разом – КНИСЬ!»).

При терминологической записи строевых упражнений также соблюдается определенная последовательность:

- 1) название строя;
- 2) название передвижения (в обход, противоходом);
- 3) направление движения (направо, налево);
- 4) способ выполнения (шагом, бегом);
- 5) исполнительная команда («МАРШ!»).

Например, «В колонну по четыре налево – МАРШ!».

В соответствии с рабочей учебной программой строевые упражнения изучаются в следующей последовательности (табл. 2):

- тема 1 – построение в шеренгу; строевые приемы; перестроение уступом из шеренги; ходьба на месте и остановка группы;
- тема 2 – передвижение по условным точкам зала; перестроение из одной шеренги в две;

- тема 3 – передвижение с изменением длины и частоты шагов;
- тема 4 – передвижение противоходом, «змейкой», по кругу;
- тема 5 – повороты в движении;
- тема 6 – перестроение поворотом в движении; размыкание приставными шагами;
- тема 7 – перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием; размыкание по уставу.

Таблица 2

Команды строевых упражнений

Строевые упражнения	Команды
1	2
1. Построения: в шеренгу в колонну	«В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!» «В колонну по одному – СТАНОВИСЬ!»
2. Строевые приемы	«РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «РАЗойДИСЬ!», «По порядку – РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый и вто- рой – РАССЧИТАЙСЬ!», «По три (че- тыре и т. п.) – РАССЧИТАЙСЬ!»
2.1. Повороты на месте	«Напра – ВО!», «Нале – ВО!», «Кру – ГОМ!»
3. Передвижения в обход	«В обход налево шагом – МАРШ!» (предварительно необходимо повернуть группу направо). Для остановки группы: «Направляющий, НА МЕСТЕ!», «Группа – СТОЙ!» (ис- полнительная команда подается под ле- вую ногу)
противоходом	«Противоходом налево – МАРШ!», «Противоходом направо – МАРШ!»

1	2
«змейкой»	«Змейкой – МАРШ!» (данная команда подается после команды противоходом направо или налево). Для выхода из «змейки» необходимо направить занимающихся в любой из углов зала (например, «В правый верхний – МАРШ!») и затем в обход («Налево в обход – МАРШ!»)
по кругу	«По кругу – МАРШ!» (команда подается на середине любой из сторон); «Дистанция 2 шага!», «Направляющий – ШИРЕ ШАГ!», «Замыкающий – КОРОЧЕ ШАГ!». Для выхода из круга подаются команды: «ПРЯМО!» (команда подается на середине любой из сторон); когда группа дойдет до угла «Налево в обход – МАРШ!»
Изменение длины шагов	«ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!»
Изменение частоты шагов	«ЧАЩЕ ШАГ!» (подсчет вести в соответствии с изменением темпа); «Бегом – МАРШ!» (исполнительная команда подается под левую ногу); «Шагом – МАРШ!» (исполнительная команда подается под правую ногу; подсчет вести в быстром темпе); «РЕ – ЖЕ!» (подсчет вести в обычном для ходьбы темпе). Изменение частоты шагов применяется при переходе с ходьбы на бег и обратно.
Повороты в движении	«Напра–ВО!» (исполнительная команда подается под правую ногу; выполняется шаг левой и поворот направо на левом носке). «Нале–ВО!» (исполнительная команда подается под левую ногу; выполняется шаг правой и поворот налево на правом носке). «Кругом –МАРШ!» (исполнительная команда подается под правую ногу; выполняется шаг левой, полшага правой скрестно и поворот кругом).

Продолжение табл. 2

1	2
4. Перестроение:	
уступом из шеренги (рис. 5)	<p>«На 9, 6, 3 на месте – РАССЧИТАЙСЬ!», «По расчету шагом – МАРШ!» (при данном расчете подсчет ведется до 10).</p> <p>Обратное перестроение: «На свои места шагом – МАРШ!» (подсчет ведется следующим образом: поворот кругом (раз – два), 9 шагов (счет до 10), поворот кругом (раз – два)).</p>
из одной шеренги в две	<p>«На первый и второй – РАССЧИТАЙСЬ!», «В две шеренги – СТРОЙСЯ!»;</p> <p>обратное перестроение – «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!» (обязательно вести подсчет до трех).</p> <p>При выполнении перестроения первые стоят на месте, вторые выполняют следующие действия: шаг левой назад, шаг правой в сторону, приставить левую (при обратном перестроении: шаг левой в сторону, шаг правой, приставить левую).</p>
из одной шеренги в три	<p>«По три – РАССЧИТАЙСЬ!», «В три шеренги – СТРОЙСЯ!»;</p> <p>обратное перестроение – «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!» (обязательно вести подсчет до трех).</p> <p>При перестроении вторые стоят на месте; первые выполняют следующие действия – шаг правой назад, шаг левой в сторону, приставить правую (при обратном перестроении: шаг правой в сторону, шаг левой, приставить правую); третьи выполняют следующие действия – шаг левой, шаг правой в сторону, приставить левую (при обратном перестроении: шаг левой в сторону, шаг правой назад, приставить левую).</p>

1	2
поворотом в движении	Предварительно произвести необходимый расчет («По три (по четыре и т. п.) – РАССЧИТАЙСЬ!»), «В колонну по три (по четыре и т. п.) налево – МАРШ!» (исполнительная команда подается под левую ногу). Обратное перестроение – «В колонну по одному налево в обход шагом – МАРШ!»
дроблением и сведением, разведением и слиянием	«Через центр – МАРШ!» (команда подается на середине любой из сторон зала); «В колонны по одному налево и направо в обход – МАРШ!»; «В колонну по два через центр – МАРШ!»; «В колонны по два налево и направо в обход – МАРШ!»; «В колонну по четыре через центр – МАРШ!». Обратное перестроение: «В колонны по два налево и направо в обход шагом – МАРШ!» (в случае, если движение начинается с места); «В колонну по два через центр – МАРШ!»; «В колонны по одному налево и направо в обход – МАРШ!»; «В колонну по одному через центр – МАРШ!».
5. Размыкание и смыкание:	
приставными шагами	«Вправо (или от середины, или влево) на два шага приставными шагами разом – КНИСЬ!» (если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг); «К середине (или вправо, или влево) приставными шагами сом – КНИСЬ!» (подсчет «раз-два» при размыкании и смыкании вести обязательно).
по уставу	«Направо (или налево, или от середины) на два шага разом – КНИСЬ!»; «К середине (или направо, или налево) сом – КНИСЬ!» (подсчет при размыкании и смыкании вести обязательно).

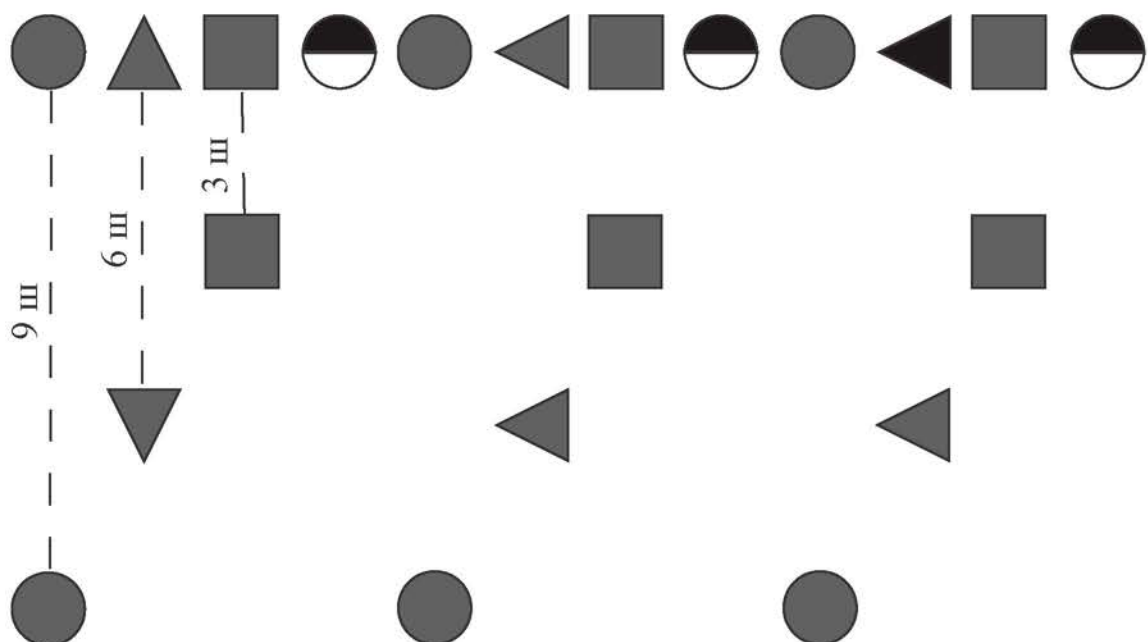


Рис. 5. Схема выполнения перестроения уступом из шеренги

Контрольные вопросы

1. Сколько подгрупп включает классификация строевых упражнений?
2. Что относится к строевым приемам?
3. Какие методы применяются при обучении строевым упражнениям?
4. На какие части разделяются команды строевых упражнений?
5. Какая команда подается при перестроении поворотом в движении из колонны по одному в колонну по четыре?
6. Какая последовательность соблюдается при терминологической записи строевых упражнений?
7. Какие команды строевых приемов состоят только из исполнительной части?

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике называются доступные, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, посредством которых воспитываются физические качества, улучшается функциональное состояние организма, в нем запускаются оздоровительные процессы. ОРУ составляют основное содержание занятий оздоровительными видами гимнастики, широко используются при проведении уроков по физической культуре, также применяются при выполнении утренней гигиенической и производственной гимнастики. Спортсмены включают различные ОРУ в тренировочный процесс как средство разминки и развития определенных физических качеств.

В настоящее время наиболее распространенной является классификация ОРУ по анатомическому принципу, т. е. по преимущественному воздействию упражнений на определенные группы мышц (рис. 6).



Рис. 6. Классификация ОРУ по анатомическому принципу

Классификация ОРУ по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия,

т. е. преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Для успешного проведения общеразвивающих упражнений необходимо

ЗНАТЬ:

- физиологическое воздействие ОРУ на организм занимающихся;
- правила составления комплексов ОРУ для различного контингента занимающихся;
- гимнастическую терминологию;

УМЕТЬ:

- рационально выбрать место в зале проводящему и занимающимся (вид строя, расположение);
- в соответствии с гимнастической терминологией объяснить упражнение;
- технически правильно и «зеркально» показать упражнение;
- вести «подсказывающий» подсчет с целью точного выполнения упражнения (видеть индивидуальные ошибки и своевременно их устранять);
- чередовать упражнения и дозировать нагрузку при выполнении упражнений;
- поддерживать необходимую дисциплину.

Правила составления комплекса ОРУ

При подборе упражнений для составления комплекса необходимо четко определить цель (например, общее воздействие на организм занимающихся; воспитание физических качеств; формирование двигательных умений и т. п.). В соответствии с целью необходимо определить педагогические задачи, которые

будут решаться в процессе проведения комплекса ОРУ (например, воспитание умения формировать правильную осанку; подготовка мышечно-связочного аппарата ног к предстоящей деятельности).

При составлении комплексов ОРУ необходимо учитывать возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся (простота, с одной стороны, и сложность – с другой, с целью сохранения заинтересованности), а также место и время проведения. Следует определить количество упражнений, которые будут включены в комплекс (от 8 до 12) и число повторений (6–8 раз).

Последовательность упражнений в комплексе ОРУ общего воздействия на все мышечные группы

1. Упражнение на ощущение правильной осанки (особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста).

2. Упражнение на формирование навыка прямых рук (основные и промежуточные положения рук).

3. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса (дуги, круги, взмахи и т. п.).

4. Неинтенсивное упражнение для мышц ног (полуприседы, выпады) в сочетании с движениями головой (наклоны, повороты, круговые движения).

5. Упражнения для боковых и косых мышц туловища (наклоны, повороты, круговые движения).

6. Интенсивное упражнение для мышц ног (приседы, махи) в сочетании с движениями руками.

7. Упражнение для всех групп мышц (комбинированное).

8. Интенсивное упражнение для мышц всего тела, имеющее определенную координационную сложность (прыжки).

Комплекс ОРУ может выполняться из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Кроме того, весь комплекс

может быть проведен в положении сидя и лежа. При включении в комплекс двух-трех упражнений в положении сидя или лежа необходимо выполнить их последовательно, а не чередовать с упражнениями в положении стоя.

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений и их повторений;
- содержания упражнений;
- интервалов отдыха между упражнениями;
- темпа выполнения;
- исходных положений.

Основные термины ОРУ

На рис. 7, 8 представлены основные и промежуточные положения рук. В промежуточных положениях руки расположены под углом 45° к основным положениям. При выполнении основных и промежуточных положений руки должны быть прямыми, параллельно друг другу, кисти являются продолжением предплечий, пальцы сомкнуты, ладони книзу (руки в стороны), ладони внутрь (руки вперед, руки вверх, руки назад, руки вниз).

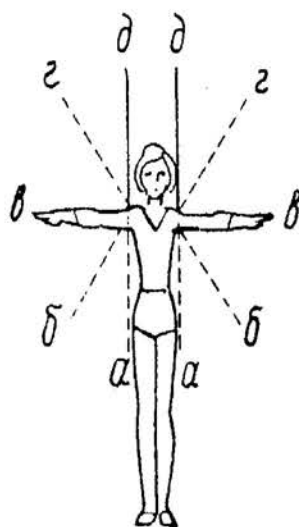


Рис. 7. Основные и промежуточные положения рук: а) руки вниз; б) руки в стороны-книзу; в) руки в стороны; г) руки в стороны-кверху; д) руки вверх

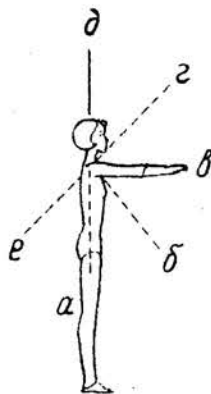


Рис. 8. Основные и промежуточные положения рук: а) руки вниз; б) руки вперед-книзу; в) руки вперед; г) руки вперед-кверху; д) руки вверх; е) руки назад

Движения руками могут быть односторонними, т. е. выполняться в одну сторону (рис. 9). Также руками можно выполнять следующие движения:

- **круг** — круговое движение из исходного положения на 360° по окружности до исходного положения (при объяснении достаточно указать направление круга, например, из исходного положения руки в стороны — круг руками книзу);

- **дуга** — движение по окружности менее чем на 360° (при объяснении указывается направление движения и конечное положение, например, дугами наружу руки вверх).



Рис. 9. Односторонние движения руками: а) руки влево-книзу; б) руки влево; в) руки влево-кверху

Разнообразить комплекс ОРУ можно применяя различные положения согнутыми руками (рис. 10).

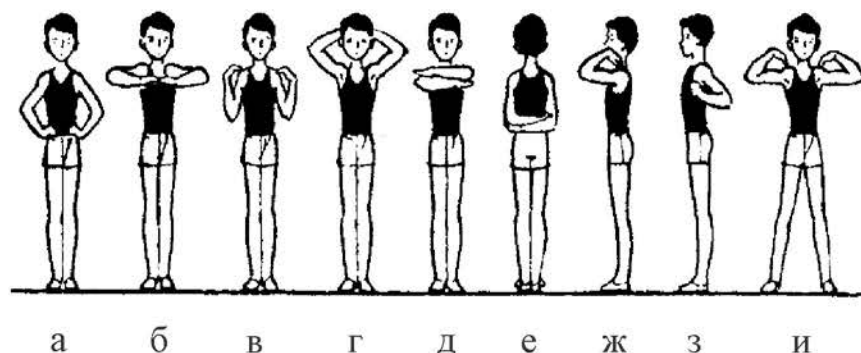


Рис. 10. Положения с согнутыми руками: а – руки на поясе; б – руки перед грудью; в – руки к плечам; г – руки за головой; д – руки перед собой; е – руки за спину; ж – руки вперед согнуты; з – руки назад согнуты; и – руки в стороны согнуты

Кроме перечисленных различают такие положения согнутыми руками, как руки вперед, предплечья кверху; руки в стороны, предплечья книзу, которые применяются редко.

Чаще всего ОРУ выполняются из различных стоек (рис. 11, 12).

Стойка – вертикальное положение тела с разнообразными положениями рук и ног.

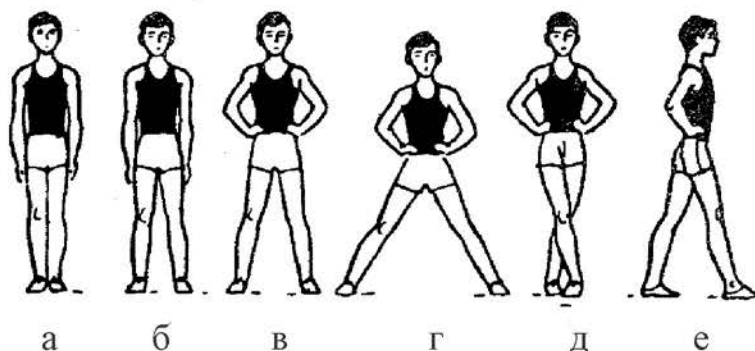


Рис. 11. Стойки: а – основная стойка (о.с.); б – узкая стойка; в – стойка ноги врозь; г – широкая стойка; д – стойка скрестно правой; е – стойка ноги врозь правой

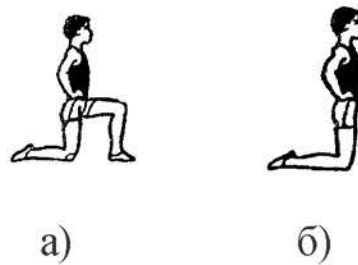


Рис. 12. Разновидности стоек: а – стойка на правом колене, левая согнута, руки на поясе; б – стойка на коленях, руки на поясе

При выполнении различных стоек необходимо соблюдать следующие условия (рис. 13):

- основная стойка – пятки вместе, носки врозь (рис. 11а; 13а);
- сомкнутая стойка – пятки и носки вместе;
- узкая стойка – стопы параллельно, расстояние между стопами равняется ширине стопы (рис. 11б);
- стойка ноги врозь – стопы параллельно, расстояние между стопами равняется ширине плеч (рис. 11в; 13б);
- стойка ноги врозь правой – расстояние между носком левой и пяткой правой равняется ширине стопы (рис. 11е; 13в);
- стойка скрестно правой – стопы параллельно друг другу, правая впереди (рис. 11д; 13г);
- стойка левой – пятка левой касается носка правой (рис. 13д).
- широкая стойка – стопы параллельно, расстояние между стопами больше ширины плеч.



Рис. 13. Положение стоп при выполнении различных стоек: а – основная стойка; б – стойка ноги врозь; в – стойка ноги врозь правой; г – стойка скрестно правой; д – стойка левой

Направление движения ногами определяется по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве (рис. 14, 15).



Рис. 14. Положения ног: а – правая в сторону на носок; б – правая в сторону-книзу; в – правая в сторону; г – правая в сторону-кверху

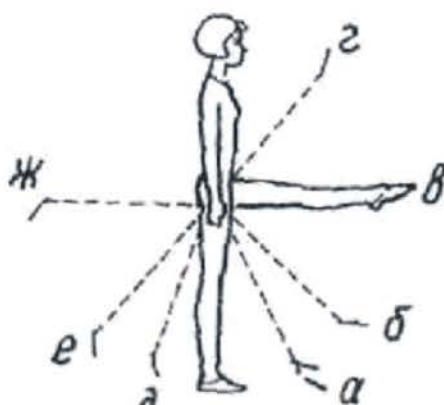


Рис. 15. Положения и движения ног: а – левая на носок; б – левая вперед-книзу; в – левая вперед; г – левая вперед-кверху; д – левая назад на носок; е – левая назад-книзу; ж – левая назад

В связи с большим количеством разнообразных ОРУ при проведении комплексов применяются различные исходные и промежуточные положения: седы, упоры, положения лежа (рис. 16).

Сед – положение занимающегося сидя на полу или снаряде. При опоре руками о пол или снаряд добавляется термин «упор» (например, упор сидя сзади согнув ноги). Основные разновидности седов: сед ноги врозь, сед углом, сед на бедре, сед на пятках (рис. 16д).

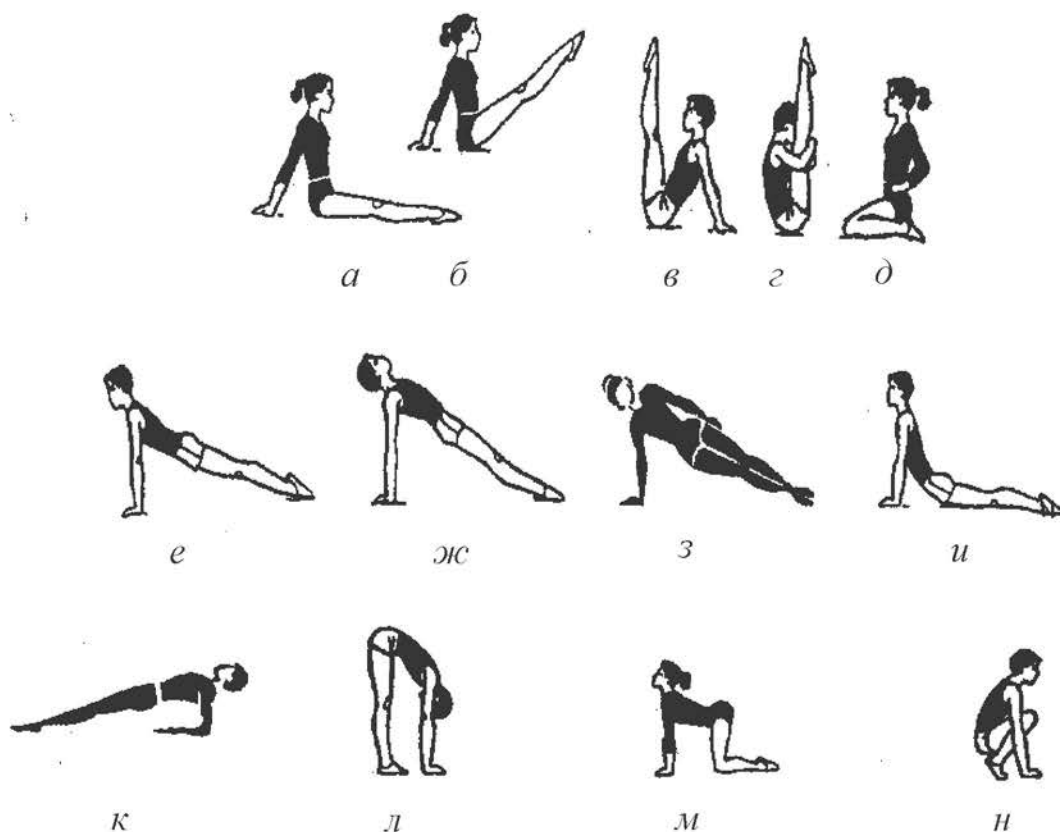


Рис. 16. Седы и упоры: а – упор сидя сзади; б – упор сидя сзади углом; в – упор сидя сзади согнувшись; г – сед с захватом; д – сед на пятках, руки на поясе; е – упор лежа; ж – упор лежа сзади; з – упор лежа правым боком; и – упор лежа на бедрах; к – упор лежа сзади на предплечьях; л – упор стоя согнувшись; м – упор стоя на коленях; н – упор присев

Упор – положение занимающегося на полу или снаряде с опорой руками, в котором плечи выше точек опоры (например, упор стоя на правом колене).

Ниже даны определения упоров, применяемых при выполнении ОРУ.

Упор присев (рис. 16н) – присед, колени вместе, опора руками впереди носков снаружи (возможен упор присев на одной ноге с указанием положения другой).

Упор лежа (рис. 16е) – положение занимающегося, при котором угол между телом и плоскостью опоры меньше 45° .

Упор лежа на бедрах (рис. 16и) – туловище вертикально, бедра касаются опоры.

Упор лежа сзади (рис. 16ж) – спина занимающегося обращена к опоре (при опоре предплечьями – упор лежа сзади на предплечьях (рис. 16к)).

Упор лежа правым (левым) боком (рис. 16з) – положение занимающегося, при котором, опираясь на одну руку (правую или левую соответственно), тело обращено боком к опоре.

Лежа – горизонтальное положение занимающегося на полу или снаряде с прямыми ногами. Различают следующие положения: лежа на спине, лежа на боку, на животе, лежа с различными положениями рук или ног.

Методика проведения комплекса ОРУ

Для проведения комплекса ОРУ необходимо правильно разместить занимающихся на площадке (низкорослым рекомендуется стоять впереди). Если группа состоит из занимающихся мужского и женского пола (смешанная), то их рекомендуется располагать на площадке флангами (например, на правом фланге – юноши, на левом фланге – девушки).

Информировать о предстоящем упражнении можно различными способами: 1) по показу; 2) по объяснению; 3) сочетание показа с объяснением; 4) по разделением. Способ информации выбирается в зависимости от возраста и трудности упражнений (например, при проведении комплекса ОРУ с детьми младшего школьного возраста преобладает показ). Проводящий должен правильно выбрать место перед занимающимися; показать упражнение в наиболее выгодном ракурсе, соблюдая гимнастический стиль исполнения (во фронтальной, боковой плоскости; например, наклоны и выпады лучше показывать боком к занимающимся).

Алгоритм проведения общеразвивающих упражнений

1. «ВОЛЬНО!» (по команде занимающиеся принимают стойку ноги врозь, руки согнуты на пояснице). Данное положение занимающиеся принимают после перестроения для выполнения комплекса ОРУ и после каждого отдельного упражнения.

2. Объяснение упражнения начинается с исходного положения (например, «Исходное положение – основная стойка» или «Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на поясе»).

Затем объясняются движения, которые выполняются на каждый счет:

«1 (раз) – стойка на носках, руки вверх;

2 (два) – исходное положение;

3–4 (три–четыре) – то же»

или

«1 – поворот туловища направо, руки в стороны;

2 – исходное положение;

3 – поворот туловища налево, руки вперед;

4 – исходное положение».

3. Для начала выполнения упражнения подаются команды: «Исходное положение – ПРИНЯТЬ!», «Упражнение начи – НАЙ!» (при необходимости указывается с какой руки, ноги или в какую сторону начинается выполнение упражнения, например, «Упражнение вправо начи – НАЙ!», «Упражнение с правой начи – НАЙ!»).

4. Во время выполнения упражнения в темпе счета подаются методические указания или ведется подсказывающий подсчет, например: «Раз, два, ниже наклон!», «Руки прямые, три, четыре», «Наклон, два, присед, четыре» (табл. 3).

Примеры подачи методических указаний

С Ч Е Т			
раз	два	три	четыре
«Раз	два	наклон	ниже!»
«Руки	прямые	три	четыре!»
«Ноги	прямые!»	«Наклон	ниже!»
«Раз	два	три	СТОЙ!»
«На месте	шагом	и	МАРШ!»
«На месте	шагом	пауза	МАРШ!»

5. Для прекращения выполнения упражнения подается команда «СТОЙ!» на четвертый или восьмой счет («Раз – два – три – СТОЙ!»).

6. После выполнения прыжков необходимо перейти на ходьбу. Для этого подается команда «На месте шагом (пауза или союз «и») – МАРШ!» (исполнительная команда подается на четвертый счет).

7. При выполнении упражнений в положении сидя или лежа необходимо подать команду «Группа, СЕСТЬ!»; после окончания выполнения – «Группа, ВСТАТЬ!».

Способы обучения ОРУ

1. По показу.

Преподаватель сначала показывает упражнение в целом. Затем подает команду для принятия исходного положения. Делается пауза для исправления возможных ошибок и подается команда для начала выполнения упражнения. При выполнении движений необходимо соблюдать «зеркальный» показ, что облегчает занимающимся повторение упражнения (например, если проводящий выполняет наклон вправо, то занимающиеся соответственно влево).

Данный способ целесообразно применять при занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, а также при обучении ОРУ начинающих, которые слабо знают гимнастическую терминологию.

2. По объяснению (терминологическому).

Данный способ применяется с целью активизирования внимания занимающихся или при обучении простым упражнениям. Преподаватель по терминологии объясняет упражнение, указывая исходное положение и движения, которые следует выполнять на каждый счет (занимающиеся должны знать терминологические названия стоек, положений и движений руками, ногами, туловищем). При выполнении упражнений данным способом рекомендуется иногда вместо ведения счета подсказывать основные действия («Наклон – присед – наклон – исходное положение»).

При терминологическом объяснении ОРУ в соответствии с правилами сокращения не рекомендуется использовать глаголы (подняться, опуститься, присесть, встать и др.). Необходимо уточнить положение, которое принимает занимающийся (например, присед, руки вперед; стойка на носках, руки за голову).

3. По показу и объяснению.

В данном способе совмещаются действия двух перечисленных способов обучения ОРУ. Преподаватель при объяснении исходного положения и движений, выполняемых на каждый счет, одновременно их показывает.

4. По разделением.

Данный способ применяется при обучении сложным в координационном отношении ОРУ, т. к. позволяет делать паузы между отдельными движениями с целью уточнения принимаемых положений и исправления возникающих ошибок. После команды для принятия исходного положения преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами:

«Выпад правой, руки в стороны – ДЕЛАЙ РАЗ!»
«Мах правой, руки вверх – ДЕЛАЙ ДВА!»
«Выпад правой, руки вперед – ДЕЛАЙ ТРИ!»
«Исходное положение – ДЕЛАЙ ЧЕТЫРЕ!»

Способы проведения ОРУ

Различные способы проведения ОРУ позволяют повышать моторную плотность урока (см. с. 125) и используются в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся, условий проведения.

1. Раздельный способ проведения является наиболее доступным для занимающихся любого возраста, пола и физической подготовленности. Каждое упражнение в комплексе выполняется раздельно (с паузами), начинается и заканчивается в исходном положении.

2. Поточный способ проведения ОРУ заключается в непрерывном выполнении упражнений, когда следующее упражнение объясняется и показывается занимающимся во время выполнения предыдущего (табл. 4). В комплекс рекомендуется включать ранее изученные и простые движения. При составлении комплекса рекомендуется предусмотреть переход в различные исходные положения (сидя, лежа), учитывая необходимость его принятия на один счет.

Объяснение первого упражнения осуществляется любым доступным способом.

3. Проходной способ проведения ОРУ – это выполнение упражнений с продвижением вперед, которое позволяет включать в комплекс разнообразные движения и их сочетания с ходьбой, бегом, прыжками, танцевальными шагами и акробатическими элементами. Желательно проведение комплекса под музыкальное сопровождение.

К достоинствам проходного способа можно отнести следующее:

- повышается моторная плотность (отношение времени, потраченного непосредственно на выполнение упражнений, к общему времени) занятия;
- повышается эмоциональный фон занятия;
- совершенствуются координационные способности;
- воспитываются чувство ритма, темпа, навык коллективных действий.

Таблица 4

Алгоритм проведения ОРУ поточным способом

Кол-во повторений	С Ч Е Т			
	раз	два	три	четыре
первое	Выполнение упражнения вместе с занимающимися			
второе				
третье	Исправление ошибок, подача методических указаний			
четвертое	«Ноги	прямые!»	«Наклон	ниже!»
пятое	Название следующего упражнения			
	«Следующее	упражнение	махи	ногами!»
шестое	Показ следующего упражнения			
седьмое				
восьмое	Выполнение предыдущего упражнения вместе с занимающимися и команда для начала выполнения следующего			
	«Последний	мах	с правой	МОЖНО!»
	«Раз	два	с правой	МОЖНО!»
	«Последний	два	с правой	МОЖНО!»

Существуют два варианта проведения ОРУ проходным способом.

Первый вариант, когда занимающиеся передвигаются по периметру или по кругу в колонне по одному. Показ упражнения осуществляется при движении противходом (навстречу) к занимающимся. После подачи команды для начала выполнения необходимо выйти за пределы периметра (круга) и занять более целесообразное место для подачи методических указаний.

Варианты подачи команд:

- для начала выполнения упражнения

«Руки на пояс – СТАВЬ!», «На носках – МАРШ!»;

«Руки за голову – СТАВЬ!», «Выпадами – МАРШ!»;

«Руки в стороны – СТАВЬ!», «В полуприседе – МАРШ!»;

«Упражнение начи – НАЙ!»;

- для окончания выполнения упражнения

«Обычным – МАРШ!»;

«Закончить!»;

«Без задания – МАРШ!».

Второй вариант, когда занимающиеся движутся шеренгами поочередно в колонне (по 2, 3, 4). Показ упражнения осуществляется два раза спиной к занимающимся. Третий раз упражнение выполняется после подачи команды к началу выполнения первой шеренгой. Выполнение упражнения начинается по команде «МОЖНО!», которая подается на последний (8-й) счет второго повторения. Следующая шеренга занимающихся начинает выполнять упражнение через 8 счетов. Подсчет ведется постоянно.

Дойдя до противоположной стороны зала, занимающиеся возвращаются в исходное положение шагом или бегом. При проведении комплекса важно вести подсказывающий подсчет и исправлять ошибки методическими указаниями.

Комплекс желательно проводить под музыкальное сопровождение для облегчения ведения подсчета.

Ниже приведены примеры терминологической записи ОРУ проходным способом.

1. При выполнении движений на каждый шаг

И. п. – руки на поясе:

1 – шаг левой, руки вперед;

2 – шаг правой, руки в стороны;

3 – шаг левой, руки за голову;

4 – шаг правой, и. п.

2. При выполнении движений на 8 счетов

И. п. – руки на поясе:

- 1–3 – три шага с левой;
- 4 – приставляя правую, и. п.;
- 5 – руки вперед;
- 6 – руки в стороны;
- 7 – руки за голову;
- 8 – и. п.

3. Акробатическое упражнение

И. п. – о. с.:

- 1–3 – три шага с левой;
- 4 – приставляя правую, и. п.;
- 5–7 – кувырок вперед;
- 8 – и. п.

Разнообразить урочные формы занятий гимнастикой можно применяя не только различные способы проведения ОРУ, но и одновременно используя различные предметы (мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели, гимнастические скамейки, гимнастические стенки), а также выполняя упражнения с партнером.

Особенности проведения ОРУ с использованием предметов

ОРУ с использованием различных предметов обладают большими возможностями в развитии мышечной силы, координации движений и ручной ловкости, что, в свою очередь, играет определенную роль в овладении спортивными, профессиональными и бытовыми двигательными навыками. При выполнении ОРУ предметы используются с различной целью, чаще всего как отягощения, а также как средство воспитания точности движений и повышения интереса к занятиям.

Гимнастическая палка используется как ограничитель движений, уточняющий их направление и амплитуду. Кроме этого,

ее можно применять как опору для упражнений в упорах и висах при занятиях с партнерами.

Мячи надувные используются для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях.

Мячи набивные разного веса служат отягощением, ограничителем движений и опорой при выполнении ряда упражнений.

Типичными упражнениями со скакалкой являются прыжки с перепрыгиванием через нее: на одной или двух ногах, с вращением скакалки вперед и назад, с двойным вращением, в приседе и ряд других прыжков.

Гантели разного веса применяются как отягощения, которые усиливают эффект при выполнении динамических упражнений скоростно-силового характера или статических упражнений.

Гимнастическая скамейка служит опорой в положении сидя и лежа, препятствием при прыжках. Многие упражнения можно выполнять, пользуясь скамейкой как отягощением, поднимая ее руками или ногами группой занимающихся.

На гимнастической стенке благодаря конструкции можно выполнять специфические упражнения с опорой руками и ногами о рейки на разной высоте, упражнениях в различных висах. Дополнительная опора руками о гимнастическую стенку облегчает выполнение некоторых упражнений (равновесия, приседания).

При обучении ОРУ с использованием предметов сначала необходимо научить способам держания (хватам), основным положениям с этим предметом, броскам и ловле предметов.

При наименовании упражнений с предметами основным признаком является положение предмета, направление его движения и совершаемый им путь.

Общие правила проведения комплексов ОРУ с различными предметами (мяч, гимнастическая палка, скакалка, гимнастическая скамейка, гантели, гимнастическая стенка)

1. Необходимо систематически проверять техническое состояние предметов (инвентаря) для проведения комплексов ОРУ.

2. Предметы для проведения комплекса ОРУ должны быть подготовлены заранее; количество предметов должно соответствовать числу занимающихся.

3. Раздать и после проведения комплекса ОРУ собрать предметы, используя проходной способ (например, «Проходя, взять мяч!» и «Проходя, положить мяч!»).

4. При ходьбе предметы удерживаются следующим образом:

- мяч – у правого бедра;
- гимнастическая палка – у правого плеча;
- гантели – в каждой руке;
- скакалка – в правой руке, сложенная вчетверо.

5. При беге изменяется только положение гимнастической палки – хватом за середину правой рукой.

6. Во время пауз для отдыха (команда «Вольно!») гантели кладутся на пол крестообразно одна на другую, чтобы не раскатывались.

7. Для обеспечения безопасности и предупреждения травматизма необходимо рационально разместить занимающихся (увеличить дистанцию, интервал и расстояние от окон, стен, снарядов).

8. Во избежание повреждения суставов пальцев рук, необходимо обучить занимающихся хватам, приемам ловли предметов заблаговременно, в основной части занятия.

9. Поддерживать разумную дисциплину и акцентировать внимание занимающихся на необходимости повышенного внимания при выполнении упражнений с набивным мячом, гантелями, гимнастической скамейкой.

10. Вес и размер предметов (мяч, гимнастическая палка, гантели) подбираются в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся.

11. При выполнении упражнений обращать внимание занимающихся на правильное дыхание.

12. Желательно выполнять комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.

13. Основным признаком, позволяющим более точно по терминологии определять упражнения с предметами (мяч, гимнастическая палка и т. п.), является положение предмета и совершаемый им путь.

ОРУ с гимнастической палкой

Гимнастические палки изготавливаются из дерева, металла, пластмассы. Длина деревянной и пластмассовой палки составляет для детей 80–90 см, для взрослых – 100–110 см. Длина металлической палки – 100 см и вес от 1,5 до 3 кг.

Упражнения с гимнастическими палками способствуют увеличению подвижности в суставах, воспитанию ловкости, силовых качеств (при выполнении ОРУ с металлическими палками), развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Терминология упражнений с гимнастической палкой может быть использована в фитнес-технологии при проведении занятий с бодибарами (bodybur).

При выполнении упражнений гимнастическую палку держат одной или двумя руками, используя все существующие хваты:

- сверху (обычный) – палка удерживается двумя руками за концы;
- снизу – противоположный хвату сверху;
- разный – одной рукой сверху, другой рукой снизу;
- узкий – за середину палки обеими руками (кисти рядом);

- обратный – образуется поворотом рук внутрь;
- скрестный – хват сверху, кисти скрестно.

Перемена хватов производится перехватом кистей, переворотом палки, вкручиванием и выкручиванием.

В любом положении палку можно держать одной или обеими руками: одной – за конец или середину; обеими – за концы, за один конец, за середину; одной – за конец, другой – за середину.

Держать палку обеими руками можно: на ширине плеч, узким хватом (половина ширины плеч) и сомкнутым хватом (кисти рядом), а также скрестно и т. п.

Перемещение палки из одного положения в другое производится:

- подниманием или опусканием прямыми руками кратчайшим путем;
- сгибанием или разгибанием рук;
- дугообразным или круговым движением руками или отпуская одним концом палки;
- переворачиванием на 180° вокруг середины палки;
- выкручиванием и вкручиванием одной или двумя руками одновременно (перемена хвата происходит без опускания палки).

Упражнения с гимнастической палкой принято различать по положению палки в пространстве и по отношению к занимающемуся. Различают: *горизонтальное, вертикальное и наклонное положения палки* (определяются по отношению к туловищу в вертикальном положении). Кроме того, палка может быть расположена и движения с ней могут выполняться перед телом, за телом (сзади), над головой, под ногами, сбоку за рукой и др.

Во всех этих случаях принято различать *симметричные и несимметричные положения*. В симметричных положениях занимающийся обычно удерживает палку обеими (прямыми или согнутыми) руками, а в несимметричных – одной рукой или

одной прямой и другой согнутой рукой. Движения (положения) с гимнастической палкой выполняются в основных плоскостях: лицевой (передней и задней), боковой (правой и левой).

Применяя гимнастическую палку можно выполнять различные упражнения: броски и ловлю, выкруты и вкруты, круги, повороты палки, балансирование; перемахи.

Вкрут – движение одной рукой (хват снизу) на себя (к груди), отводя локоть вперед, затем кистью книзу (движение завершается положением палки к плечу, за головой и т. п.).

Выкрут – движение, выполняемое в обратной последовательности (также обозначают движение палки из положения спереди до положения сзади).

Балансирование – удержание палки в равновесии (положение горизонтальное или вертикальное и место удержания – ладонь, носок указываются дополнительно).

При терминологической записи ОРУ с гимнастической палкой необходимо соблюдать следующие правила:

- если палка удерживается за один конец, указывают направление движения свободного конца;
- если палка удерживается за оба конца, в симметричных вертикальных положениях необходимо указать, какая рука сверху;
- если палка находится на полу, указывается ее положение относительно плечевой оси (продольно или поперек);
- если палка находится на полу одним концом, указывается вертикально или наклонно.

На рисунках 17–20 представлены различные симметричные и несимметричные положения с гимнастической палкой хватом одной и двумя руками, которые применяются в качестве исходных и промежуточных положений при выполнении ОРУ.

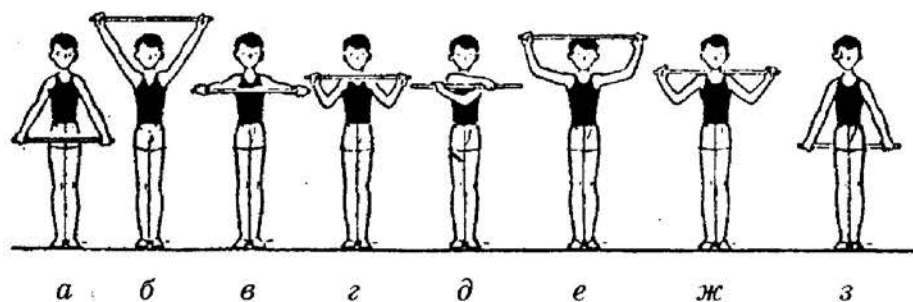


Рис. 17. Исходные (симметричные) положения с гимнастической палкой:
а – палка внизу; б – палка вверх; в – палка вперед; г – палка на груди;
д – палка перед собой; е – палка на голову; ж – палка на лопатках;
з – палка внизу сзади

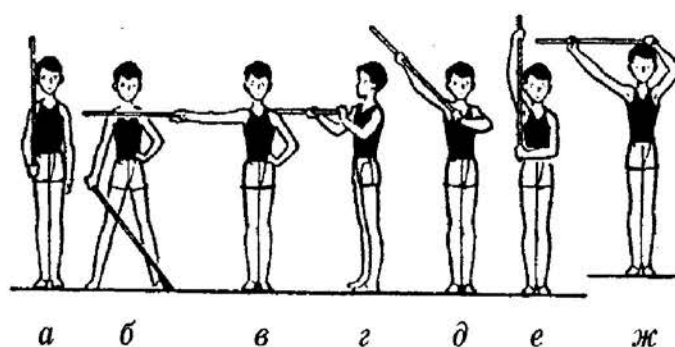


Рис. 18. Исходные (несимметричные) положения с гимнастической палкой:
а – палка к плечу; б – палка в правой руке наклонно на полу; в – палка
вправо; г – палка к плечу вперед; д – палка к плечу вправо-кверху;
е – палка к правому бедру кверху; ж – палка на голову вправо

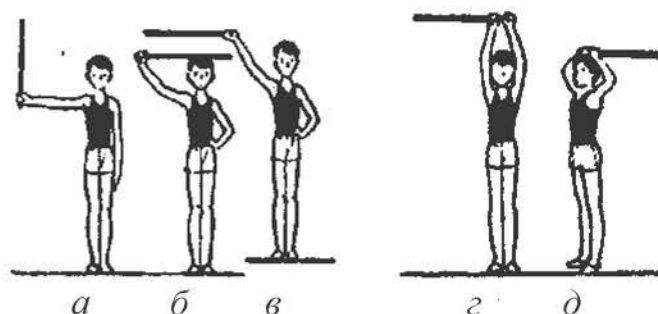


Рис. 19. Исходные (несимметричные) положения, в которых рука
и гимнастическая палка не составляют прямой линии:
а – правая рука в сторону, палка вверх; б – правая рука в сторону-кверху,
палка влево; в – правая рука в сторону-кверху, палка вправо;
г – руки вверх, палка вправо; д – руки на голову, палка назад

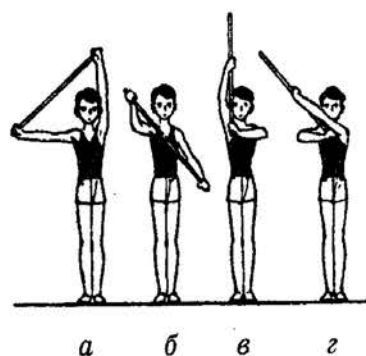


Рис. 20. Исходные (несимметричные) положения с гимнастической палкой (хват двумя руками): а – палка наклонно вправо; б – палка наклонно вперед, правая рука сверху; в – палка вертикально к правому плечу; г – палка на грудь, левым концом вправо-кверху

В таблице 5 представлен примерный комплекс ОРУ с гимнастической палкой.

Таблица 5

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой

Назначение упражнения	Содержание	Кол-во повтор.	Орг.-метод. указания
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1. На ощущение правильной осанки	И. п. – палка внизу: 1–2 – стойка на носках, палку за голову вправо; 3–4 – и. п.	8	1–2 – вдох; 3–4 – выдох
2. Для мышц рук	И. п. – стойка ноги врозь, палка вверху: 1 – сгибая правую, круг палкой влево; 2 – и. п.; 3 – сгибая левую, круг палкой вправо; 4 – и. п.	8	Смотреть на палку

Продолжение табл. 5

1	2	3	4
3. Для мышц ног (неинтенсивное)	И. п. – палка на груди: 1 – выпад вправо, палку к правому плечу вертикально, правым концом кверху; 2 – и. п.; 3 – выпад влево, палку к левому плечу вертикально, левым концом кверху; 4 – и. п.	8	Согласовать движения рук и ног
4. Для косых мышц туловища	И. п. – стойка ноги врозь, палка вперед: 1 – наклон прогнувшись, палка вверх; 2 – палку за голову; 3 – счет 1; 4 – и. п.	8	При выполнении наклона ноги прямые
5. Для совершенствования ловкости	И. п. – палка внизу, хват снизу: 1 – бросок палки с хлопком руками; 2 – ловля палки; 3–4 – то же.	8	Бросок строго по команде; высота броска не более 1 м
6. Для улучшения подвижности тазобедренных суставов	И. п. – сед, палка на бедрах: 1 – сед согнув ноги, палку на голени; 2 – сед углом, палку вверх; 3 – сед согнув ноги, палку на голени; 4 – и. п.	8	При выполнении седа углом ноги прямые
7. Интенсивное для мышц ног	И. п. – лежа на животе, палка за голову: 1 – мах согнутой правой назад; 2 – и. п.; 3 – мах правой назад, палку вверх; 4 – и. п.; 5–8 – то же левой	8	Носки тянуть; при выполнении маха прогнуться

1	2	3	4
8. Для совершенствования координации	И. п. – палка на груди: 1 – прыжком стойка скрестно правой, палку наклонно влево; 2 – прыжком и. п.; 3 – прыжком стойка скрестно левой, палку наклонно вправо; 4 – прыжком и. п.	8	Руки не сгибать

ОРУ с мячом

Мячи для проведения комплексов ОРУ различаются:

- по качеству – резиновые, набивные;
- по весу – от 1 до 6 кг;
- по объему – малые, средние, большие.

Выполнение упражнений с мячом способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем; позволяет значительно разнообразить занятие и повысить его эмоциональность.

Упражнения с набивным мячом, исходя из педагогических задач и методической целесообразности, принято делить на следующие группы:

- мяч используется как отягощение;
- бросковые упражнения (толчки, броски, ловля; подбрасывание, перебрасывание, передачи);
- игры, эстафеты.

Упражнения с набивным мячом просты и доступны для различного контингента занимающихся. Они выполняются индивидуально, в парах и группах.



мяч вверх



мяч на груди



стойка ноги
врозь, мяч у
правого бедра
(«ВОЛЬНО!»)



мяч внизу



наклон
мяч вверх



широкая
стойка, мяч
влево



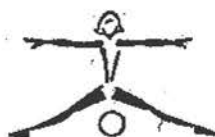
присед, мяч
впереди



упор лежа
на мяче



присед на
правой,
левая вперед,
мяч впереди



сед ноги врозь,
руки в стороны,
мяч впереди
на полу



лежа на
спине,
мяч зажат
стопами



сед, мяч
впереди



руки в сто-
роны, мяч на
правой ладони



стойка ноги
врозь над
мячом, руки
на поясе



правая рука
вверх, мяч на
ладони, левая
рука на поясе



стойка ноги
врозь, руки в
стороны, мяч
зажат стопами

Рис. 21. Исходные положения с мячом

Различают следующие способы держания мяча (хвататы):

- обычный – двумя руками (мяч находится между ладонями);
- одной рукой – мяч в правой (левой) руке;
- на ладонях;
- на тыльных сторонах кисти;
- правая рука сверху (мяч на левой ладони, правая рука сверху);
- на тыльной стороне правой (левой) кисти.

На рисунке 21 представлены различные исходные положения с мячом.

В таблице 6 представлен примерный комплекс ОРУ с набивным мячом.

Таблица 6

Комплекс ОРУ с набивным мячом

Назначение упражнения	Содержание	Кол-во повтор.	Орг.-метод. указания
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1. На ощущение правильной осанки	И. п. – мяч у правого плеча: 1 – стойка на носках, мяч вверх; 2 – мяч у левого плеча; 3 – стойка на носках, мяч вверх; 4 – и. п.	8	1, 3 – вдох; 2, 4 – выдох
2. Для мышц рук и ног	И. п. – мяч на груди: 1 – выпад вправо, круг мячом влево; 2 – и. п.; 3 – выпад влево, круг мячом вправо; 4 – и. п.	8	Нога прямая; смотреть на мяч
3. Для мышц шеи и ног	И. п. – мяч за головой: 1–2 – круглый полуприсед с наклоном головы, мяч вверх; 3–4 – и. п.	8	Руки прямые 1–2 – выдох; 3–4 – вдох

1	2	3	4
4. Для косых мышц туловища	И. п. – стойка ноги врозь, мяч на пояснице: 1 – наклон вправо, правая рука в сторону; 2 – и. п.; 3–4 – то же влево	8	Положение руки определяется по отношению к туловищу
5. Для совершенствования ловкости	И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу сзади: 1 – бросок мяча вверх через левое плечо; 2 – ловля мяча; 3–4 – передача мяча в и. п.; 5–8 – то же через правое плечо.	8	Бросок мяча строго по команде
6. Для улучшения подвижности в тазобедренных суставах	И. п. – сед, мяч справа на полу: 1–3 – наклон с перекатом мяча вправо; 4 – сед, мяч слева на полу; 5–8 – то же с перекатом мяча влево.	8	Ноги прямые
7. Интенсивное упражнение для мышц ног	И. п. – лежа на спине, мяч на голове: 1 – мах согнутой правой, мяч вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же левой	8	Носки тянуть; коленом коснуться мяча
8. Для совершенствования координации	И. п. – мяч внизу: 1 – прыжок с поворотом направо в стойку ноги врозь, мяч вперед; 2 – прыжком и. п.; 3 – прыжок с поворотом налево в стойку ноги врозь, мяч на грудь; 4 – прыжком и. п.	8	Поворот выполнять точно на 90°

ОРУ на гимнастической скамейке

Гимнастическая скамейка относится к снарядам массового типа (длина 4 м, ширина 24 см, высота 30 см) и позволяет выполнять разнообразные упражнения, доступные занимающимся различного возраста, пола и физической подготовленности.

На гимнастической скамейке можно выполнять:

- разнообразные передвижения (шаги, прыжки);
- общеразвивающие упражнения;
- равновесия динамического и статического характера;
- смешанные упоры;
- седы;
- простейшие акробатические упражнения;
- игровые задания и эстафеты.

Гимнастическая скамейка играет роль отягощения при выполнении движений, направленных на поднятие, опускание и удержание ее в различных положениях.

Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке можно выполнять как индивидуально, так и в парах, группах. Основными способами проведения комплекса ОРУ являются отдельный, проходной (когда занимающиеся выполняют упражнения в передвижении по скамейке), поточный (без пауз на отдых и объяснение следующего упражнения; см. с. 36), игровой (эстафеты).

Для проведения комплекса ОРУ на гимнастической скамейке необходимо наиболее рационально расставить скамейки в зале. На рисунке 22 представлены возможные варианты расположения гимнастических скамеек для проведения комплекса ОРУ.

На рисунке 23 представлены различные исходные положения при выполнении ОРУ на гимнастической скамейке.

При терминологической записи ОРУ, связанных с поднятием и опусканием скамейки, указывается ее положение (например, скамейка вверх).

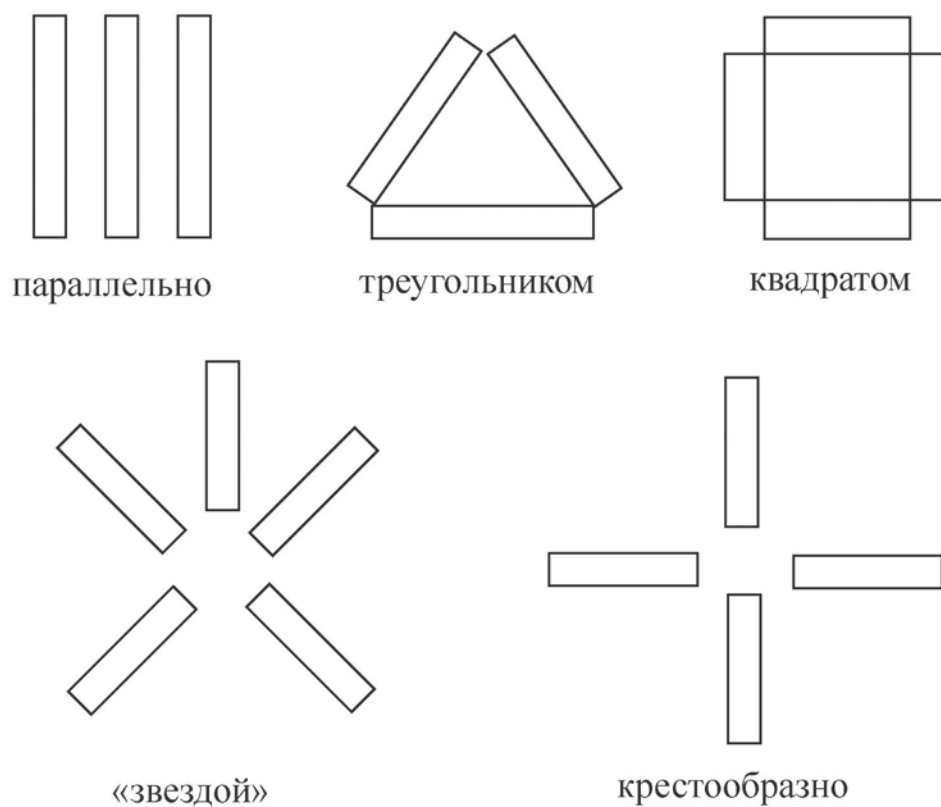


Рис. 22. Варианты расположения гимнастических скамеек

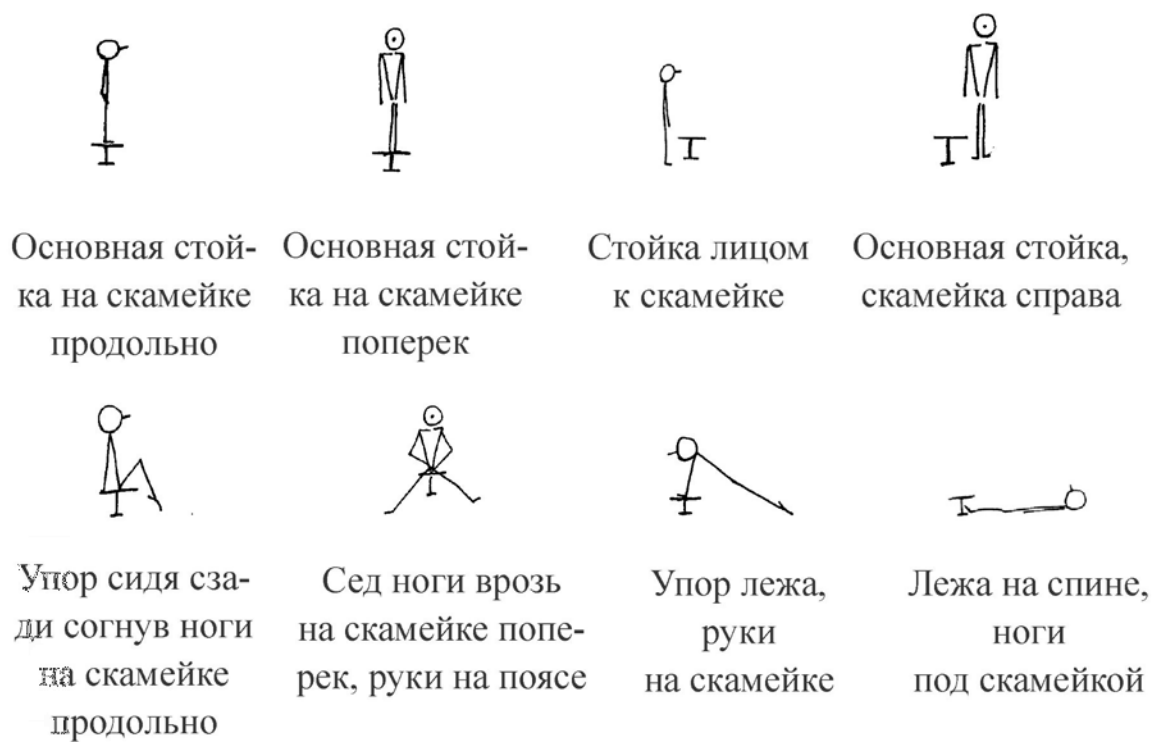


Рис. 23. Исходные положения занимающихся по отношению к гимнастической скамейке

Примерный комплекс ОРУ на гимнастической скамейке представлен в таблице 7.

Таблица 7

Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке

Назначение упражнения	Содержание	Кол-во повтор.	Орг.-метод. указания
1	2	3	4
1. На ощущение правильной осанки	И. п. – о. с. лицом к скамейке: 1 – правая согнута на скамейке, руки на поясе; 2 – стойка на правой на скамейке продольно, левая назад, руки вверх; 3 – шаг левой со скамейки, правая согнута на скамейке, руки к плечам; 4 – и. п.; 5–8 – то же левой	8	1–2 – вдох; 3–4 – выдох
2. Для мышц ног (неинтенсивное)	И. п. – сомкнутая стойка лицом к скамейке, руки на поясе: 1 – выпад правой на скамейку, руки вперед-книзу; 2 – и. п.; 3 – выпад левой на скамейку, руки вперед-кверху; 4 – и. п.	8	При выполнении выпада не наклоняться. Соблюдать точное положение рук.
3. На воспитание двигательной координации	И. п. – стойка на скамейке поперек, руки на поясе: 1 – правая в сторону-книзу, правая рука вверх, левая рука в сторону; 2 – и. п.; 3 – левая в сторону-книзу, левая рука вверх, правая рука в сторону; 4 – и. п.	8	Соблюдать точное положение рук и ног

1	2	3	4
4. Для мышц всего тела	И. п. – стойка на скамейке продольно, руки за голову: 1 – полуприсед, руки вверх; 2 – и. п.; 3 – наклон, руки вперед; 4 – и. п.	8	Живот втянуть, подбородок приподнять
5. Для мышц рук и формирования навыка коллективных действий	И. п. – стойка ноги врозь справа от скамейки: 1 – наклон вправо, взяться за скамейку; 2 – скамейка вверх; 3 – наклон влево, поставить скамейку; 4 – стойка ноги врозь слева от скамейки; 5 – наклон влево, взяться за скамейку; 6 – счет 2; 7 – наклон вправо, поставить скамейку; 8 – и. п.	4	Хват правой рукой за ближний край, левой рукой – за дальний край скамейки при выполнении наклона вправо. Выполнять только по команде.
6. Для мышц брюшного пресса	И. п. – сед на скамейке продольно, хват руками за ближний край: 1 – сед согнув ноги; 2 – сед углом; 3 – сед углом ноги врозь; 4 – и. п.	8	Ноги прямые
7. Для мышц всего тела	И. п. – упор лежа, руки на скамейке: 1 – упор лежа на согнутых руках, левая назад; 2 – и. п.; 3–4 – то же правой	8	Сохранять рабочую осанку

1	2	3	4
8. Для воспитания ловкости	И. п. – стойка ноги врозь над скамейкой, руки на поясе: 1 – прыжком сомкнутая стойка на скамейке поперек, руки вверх; 2 – прыжком и. п.; 3 – прыжком сомкнутая стойка на скамейке поперек, руки в стороны; 4 – прыжком и. п.	8	Ходьба в положении скамейка справа

ОРУ на гимнастической стенке

Гимнастическая стенка (г. ст.) относится к снарядам массового типа (высота – 320 см, ширина – 100 см, высота первой рейки от пола – 15 см; количество реек – 20).

Разнообразие упражнений, которые можно выполнять на гимнастической стенке, позволяет успешно решать оздоровительные, лечебные, прикладные задачи. ОРУ на гимнастической стенке также успешно применяются для решения педагогических задач:

- общее физическое развитие занимающихся;
- формирование правильной осанки;
- совершенствование двигательной функции с целью овладения в дальнейшем более сложными по координации действиями;
- воспитание физических качеств (рекомендуется в занятии акцентировать внимание на упражнениях для определенного качества, например, в одном – силы, в другом – гибкости и т. д.).

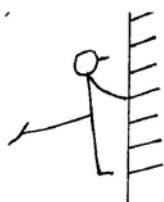
Особенность технической конструкции гимнастической стенки (рейки, расположенные на различной высоте) позволяет варьировать не только высоту хвата, но и создавать дополнительную опору руками или ногами.

ОРУ на гимнастической стенке могут выполняться занимающимися одновременно или поочередно из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, простые и смешанные висы, упоры).

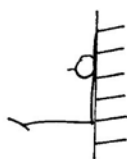
Способы проведения комплекса ОРУ:

- раздельный;
- поточный (серийный);
- круговой;
- игровой.

При терминологической записи ОРУ на гимнастической стенке удобно пользоваться терминами упражнений без использования предметов с уточнением уровней хвата или опоры (например: стойка лицом к гимнастической стенке, хват на уровне груди; стойка левым боком, левая на 2-й рейке, руки на поясе). Кроме этого применяются термины записи упражнений на гимнастических снарядах (например, вис присев, упор стоя на 3-й рейке). На рисунке 24 представлены некоторые положения занимающихся при выполнении ОРУ на гимнастической стенке.



стойка на левой лицом к
г. ст., правая назад, хват
на уровне пояса



вис углом



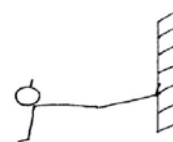
сомкнутая стойка
левым боком к г. ст.,
хват на уровне груди



стойка лицом к г. ст., правая
на стенке, руки на поясе



вис присев



упор лежа сзади, ноги на
третьей рейке

Рис. 24. Исходные положения занимающихся
по отношению к гимнастической стенке

Для повышения эффективности воздействия упражнений, выполняемых у гимнастической стенки, необходимо соблюдать следующие правила:

- каждый занимающийся должен стоять напротив гимнастической стенки (при объяснении и показе упражнения расстояние между занимающимся и стенкой должно быть 3–4 шага; после команды «Исходное положение – ПРИНЯТЬ!» занимающиеся подходят к стенке и принимают и. п.);

- после команды «СТОЙ!» занимающиеся поворачиваются спиной к стенке и ждут дальнейших указаний, принимая стойку «ВОЛЬНО!»;

- в комплекс следует включать упражнения в простых и смешанных висах, чаще менять и. п. (на стенке, у стенки, стоя, лежа), применять хваты за рейки на различной высоте (см. с. 41);

- интенсивность выполняемых упражнений можно увеличивать за счет использования амортизаторов, отягощений или усилий партнера.

В таблице 8 представлен примерный комплекс ОРУ на гимнастической стенке.

Таблица 8

Комплекс ОРУ на гимнастической стенке (г.ст.)

Назначение упражнения	Содержание	Кол-во повтор.	Орг.-метод. указания
1	2	3	4
1. На ощущение правильной осанки	И. п. – стойка лицом к г. ст., хват на уровне груди: 1 – стойка на носках, правая рука вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой рукой;	8	1, 3 – вдох 2, 4 – выдох

Продолжение табл. 8

1	2	3	4
2. Для мышц шеи и не-интенсивное для мышц ног	И. п. – сомкнутая стойка лицом к стенке, хват на уровне пояса: 1 – правая в сторону на носок с наклоном головы вправо, левая рука вверх; 2 – и. п.; 3 – левая в сторону на носок с наклоном головы влево, правая рука вверх; 4 – и. п.	8	Носки тянуть
3. Для воспитания гибкости	И. п. – стоя лицом к г. ст., правая на стенке, руки на поясе; 1–3 – три пружинящих наклона, руки вверх; 4 – и. п.	8	Выполнить то же из и. п.: левая на г. ст.
4. Для мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра	И. п. – вис: 1 – вис согнув ноги; 2 – вис ноги врозь; 3 – счет 1; 4 – и. п.	8	1, 3 – выдох; 2, 4 – вдох
5. Для мышц всего тела	И. п. – вис стоя на первой рейке: 1 – вис присев; 2 – вис стоя согнувшись, правая назад; 3 – вис присев; 4 – и. п.; 5–8 – то же левой	8	Ноги прямые
6. Для мышц всего тела	И. п. – упор сидя сзади лицом к г. ст., ноги на второй рейке: 1–3 – упор лежа сзади; 4 – и. п.	8	Удерживать прямое положение туловища
7. Для воспитания гибкости	И. п. – сомкнутая стойка правым боком к г.ст., хват на уровне пояса: 1 – мах вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же	8	Выполнить поворот кругом и повторить махи влево

1	2	3	4
8. Для воспитания двигательной координации	И. п. – стойка ноги врозь лицом к г. ст., хват на уровне груди: 1 – прыжком стойка скрестно правой, левая рука вверх; 2 – прыжком и. п.; 3 – прыжком стойка скрестно левой, правая рука вверх; 4 – прыжком и. п.	8	

ОРУ в парах

Взаимодействие партнеров может облегчать или усложнять двигательную задачу, повышать эмоциональный фон занятий в целом.

В парных упражнениях роль партнеров различна. В одном случае оба выполняют совершенно одинаковые по форме и характеру движения (зеркально или одноименными частями тела), в другом – партнер оказывает **помощь, поддержку** или **сопротивление**. При терминологической записи ОРУ занимающийся, выполняющий основные действия, считается **первым**, а его партнер – **вторым**.

Классификация ОРУ в парах (с партнером) по характеру движений представлена на рис. 25.



Рис. 25. Классификация ОРУ в парах по характеру движений

Действия партнеров при выполнении упражнений следующие:

- упражнения с отягощением – партнер своим весом или усилием участвует в выполнении упражнения;
- упражнения в сопротивлении – партнеры поочередно оказывают уступающее сопротивление друг другу в выполнении упражнения;
- упражнения в перетягивании – усилия партнеров направлены в противоположные стороны;
- упражнения в сталкивании (на двух или одной ноге, без помощи рук, соприкасаясь одними плечами) – партнеры стараются вытолкнуть друг друга из ограниченной зоны.

Для выполнения упражнений занимающиеся объединяются в пары с учетом их пола, роста, веса и физической подготовленности (например, при большой разнице в силе упражнения будут неинтересными как для сильного партнера, так и для слабого это может послужить получению травмы).

С целью более эффективного выполнения упражнений в парах особое внимание следует уделять правильному хвату и принятию исходных положений.

Для выполнения ОРУ в парах применяются следующие **хваты** (рис. 26):

- пальцами – обоюдный хват согнутыми пальцами одноименными руками (рис. 26г);
- за большие пальцы (лицевой) – кисти ладонями одна к другой разноименными руками;
- глубокий – обоюдный хват за лучезапястные суставы одноименными руками;
- обычный – партнеры обхватывают друг другу лучезапястный сустав между указательным и средним пальцами;
- плечевой – стоя лицом друг к другу, первый держит за плечи, второй – за локти;
- под локти – стоя спиной друг к другу, руки согнуты.

Исходные положения:

- лицом друг к другу;
- спиной друг к другу;
- в затылок друг другу;
- одноименным боком;
- разноименным боком;
- в седах;
- в упорах;
- лежа.

В связи с тем что выполнение упражнений в парах обычно проходит очень эмоционально, обязательным и необходимым условием проведения комплекса ОРУ является поддержание разумной дисциплины, основанной на точном соблюдении всех команд, распоряжений и указаний преподавателя.

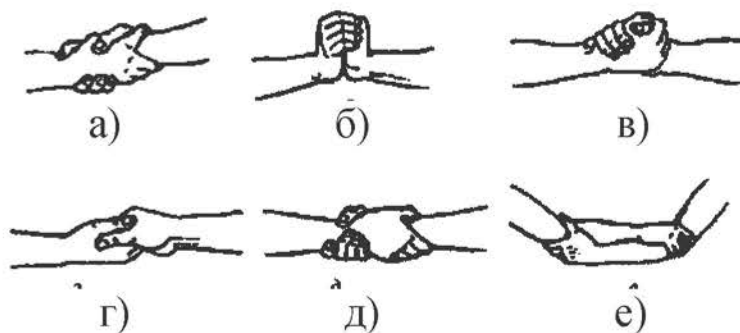


Рис. 26. Хваты: а – простой; б – лицевой; в – за большие пальцы; г – пальцами; д – глубокий; е – плечевой

Способы выполнения ОРУ в парах

Одновременный – оба партнера выполняют упражнение.

Пример терминологической записи:

И. п. – сомкнутая стойка разноименным боком друг к другу, взявшись за руки:

1 – первый (1-й) выпад вправо, правая рука на пояс; второй (2-й) выпад влево, левая рука на пояс;

2 – и. п.;

3 – стойка на носках, руки вверх;

4 – и. п.

Последовательный – счет 1–4 – упражнение выполняет первый, счет 5–8 – упражнение выполняет второй.

Пример терминологической записи:

И. п. – стойка лицом друг к другу, взявшись за руки:

1 – первый мах правой назад, руки на плечи второму; второй оказывает поддержку;

2 – и. п.;

3 – второй мах правой назад, руки на плечи первому; первый оказывает поддержку;

4 – и. п.;

5–8 – то же левой.

Поочередный – сначала упражнение выполняет первый (второй оказывает помощь или сопротивление), затем второй. При выполнении упражнений данным способом необходимо предусмотреть смену ролей партнеров.

Пример терминологической записи:

И. п. – стойка в затылок друг другу:

1–4 – первый 4 подскока на двух, второй оказывает помощь, удерживая за пояс.

Смена ролей партнеров.

Примерный комплекс ОРУ в парах представлен в таблице 9.

Таблица 9

Комплекс ОРУ в парах

Назначение упражнения	Содержание	Кол-во повтор.	Орг.-метод. указания
1	2	3	4
1. На ощущение правильной осанки	И. п. – стойка спиной друг к другу, взявшись за руки: 1–2 – стойка на носках, дугами наружу руки вверх; 3–4 – и. п.	8	1–2 – вдох 3–4 – выдох

Продолжение табл. 9

1	2	3	4
2. Для мышц шеи и интенсивное для мышц ног	И. п. – стойка лицом друг к другу, руки на плечи партнеру: 1 – полуприсед с поворотом головы направо, правую руку в сторону; 2 – и. п.; 3 – полуприсед с поворотом головы налево, левую руку в сторону; 4 – и. п.	8	Посмотреть на кисть
3. Для воспитания гибкости	И. п. – стоя разноименным боком друг к другу взявшись за руки, свободные руки на поясе: 1 – первый наклонный выпад влево, левая рука вверх; второй то же вправо; 2 – и. п.; 3 – первый наклонный выпад вправо, правая рука вверх; второй то же влево; 4 – и. п.	8	Выполнить то же упражнение, повернувшись кругом
4. Для воспитания гибкости	И. п. – первый сед ноги врозь второй о. с. за спиной партнера: 1–3 – первый три пружинящих наклона, второй оказывает помощь; 4 – и. п.	8	Выполнить тоже упражнение со сменой ролей партнеров.
5. Для воспитания двигательной координации	И. п. – о. с. лицом друг к другу на расстоянии двух шагов: 1 – мах правой вперед-книзу, левая рука вперед, правая рука в сторону; 2 – и. п.; 3 – мах левой вперед-книзу, правая рука вперед, левая рука в сторону; 4 – и. п.	8	В положении рук вперед взяться за руки

6. Для мышц рук	И. п. – первый упор лежа на бедрах и согнутых руках, второй упор стоя согнувшись лицом к первому, руки на плечах партнера: 1–2 – первый упор лежа, второй оказывает сопротивление; 3–4 – и. п.	8	Выполнить тоже упражнение со сменой ролей партнеров.
7. Интенсивное для мышц ног	И. п. – стоя левым боком друг к другу, хват под локти, правая рука на поясе: 1 – полуприсед на левой, мах полусогнутой правой, правая рука за голову; 2 – и. п.; 3–4 – то же левой.	8	При выполнении маха носок тянуть
8. Интенсивное для мышц ног	И. п. – сомкнутая стойка в затылок друг другу: 1 – первый подскок на двух, второй оказывает помощь, удерживая за пояс; 2 – первый прыжок ноги врозь, второй оказывает помощь, удерживая за пояс; 3–4 – то же.	16	Выполнить тоже упражнение со сменой ролей партнеров.

Контрольные вопросы

1. Назовите классификацию ОРУ по анатомическому признаку.
2. Какие основные задачи решаются с помощью ОРУ?
3. Назовите основные и промежуточные положения рук.
4. Назовите положения с согнутыми руками.
5. Назовите разновидности стоек.
6. Назовите формы записи ОРУ.
7. Перечислите способы обучения ОРУ.
8. Перечислите способы выполнения ОРУ.
9. Какие хватки применяются при выполнении упражнений в парах?

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Гимнастические упражнения представляют собой сложные двигательные действия, для овладения которыми занимающимся необходимо иметь определенный уровень физической, координационной, функциональной, психологической и технической подготовленности. Задача преподавателя состоит в определении необходимых средств – вспомогательных упражнений (подготовительных, подводящих, имитационных), применяемых в процессе обучения с целью овладения определенными двигательными умениями и навыками.

Подготовительные упражнения направлены на достижение необходимого уровня физических качеств, требуемых для выполнения гимнастического упражнения (например, перед началом обучения подъему переворотом силой на перекладине необходимо иметь определенный уровень развития силы мышц рук и брюшного пресса).

Подводящие упражнения должны быть сходными по структуре движений с изучаемыми и направлены на овладение двигательным умением на этапе углубленного разучивания двигательного действия для решения частной двигательной задачи (например, учить постановке рук при обучении стойке на руках). В зависимости от сложности изучаемого движения количество подводящих упражнений может быть различным (от 2 до 6).

Имитационные упражнения направлены на воспроизведение силовых, пространственных и временных характеристик изучаемого двигательного действия, выполненного в облегченных условиях (например, при обучении последовательности двигательных действий в лазании по канату предлагается выполнить имитацию приемов в положениях лежа и стоя).

Важное значение при решении образовательных задач приобретают способы применения избранных средств, т. е. методы обучения двигательным действиям.

Метод применяется, как правило, для решения не одной-двух, а определенного типа, класса задач (например, образовательных или воспитательных).

В зависимости от сложности изучаемого гимнастического упражнения и от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания выделяют методы целостного и расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения основан на том, что движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия. Данный метод преимущественно используется:

- при разучивании наиболее простых упражнений;
- при изучении некоторых сложных действий, которые нецелесообразно изучать по частям;
- при закреплении и совершенствовании двигательных навыков.

К основным разновидностям целостного метода относятся:

- собственно целостный метод – применение в качестве обучающего упражнения целевого движения, т. е. изучаемого двигательного действия (например, при обучении шагам галопа);
- метод целостного упражнения с постановкой частных задач;
- метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего звена;
- метод подводящих упражнений.

Методы расчлененного упражнения предполагают разучивание упражнения по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие (т. е. разделение двигательного действия на относительно самостоятельные

части, каждая из которых изучается отдельно). Данный метод применяется:

- при обучении сложным по координации двигательным действиям, когда невозможно изучить их целостно;
- если упражнение состоит из большого количества элементов, которые мало связаны между собой;
- когда целостное выполнение может быть опасным, если предварительно не изучить элементы двигательного действия.

Основные разновидности метода расчлененного упражнения:

- метод собственно расчлененного упражнения предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения;
- метод решения узких двигательных задач предполагает вычленение отдельных характеристик движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения (например, при обучении кувырку назад решаются следующие двигательные задачи: учить постановке рук; учить умению переворачивания через голову; учить умению отталкиваться руками и т. д.).
- по разделениям – освоение ключевых положений тела и его частей, проводка в изучаемой фазе движения, имитация движения и т. д.

Предметом обучения в процессе физического воспитания являются разнообразные двигательные действия. При их освоении формируются знания, двигательные умения и навыки, необходимые в различных сферах деятельности человека.

Двигательное умение – это такой уровень владения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

Двигательный навык – это такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит

автоматизированно, т. е. не требуется специально направленного на них внимания.

Процесс обучения условно можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет определенную цель и задачи:

- первый – этап начального разучивания двигательного действия;
- второй – этап углубленного разучивания двигательного действия;
- третий – этап закрепления и совершенствования двигательного умения.

На каждом этапе для решения частных двигательных задач применяются различные методы и реализуются методические приемы, которые представляют собой часть метода.

Методический прием – это способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации (например, наглядный метод – показ, демонстрация схем, фотографий, видеоматериалов) (табл. 10).

Под **техникой** физических упражнений понимаются различные способы решения двигательной задачи. Во всех двигательных действиях, состоящих из отдельных движений, выделяют основу техники, основное (ведущее) звено и детали техники.

Основа техники – это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

Основное звено техники – наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

Детали техники – особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывая нарушений основы техники (могут быть различными у занимающихся и зависят от индивидуальных особенностей).

Далее приводятся подводящие упражнения, выполняемые на втором этапе обучения, задачами которого являются овладение основами техники двигательного действия и формирование двигательного умения.

Структура процесса обучения двигательному действию

	1 этап	2 этап	3 этап
Цель	Сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.	Сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований	Закрепить двигательное умение в навык.
Задачи	Создание предварительного представления о двигательном действии	Углубленное, детальное разучивание двигательного действия. Формирование двигательного умения.	Совершенствование умения выполнения двигательного действия.
Методы обучения (методические приемы)	<p><i>Наглядный</i> (натуральный или графический показ, видео, фото).</p> <p><i>Словесный</i> (описание техники, объяснение, указания, инструктаж, распоряжения, обсуждение).</p> <p><i>Практический</i> (выполнение пробных попыток).</p> <p><i>Идеомоторный</i> (мысленное выполнение).</p>	<p><i>Практический</i> (выполнение элементов по частям, в целом подводящих упражнений).</p> <p><i>Помощи и страховки</i> (физическая помощь: поддержка, подкрутка, подталкивание, проводка, фиксация).</p> <p><i>Решения частных двигательных задач</i> (использование зрительных, звуковых ориентиров и ограничителей).</p> <p><i>Метод подводящих упражнений.</i></p> <p><i>Исправления ошибок.</i></p>	<p><i>Целостный</i> (многократное повторение изучаемого элемента самостоятельно).</p> <p><i>Соревновательный</i> (моделирование соревновательных условий).</p> <p><i>Игровой</i> (игра «Кто выполнит виртуознее?», «Кто выполнит с большей амплитудой?» и т. п.).</p> <p><i>В а р и а т и в н ы й</i> (усложнение исходных и конечных положений, выполнение на фоне утомления, без дополнительной разминки, в соединении с другими элементами, с другой ноги или в другую сторону).</p>

Рекомендуемые подводящие упражнения при обучении гимнастическим упражнениям предложены с определением частных задач и типичных ошибок, возникающих при выполнении разучиваемых движений. Студентам необходимо знать технику выполнения гимнастических упражнений и уметь оказывать различные виды страховки и помощи при обучении.

Приемы помощи и страховки придают уверенность занимающемуся, способствуют эффективному обучению.

Приемы помощи – это физические действия, облегчающие выполнение упражнения (проводка, поддержка, подталкивание, подкрутка, фиксация).

- проводка – сопровождение занимающегося по всему движению или отдельной его фазе.

- поддержка – кратковременная помощь при перемещении занимающегося сверху вниз.

- подталкивание – кратковременная помощь при перемещении занимающегося снизу вверх.

- подкрутка – кратковременная помощь занимающемуся при выполнении поворотов и вращений.

- фиксация – длительная задержка занимающегося в определенной точке движения.

Приемы страховки – это готовность преподавателя предотвратить травму (выбор позиции для страховки; знание упражнения, выполняемого занимающимся; контроль за выполнением упражнения; обеспечение мест занятий средствами безопасности; проверка технической готовности снарядов).

Контрольные вопросы

1. Назовите приемы помощи, применяемые в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

2. Сколько этапов выделяют в процессе обучения?

3. Назовите задачу третьего этапа обучения.
4. Какие методы применяются на первом этапе обучения?
5. Что такое методический прием?
6. Перечислите методы обучения.
7. Какие упражнения относятся к вспомогательным?
8. Назовите оптимальное количество подводящих упражнений при обучении гимнастическим упражнениям.

Опорный прыжок

Опорные прыжки являются одним из самостоятельных видов мужского и женского гимнастического многоборья. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие значительной концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости.

Опорные прыжки выполняются в основном через козла и коня, которые могут быть установлены в ширину и в длину. Кроме этого, можно выполнять опорные прыжки, используя нестандартное гимнастическое оборудование (например, стопку гимнастических матов, гимнастическое бревно, коня с ручками и т. п.).

Благодаря большому разнообразию опорные прыжки используются как средство всестороннего воздействия на занимающихся различного пола, возраста и физической подготовленности.

Начинать обучение опорному прыжку следует с последней фазы – приземления. Приземление завершает опорный прыжок и определяет качество его выполнения. Затем последовательно происходит обучение разбегу, наскоку на мост и отталкиванию ногами, первой полетной фазе (с отталкивания ногами до постановки рук), постановке и отталкиванию руками, второй полетной фазе (с отталкивания руками до приземления).

Техника выполнения и методика обучения приземлению

Выполняется на переднюю часть стопы напряжённых ног, далее следует амортизация за счет сгибания ног (приседания) (направлена на смягчение удара, возникающего при соприкосновении с опорой) и принятие позы приземления, которую необходимо зафиксировать. Поза приземления: пятки вместе, носки врозь, полуприсед (колени разведены), полунаклон, руки вперед-вверх-наружу. Если при приземлениях все же возникают ошибки, выражающиеся в потере равновесия, применяются дополнительные технические приемы, один из которых связан с волнообразными действиями туловищем и руками.

В таблице 11 представлены подводящие упражнения для обучения приземлению.

Таблица 11

Методика обучения приземлению

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
1	2	3
Учить позу приземления	Из о.с. выполнить позу приземления – удерживать 3 с – вернуться в о. с. Выполнить то же упражнение с закрытыми глазами	Колени не разведены; нет наклона туловища; ошибки в осанке; неправильное положение рук.
Учить технике выполнения позы приземления после выполнения различных прыжков (фаза амортизации)	Выполнить подскок на двух (прыжок согнув ноги или ноги врозь) с последующим принятием позы приземления	
Совершенствовать умение выполнять приземление	Выполнить то же упражнение с закрытыми глазами	

1	2	3
	Выполнить прыжок с поворотом кругом (180°) с последующим принятием позы приземления	
	Выполнить прыжок (согнув ноги, ноги врозь, с поворотом кругом и на 360°) в глубину с постепенным увеличением высоты спрыгивания на точность приземления	

Техника выполнения и методика обучения разбегу

Длина и скорость разбега зависит от сложности прыжка, может колебаться от 7 до 20 метров. Скорость разбега увеличивается постепенно и также зависит от сложности прыжка, степени овладения техникой прыжка. Техника разбега не отличается от техники бега на короткие дистанции.

Подводящие упражнения:

- разбег по разметкам (на место постановки стопы ставится предмет или рисуется мелом значок);
- разбег с последующим ускорением (длина разбега от 7 до 12 метров);
- разбег с ускорением, последний шаг выполнить небольшим прыжком вперёд, толкаясь одной ногой.

Техника выполнения и методика обучения наскоку на мост и отталкиванию ногами

Выполняется в момент приобретения наибольшей скорости разбега. Снижение скорости перед наскоком отрицательно сказывается на технике выполнения прыжка. Наскок на мост выполняется с толчковой ноги, туловище слегка наклоняется

вперёд, затем толчковая нога, соединяясь с маховой, выносится вперёд относительно туловища (рис. 27). На мост ноги ставятся на переднюю часть стопы параллельно друг другу, напряжённые, почти прямые (рис. 28). Руки, выполняя при беге обычные движения, отводятся назад.

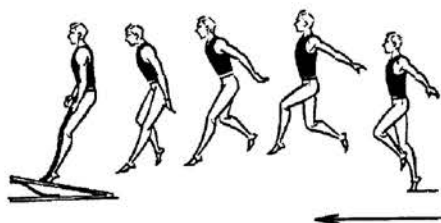


Рис. 27. Наскок на мост

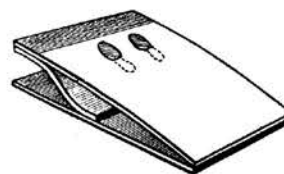


Рис. 28. Зона отталкивания от моста

Характер наскака на мост зависит от вида прыжка, степени владения им и может быть:

- ранний (проекция ОЦТ находится позади занимающегося);
- вертикальный (проекция ОЦТ попадает в площадь опоры);
- поздний (проекция ОЦТ находится впереди занимающегося, выходя за границы площади опоры).

Активное отталкивание ногами сочетается со взмахом рук до положения вперёд-кверху. Наскоку на мост и отталкиванию ногами обучают одновременно (табл. 12).

Таблица 12

Методика обучения наскаку на мост и отталкиванию ногами

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
1	2	3
Определить толчковую ногу	И. п. – стойка, руки в стороны; выполнить руки перед грудью, кисти в замок. Если большой палец правой руки оказался сверху, толчковая нога левая и наоборот.	Данное определение толчковой ноги не всегда совпадает с действительностью.

1	2	3
Учить отталкиванию ногами	1. Выполнить прыжки на двух (напряженных) ногах, не опускаясь на всю стопу. 2. Выполнить то же стоя на гимнастическом мосту.	Ноги недостаточно напряжены.
Учить взмаху руками	И. п. – руки назад; выполнить мах руками вперед-кверху, резко останавливая движение.	Руки расслаблены.
Учить наскоку на мост	1. Стоя на толчковой, маховая вперед-книзу, руки назад выполнить небольшой прыжок вперед, приземляясь на две ноги (приземление на переднюю часть стопы почти прямых ног, руки назад-книзу)	
Учить последовательности выполнения фаз	2. Выполнить то же упражнение с последующим активным отталкиванием ногами и взмахом рук. 3. Выполнить прыжок в глубину со скамейки. 4. С нескольких шагов выполнить наскок на полу. 5. Выполнить с небольшого разбега наскок на мост, отталкивание ногами и приземление.	Нет согласованности движений руками с отталкиванием ногами (в момент фазы амортизации – руки вниз, при отталкивании – взмах руками вперед-кверху).

Методика обучения первой полётной фазе опорного прыжка

Полет до толчка руками зависит от эффективности выполненного разбега, наскока на мост и отталкивания. Траектория первой полетной фазы определяется расстоянием между мостиком и снарядом (козлом, конем), высотой снаряда и зависит от структуры выполняемого прыжка (рис. 29).

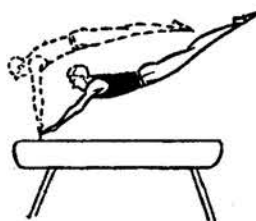


Рис. 29. Первая полетная фаза опорного прыжка

В этой фазе выполняется мах ногами назад за счет разгибания в тазобедренных суставах (до прямого и даже слегка прогнутого положения тела). Мах ногами завершается до опоры руками о снаряд.

Подводящие упражнения для обучения первой полетной фазе представлены в таблице 13.

Таблица 13

Методика обучения первой полетной фазе опорного прыжка

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
1	2	3
Учить положению туловища в момент постановки рук на коня	Выполнить упор лежа (руки значительно впереди плеч, ноги на высоте 100–120 см), моделируя положение туловища в момент подготовки к отталкиванию (угол между туловищем и поверхностью пола 20–45°, угол между туловищем и руками 120–130°).	Прогнутое в поясничном отделе положение туловища.
Учить постановке рук на коня	Стоя лицом к стене на расстоянии двух шагов, руки вперёд-вверх, выполнить «падение» на стену, поставив прямые руки параллельно.	«Проваливание» в плечах.

1	2	3
Учить замаху ногами	И. п. – упор стоя на мостике (опора руками на коня). Выполнить 2–3 подскока с последующим замахом ногами назад.	Выполнение маха в согнутом положении. Плечи смещены вперед относительно площади опоры.
Учить полетной фазе	С небольшого разбега после наскока на мост и отталкивания с последующим замахом ногами назад выполнить полет на горку матов. В полете сохранять прямое положение туловища, смотреть на руки. Приземление выполнить в положение лежа на животе.	Наклон головы вперед.
	Выполнить то же упражнение, натягивая между мостом и конем веревку.	
	С небольшого разбега выполнить наскок на мост и отталкивание с последующим махом ногами назад, поставить руки на горку матов (впереди относительно плеч). После опуститься на живот на горку матов.	

Техника выполнения и методика обучения отталкиванию руками

Отталкивание руками выполняется за счёт резкого и короткого по времени сгибания в тазобедренных суставах (согласно закону сохранения количества движения). Угол между телом и горизонтальной плоскостью в момент постановки рук на плоскость снаряда должен составлять 35–40°, между руками и туловищем 170–175°. Отталкивание должно заканчиваться к моменту прохождения плечами вертикали, проходящей через площадь опоры. Методика обучения представлена в таблице 14.

Методика обучения отталкиванию руками

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить отталкиванию руками	И. п. – упор лёжа. Выполнить подряд несколько отталкиваний руками за счёт небольшого прогибания и резкого сгибания в тазобедренных суставах.	Сгибание выполняется плавно.
	Выполнить то же упражнение с небольшими продвижениями вперёд.	
	И. п. – стоя лицом к стене на расстоянии 1–2 шагов, руки вперёд-кверху. Теряя равновесие вперёд, поставить руки на стену, сохраняя тупой угол между руками и туловищем, немного прогнуться, оттолкнуться от стены, резко сгибаясь в тазобедренных суставах.	«Проваливание» в плечах; отсутствие рабочей осанки (расслаблены мышцы туловища).

Техника выполнения и методика обучения второй полетной фазе

Полетная фаза после отталкивания руками от снаряда зависит от вида прыжка (например, согнув ноги или ноги врозь) (рис. 30, 31).

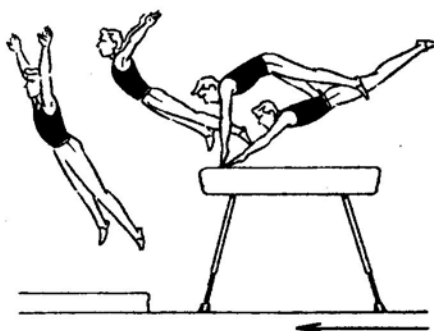


Рис. 30. Вторая полетная фаза при выполнении прыжка ноги врозь через коня в длину

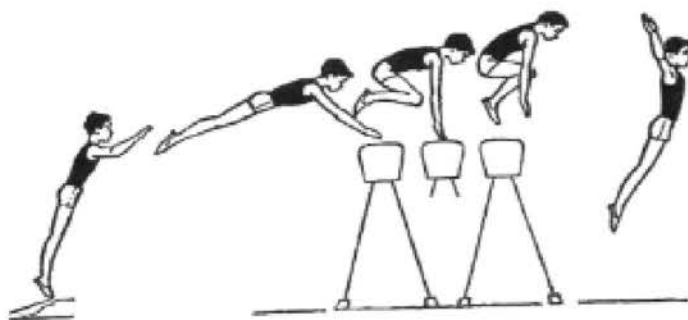


Рис. 31. Прыжок согнув ноги через коня

В таблице 15 приведены подводящие упражнения для обучения прыжку согнув ноги через коня (рис. 31).

Таблица 15

Методика обучения второй полетной фазе опорного прыжка

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить технике прохождения над снарядом	1. Из упора лежа выполнить упор присев. 2. И. п. – присед, руки назад. Отталкиваясь ногами, выполнить прыжок на руки, затем после отталкивания руками согнуть ноги и принять присед, руки вперед.	При отталкивании ноги не выпрямляются; несвоевременное разгибание в тазобедренных суставах.
Учить 2-й полетной фазе	И. п. – стойка на гимнастической скамейке. Выполнить прыжок в глубину согнув ноги. Выполнить то же упражнение из стойки на коне.	

Техника прямых прыжков (согнув ноги, ноги врозь)

После отталкивания от мостика в первой полетной фазе необходимо выполнить мах ногами назад до небольшого прогибания в тазобедренных суставах. Мах ногами завершается с

касанием руками снаряда (козла, коня). Туловище должно быть расположено относительно поверхности снаряда под углом 20–45°, между туловищем и руками сохраняется тупой угол.

Положение туловища при выполнении второй полетной фазы определяет вид прыжка: согнув ноги и ноги врозь (рис. 30, 31).

Ошибочное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз опорного прыжка отрицательно сказывается на исполнении прыжка в целом. Завершающие действия в одной фазе прыжка всегда являются подготовительными для выполнения последующей фазы.

Ниже приведены подводящие упражнения для обучения прыжку ноги врозь:

- 1) из упора лежа толчком ног выполнить упор стоя согнувшись ноги врозь;
- 2) из упора присев на гимнастическом коне последовательным толчком ног и рук выполнить соскок ноги врозь;
- 3) с небольшого разбега выполнить прыжок ноги врозь через козла со страховкой;
- 4) выполнить прыжок ноги врозь через коня самостоятельно.

Студентам предлагается самостоятельно определить частные задачи, которые необходимо решить в процессе обучения данному прыжку.

Техника выполнения и методика обучения прыжку боком через коня в ширину

Отличительной особенностью боковых прыжков является отсутствие «чистых» фаз полета. Прыжок выполняется с небольшого разбега. Одновременно с отталкиванием ногами необходимо опереться прямыми руками на коня и, поднимая слегка согнутое в тазобедренных суставах туловище, направить ноги в сторону. Продолжая движение ног в сторону и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах,

находясь над конем. Во время прохождения над конем туловище находится в горизонтальном положении, свободная (неопорная) рука в сторону, голова прямо. Затем необходимо оттолкнуться рукой и приземлиться спиной к снаряду (рис. 32).

В таблице 16 представлены подводящие упражнения для обучения прыжку боком.

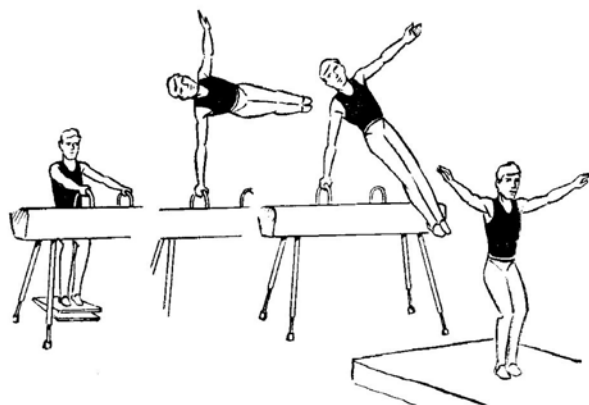


Рис. 32. Прыжок боком через коня с ручками

Таблица 16

Методика обучения прыжку боком

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
1	2	3
Учить положению туловища над снарядом	Из упора присев выполнить упор лежа левым (правым) боком.	Смещение в сторону от опорной руки; низкое положение туловища над снарядом; отсутствие разгибания в тазобедренных суставах в момент прохождения над снарядом.
	То же с отталкиванием одной рукой.	
Учить третьей (первой полетной фазе) фазе опорного прыжка	Из упора стоя, толчком ногами прыжок на любое возвышение в упор лежа боком или в упор присев вне.	

1	2	3
Выполнение в облегченных условиях	С небольшого разбега прыжок согнув ноги в упор лежа боком или в упор присев вне.	
	То же, с отталкиванием одной рукой.	
	Прыжок боком, сгибая и выпрямляя ноги.	
Учить горизонтальному прохождению туловища над снарядом	То же через повышенную опору (например, положенный сбоку мяч).	
	Прыжок боком, не сгибая ног.	
Совершенствовать умение выполнять прыжок боком	Выполнение прыжка со страховкой	<i>Страховка:</i> стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо, другой – снизу под туловище.

Техника выполнения и методика обучения прыжку углом с косого разбега через коня в ширину

Данный прыжок относится к прикладным опорным прыжкам. Для его выполнения мост ставится сбоку от коня у ближнего края под углом приблизительно 30–45°. Разбег выполняется по косой относительно коня.

Прыжок углом вправо выполняется толчком левой о мост и махом правой по направлению вправо-кверху (через коня) с одновременной опорой правой рукой о коня. Над снарядом толчковая нога присоединяется к маховой и левая рука ставится рядом с правой рукой. Положение туловища в момент прохождения над снарядом – упор углом. После перемаха ногами

через коня, оттолкнуться правой рукой и выпрямляясь в тазобедренных суставах, выполнить приземление левым боком к снаряду (рис. 33).

При выполнении прыжка углом влево с косого разбега все действия выполняются в «зеркальном» отображении.

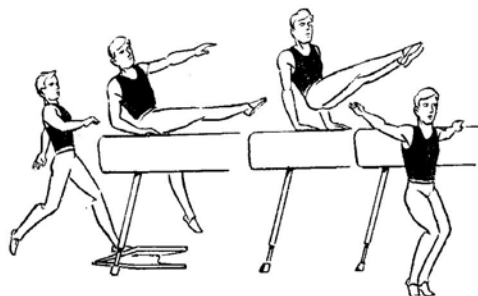


Рис. 33. Прыжок углом с косого разбега

В таблице 17 представлены подводящие упражнения для обучения прыжку углом.

Таблица 17

Методика обучения прыжку углом с косого разбега

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить маху и отталкиванию ногой	Из и. п. стоя на мосту на левой ноге, выполнить мах правой ногой вперед-вправо в упор сидя сзади на коне.	В безопорном положении (над снарядом) ноги не соединены; низкое положение таза над снарядом; руки на опору ставятся не параллельно; при выполнении перемаха отсутствует разгибание в тазобедренных суставах. <i>Страховка:</i> стоя боком в коню, правой рукой удерживать за руку, левой рукой – под спину.
Учить технике прохождения над снарядом	И. п. – упор сидя сзади на правом бедре на коне. Выполнить перемах ногами вперед-вправо через коня и приземлиться левым боком к снаряду.	
Учить технике выполнения прыжка углом в целом	Выполнить прыжок углом со страховкой	

Контрольные вопросы

1. Чем отличаются простые прыжки от опорных?
2. Какие фазы выделяются при выполнении опорных прыжков?
3. С какой фазы необходимо начинать обучение опорным прыжкам?
4. Как осуществляется страховка при выполнении прыжка согнув ноги?
5. Как осуществляется страховка при выполнении прыжка углом с косого разбега?
6. Назовите типичные ошибки при выполнении прыжка боком через коня в ширину.
7. Каким фазам опорного прыжка следует обучать одновременно?

Упражнения на перекладине

Упражнение на перекладине является одним из видов мужского гимнастического многоборья. На данном снаряде выполняются висы, упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. Перечисленные упражнения способствуют развитию у занимающихся координации движений, мышечной силы, гибкости, устойчивости функций вестибулярного анализатора к действию ускорений, ориентировке в пространстве, эмоциональной устойчивости, смелости и решительности, точного расчета и осторожности при выполнении упражнений для формирования правильной осанки.

В занятиях используются низкая, средняя и высокая (высота 255 см от поверхности матов) перекладины. Основной рабочей частью перекладины является гриф (металлический стержень), держась за который руками, занимающиеся выполняют различные упражнения. Для выполнения упражнений на перекладине применяются следующие хваты: сверху, снизу, скрестный, разный, обратный.

Простейшими упражнениями на перекладине являются висы и упоры.

Простые висы характеризуются отсутствием дополнительной опоры какими-либо частями тела. К ним относятся:

- вис – положение занимающегося, при котором руки, туловище и ноги составляют прямую линию, плечевая ось находится выше точек хвата и движение направлено на притягивание;

- вис на согнутых руках – характеризуется сгибанием рук при положении подбородка выше грифа перекладины;

- вис углом – положение занимающегося, при котором угол между туловищем и поднятыми прямыми ногами составляет 90° ;

- вис согнувшись – положение занимающегося, при котором угол сгибания в тазобедренных суставах минимальный и туловище может располагаться как вертикально, так и горизонтально;

- вис прогнувшись – прямое положение туловища занимающегося вниз головой, при котором бедра удерживаются у грифа перекладины;

- вис прогнувшись сзади – положение то же, но гриф перекладины у задней поверхности бедер;

- вис на согнутых ногах – положение занимающегося вниз головой на согнутых ногах;

- вис сзади – положение, при котором занимающийся находится спиной к снаряду, ноги максимально опущены вниз.

К смешанным висам относятся:

- вис стоя – стойка у снаряда, хват руками на ширине плеч, туловище и голову держать прямо, угол наклона к полу не более 45° ;

- вис стоя сзади – то же, что вис стоя, но спиной к снаряду;

- вис стоя согнувшись – занимающийся находится в приседе лицом к снаряду;

- вис присев сзади – присед спиной к снаряду;

- вис лежа – положение занимающегося, при котором угол наклона тела не превышает 45° ;

- вис лежа сзади – то же, что вис лежа, но спиной к снаряду;

- вис лежа справа (слева) – вис лежа боком к снаряду, опираясь ногами справа (слева), кисти на расстоянии 10-15 см;
- вис на правой (левой) – вис с дополнительной опорой, согнутой в колене правой (левой) ногой.

Техника выполнения и методика обучения подъему переворотом

Из виса силой выполнить вис согнувшись на согнутых руках, направляя ноги за перекладину, приближая таз к оси вращения. Проходя положение виса на бедрах, разогнуться в тазобедренных суставах. Выпрямляя руки, принять положение упора. Подводящие упражнения представлены в таблице 18.

Таблица 18

Методика обучения подъему переворотом

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить фазе заключительных действий	И. п. – вис на бедрах. Разгибаясь в тазобедренных суставах и выпрямляя руки, принять положение упора.	Высокое положение ног в висе на бедрах; недостаточное сгибание рук.
Учить фазе начальных действий	И. п. – вис. Выполнить вис согнувшись на согнутых руках.	
Учить подъему переворотом	Выполнить подъем переворотом со страховкой.	<i>Страховка:</i> стоя сбоку одной рукой под плечо, второй рукой, придерживая за бедра, ограничить движение ног.
	Выполнить подъем переворотом самостоятельно.	

Техника выполнения и методика обучения подъему разгибом

В конце маха вперед выполнить вис согнувшись (голень у грифа перекладины), на махе назад выполнить энергичное разгибание туловища в тазобедренных суставах, удерживая ноги у грифа перекладины, направляя их от голени по бедрам к тазобедренным суставам. В конце маха, двигаясь по инерции, выйти в упор, притормаживая ноги. Подводящие упражнения представлены в таблице 19.

Таблица 19

Методика обучения подъему разгибом

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
1	2	3
Учить заключительной фазе действий	И. п. – стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 3-4 шагов, руки вверх, амортизатор закреплен за верхнюю рейку: 1 – руки вниз; 2 – и. п.	Расслаблены мышцы туловища; прогибание в пояснице; «закрепление» плечевых суставов, голова назад; ноги не удерживаются у грифа перекладины;
	И. п. – вис стоя согнувшись на 1-й рейке гимнастической стенки. 1 – упор стоя; 2 – и. п.	не сохраняется рабочая осанка; нет разгибания в висе; чрезмерная или недостаточная амплитуда размахиваний; отсутствие точного воспроизведения пространственных, временных и по степени мышечных усилий характеристик.

1	2	3
Учить фазе предварительных действий	После 2–3 размахиваний на перекладине, выполнить вис согнувшись.	
Учить фазе основных действий	И. п. – лежа на спине, гимнастическая палка вверху, хват на ширине плеч. 1 – сед углом, палка вперед-кверху; 2 – сед, палка на бедрах.	
	Из вися согнувшись на перекладине (кольцах) выполнить разгибаясь вис прогнувшись (со страховкой).	
Учить технике выполнения в облегченных условиях	И. п. – вис лежа на н/ж или коне. Выполнить подъем разгибом с помощью.	
	Выполнить подъем разгибом из вися стоя на коне, хватом за перекладину с помощью.	
Совершенствовать умение выполнять подъем разгибом	Выполнить подъем разгибом после размахиваний самостоятельно.	

Техника выполнения и методика обучения маху дугой

Элемент выполняется из упора на перекладине. Отводя плечи назад, удерживая таз у грифа перекладины, начать движение как при обороте назад в упоре (сохраняя рабочую осанку – голова на груди). Дойдя до горизонтального положения, выполнить небольшое сгибание в тазобедренных суставах, затем по инерции вращаясь назад, выполнить разгибание в тазобедренных суставах, направляя ноги выше уровня грифа. Выпрямляясь, выполнить мах дугой назад. Подводящие упражнения представлены в таблице 20.

Методика обучения маху дугой

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить подготовительной фазе	Из упора выполнить спад плечами назад, удерживая прямое положение туловища (сохраняя рабочую осанку)	Нарушение рабочей осанки (в начале вращения таз находится у перекладины или происходит сгибание в тазобедренных суставах); чрезмерное сгибание в тазобедренных суставах; слишком резкое выполнение разгибания; неправильное направление разгибания (ниже уровня грифа перекладины).
Учить заключительной фазе	Из виса стоя на низкой перекладине махом одной толчком другой выполнить вис согнувшись	
Учить основной фазе (имитационное упражнение)	И. п. – лежа на спине, руки внизу. Выполнить мах ногами вперед-книзу и, разгибаясь в тазобедренных суставах, принять положение лежа на спине, руки вверх (движение должно напоминать «волну»)	
Учить технике выполнения маха дугой	Выполнить мах дугой на низкой перекладине с помощью	
	Выполнить то же на высокой перекладине самостоятельно	

Техника выполнения и методика обучения соскоку махом назад

Мах назад выполняется с максимальной амплитудой, и в наивысшей точке маха необходимо уменьшить угол между руками и туловищем, движение стоп притормаживается и получается движение типа отталкивания. Занимающиеся должны владеть техникой выполнения приземления и размахиваний в висе. В таблице 21 представлены подводящие упражнения для обучения соскоку махом назад.

Таблица 21

Методика обучения соскоку махом назад

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить основной фазе (имитационное упражнение)	Из и. п. – лежа на спине, руки вверх. Выполнить прогибание, затем резко поднять плечи, руки вперед-кверху (уменьшить угол между руками и туловищем)	Сохраняется прогнутое положение туловища (как при махе).
	И. п. – вис лицом к гимнастической стенке. Выполнить мах ногами назад и резко принять прямое положение туловища, отталкиваясь руками	
Учить технике выполнения соскока	Выполнить соскок с 2–3 размахиваний с помощью	<i>Страховка</i> (поддержка) осуществляется стоя сбоку, придерживая на приземлении под живот и спину.
	Выполнить соскок с 2–3 размахиваний самостоятельно	
Совершенствовать умение выполнять соскок	Выполнить соскок с 2–3 размахиваний с поворотом кругом	

Контрольные вопросы

1. Назовите хвататы, применяемые при выполнении висов.
2. Назовите отличия простых висов от смешанных.
3. Опишите технику выполнения подъема переворотом.
4. Назовите типичные ошибки при выполнении подъема разгибом.
5. Как осуществляется страховка при обучении подъему переворотом?
6. Из какого положения выполняется мах дугой?

Упражнения на брусках (юноши)

На параллельных брусках выполняются статические, силовые, динамические и маховые упражнения в упорах и висах (поперек и продольно по отношению к снаряду), на одной или двух жердях, с одновременным или попеременным перехватами рук, на середине и на концах жердей.

Для успешного овладения упражнениями необходима хорошо развитая сила мышц рук, плечевого пояса, живота, спины, хорошая подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, ориентировка в пространстве и чувство равновесия, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, умение сохранять правильную рабочую осанку в висах и упорах.

Для выполнения упражнений на брусках применяют различные хвататы:

- снаружи – в висе, когда тыльные поверхности кистей вместе с большим пальцем находятся в положении наружу от жердей;
- изнутри – когда тыльные поверхности кистей и большие пальцы направлены друг к другу, внутрь брусков;
- обычный – в упоре;
- обратный – тыльная поверхность одной из кистей направлена внутрь брусков.

Упор – положение занимающегося на снаряде, в котором плечевая ось расположена выше точек хвата, руки и тело прямые, голова прямо. К простым упорам относятся:

- упор на предплечьях – положение, при котором руки согнуты в локтевых суставах под углом 90° , опираясь на предплечья и удерживая их кистями снаружи, локти несколько смещены внутрь;

- упор на руках – положение, при котором опора по всей длине слегка согнутых в локтевых суставах рук, кисти захватывают жерди снаружи, туловище перпендикулярно опоре;

- упор углом – положение, при котором поднятые ноги образуют с туловищем угол 90° .

Простейшими маховыми упражнениями, которые выполняются на брусках являются размахивания (в упоре на предплечьях, в упоре на руках) (рис. 34, 35).

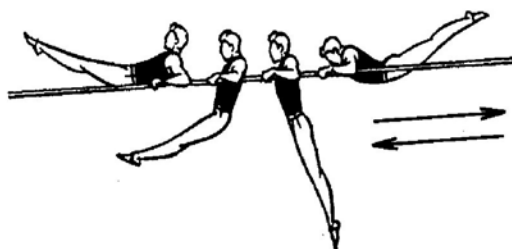


Рис. 34. Размахивание в упоре на предплечьях

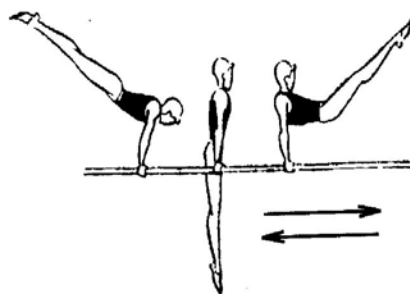


Рис. 35. Положение занимающегося при выполнении размахивания в упоре на руках

Техника выполнения и методика обучения размахиваниям в упоре

На крайней точке маха вперед туловище слегка согнуто в тазобедренных суставах, голова наклонена вперед, а руки назад; на крайней точке маха назад тело прогнуто, руки вперед, голова наклонена назад (рис. 35). Чтобы лучше ощутить изменение условий равновесия, на крайних точках маха тело должно быть выше плоскости жердей.

При выполнении размахиваний ОЦТ тела практически стоит на месте, над кистями. Для сохранения равновесия плечевой пояс и ноги должны совершать согласованные, но разнонаправленные движения: мах вперед – плечи назад, мах назад – плечи вперед. Овладение этой координацией дает чувство ритма, ощущение соответствия действий, показывает принципиальную зависимость перемещений одних звеньев тела от движений других. При нарушении ритма выполнения (например, на махе назад подать в том же направлении плечи) возможно падение.

Подводящие упражнения для обучения размахиваниям представлены в таблице 22.

Таблица 22

Методика обучения размахиваниям

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить маху вперед	Из упора на руках выполнить мах вперед в сед ноги врозь	Сгибание рук; сгибание в тазобедренных суставах
Учить маху назад	Выполнить мах назад с помощью	
	Выполнить мах вперед и мах назад с помощью	
	Выполнить размахивания самостоятельно	

Техника выполнения и методика обучения подъему махом вперед в сед ноги врозь из упора на предплечьях

Техника выполнения упражнений махом вперед характеризуется сгибанием тела вперед в тазобедренных суставах в начале второй половины маха и последующим разгибанием (движением ног назад). Разгибание способствует интенсивному продвижению тела, что вместе с активным усилием руками позволяет переместиться в конечное положение, т. е. выполнить заданное упражнение – подъем, переворот, кувырок и др.

При выполнении подъема махом вперед из размахивания в упоре на предплечьях, проходя вертикаль, энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуться, когда носки будут на уровне жердей, и с одновременным разгибанием рук развести ноги и перейти в сед ноги врозь.

Таблица 23

Методика обучения подъему махом вперед в сед ноги врозь из упора на предплечьях

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
1	2	3
Учить разгибанию рук	Из упора сидя сзади на согнутых руках на гимнастической скамейке выполнить упор лежа сзади	На махе вперед несвоевременно выполняется разгибание в тазобедренных суставах; на махе вперед уменьшается угол между плечом и предплечьем; разгибание рук и переход в упор происходит после принятия положения седа ноги врозь.
Учить резкой остановке ног и разгибанию в тазобедренных суставах	Из размахивания в упоре на предплечьях на махе вперед, когда носки дойдут до уровня жердей, приостановить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах.	
Учить принимать конечное положение элемента	Из упора лежа сзади на предплечьях на брусьях с опорой ногами на коня выполнить упор лежа сзади.	

1	2	3
Учить технике выполнения в облегченных условиях	Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.	<i>Страховка:</i> стоя сбоку, одной рукой держать за плечо, другой – за пояс.

Техника выполнения и методика обучения стойке на плечах из седа ноги врозь

Из седа ноги врозь выполнить хват руками, 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. В вертикальном положении голова слегка наклонена назад, смотреть вниз (рис. 36).

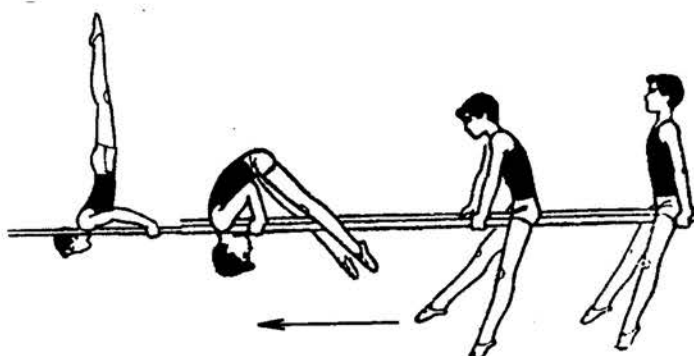


Рис. 36. Стойка на плечах из седа ноги врозь

Подводящие упражнения для обучения стойке на плечах из седа ноги врозь представлены в таблице 24.

Методика обучения стойке на плечах из седа ноги врозь

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить технике выполнения опоры на плечах	Выполнить на низких брусках стойку на плечах махом одной и толчком другой с помощью.	Локти не разведены; разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловища в вертикальное положение; голова не наклонена назад; слишком прогнутое или согнутое положение тела.
Учить технике выполнения в облегченных условиях	Выполнить стойку на плечах из седа ноги врозь и опускание в и. п. на низких брусках с помощью.	
	Из седа ноги врозь силой стойка на плечах и опускание в и. п. на брусках с помощью.	<i>Страховка:</i> стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой – под грудь.

Техника выполнения и методика обучения соскоку махом вперед вправо (влево)

С началом маха вперед слегка прогнуться и, проходя вертикаль, сделать энергичное движение ногами вперед-вверх и вправо (влево). 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, свободная рука (левая или правая соответственно) в сторону.

Методика обучения соскоку махом вперед вправо (влево)

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить фазе основных действий (маху с поворотом)	Из и. п. лежа на спине выполнить мах ногами вперед – кверху – вправо, завершить поворот кругом в положении лежа на груди.	Отсутствие своевременной остановки маха ногами вперед; поздний перехват рукой; перехват и соскок выполняются с продвижением вперед; низкое положение таза во время выполнения соскока.
Учить последовательности действий при выполнении соскока	Из упора махом вперед сед на правом бедре, левая рука в сторону, правой рукой выполнить перехват за жердь и соскок.	<i>Страховка:</i> стоя сбоку и сзади (с той стороны, куда выполняется соскок), ближней рукой поддерживать за туловище, а другой – за руку
Учить технике выполнения элемента в облегченных условиях	Из размахивания в упоре соскок махом вперед.	

Контрольные вопросы

1. Какие хваты в основном применяют при выполнении упражнений на брусках?
2. Чем отличаются простые упоры от смешанных?
3. Опишите технику выполнения подъема махом вперед в сед ноги врозь из размахивания в упоре на предплечьях.
4. Как осуществляется страховка при выполнении стойки на плечах силой из седа ноги врозь на брусках?
5. Назовите типичные ошибки при выполнении стойки на плечах.
6. В каких упорах выполняются размахивания?

Упражнения на брусьях разной высоты (девушки)

Современные брусья разной высоты представляют собой своеобразную сдвоенную перекладину. Высота верхней жерди (в/ж) 245 см, нижней (н/ж) – 165 см. Расстояние между жердями (ширина) регулируется с помощью специальных приспособлений.

На начальном этапе обучения в основной гимнастике используются в основном статические и силовые упражнения, которые выполняются в простых и смешанных висах и упорах (подъемы, спады, опускания, перемахи, круги ногами, простейшие соскоки). Успешное овладение упражнениями зависит от развития силы мышц рук, плечевого пояса и туловища, координации движений, гибкости, ориентировки в пространстве, решительности и смелости.

Техника выполнения и методика обучения размахиваниям изгибами из виса на в/ж

В висе на в/ж поднять прямые ноги вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах. Затем бросковым движением ног вниз-назад разогнуться в тазобедренных суставах (прогибаясь в пояснице), одновременно подать плечи вперед. Данный цикл движений повторяется нужное количество раз (обычно 2–3), в определенном темпе, без задержек (остановок).

Подводящие упражнения представлены в таблице 26.

Таблица 26

Методика обучения размахиваниям изгибами из виса на верхней жерди

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
1	2	3
Учить пространственно-временным характеристикам	И. п. – лежа на боку, руки вверх выполнить небольшое сгибание, а затем прогибание в тазобедренных суставах.	

1	2	3
Учить промежуточным фазам размахиваний	1. Из виса на в/ж прогнуться и вернуться в и. п. 2. Выполнить медленно сгибание и разгибание в тазобедренных суставах с поддержкой.	Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах заменяется раскачиванием вокруг точек хвата; ноги согнуты.
Учить технике выполнения размахиваний в облегченных условиях	Размахивание изгибами с помощью и самостоятельно.	<i>Страховка:</i> стоя справа, левой рукой поддерживая за правую руку, придерживая впереди туловища ближе к плечу, правой рукой помогая под бедра. При махе назад левая рука переставляется под поясницу, правая – под бедро.

Техника выполнения и методика обучения перемаху в вис лежа из размахивания в висе

Перемах (согнув ноги или ноги врозь) следует начинать после прохождения вертикали, сохраняя прямое положение тела. В этот момент, вне зависимости от силы имеющегося маха необходимо резко согнуться, стараясь поднести ноги и таз к верхней жерди, и только потом – сверху положить их на нижнюю жердь. Этому будет способствовать перемещение всего тела вперед, которое происходит по инерции в то же время, когда гимнастка поднимает ноги. Поспешность в сгибании и перемахе без использования инерции – главная ошибка при выполнении перемаха.

Размахивание изгибами, махом вперед согнуть ноги последовательно в тазобедренных и коленных суставах, подтянуть колени ближе к груди, пронести ноги перед нижней жердью вверх и затем вперед. Выпрямляя ноги, положить их на н/ж, руки прямые. В конечном положении (вис лежа) тело должно быть немного прогнуто, голова слегка наклонена назад. Подводящие упражнения представлены в таблице 27.

Таблица 27

**Методика обучения перемаху согнув ноги
в вис лежа из размахивания в висе**

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить конечному положению перемаха	Выполнить вис лежа, хватом за в/ж	Расслабленное положение тела; недостаточная высота маха ногами; положение головы не удерживается в наклоне вперед. <i>Страховка:</i> стоя сбоку под спину и бедра.
Учить активному маху ногами	Выполнить активно вис согнув ноги выше нижней жерди из виса на в/ж	
Учить технике выполнения перемаха в облегченных условиях	Выполнить перемах согнув ноги в вис лежа сзади	

**Техника выполнения и методика обучения подъему
переворотом в упор на в/ж махом одной толчком другой**

Основой переворота является приближение таза к верхней жерди, осуществляемое за счет выпрямления опорной ноги и подтягивания прямыми руками, и быстрое вращение вокруг жерди, которое достигается сильным махом свободной ноги с одновременным движением плечами назад (а не вперед на жердь, что является грубой ошибкой, которую часто допускают при подтягивании к жерди со сгибанием рук). После маха свободной ногой и отталкивания опорной нужно постараться так соединить ноги, чтобы толчковой ногой «догнать маховую»

и опустить их за жердь. Останется приподнять туловище, а ноги, как противовес, будут способствовать этому движению.

Техника выполнения подъема переворотом в упор на в/ж из виса присев идентична технике выполнения подъема переворотом махом одной толчком другой из упора стоя (рис. 37).

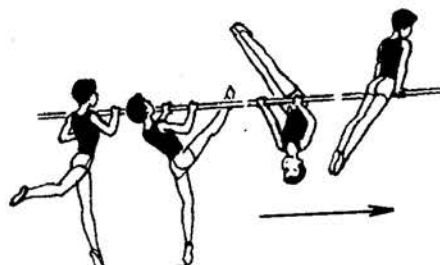


Рис. 37. Подъем переворотом махом одной толчком другой из виса стоя

Из виса присев на левой, сгибая руки, отвести правую ногу назад, разгибая руки мах правой вперед с активным отталкиванием левой (до ее выпрямления) соединить ноги, энергично направляя их вверх-назад через в/ж. Сгибаясь в тазобедренных суставах, опустить ноги верхней частью бедер на жердь сверху в вис лежа согнувшись. Выпрямляя руки, разогнуться в тазобедренных суставах, выйти в упор, поднять голову, прогнуться.

В таблице 28 представлены подводящие упражнения для обучения подъему переворотом.

Таблица 28

Методика обучения подъему переворотом в упор на в/ж из виса присев на н/ж махом одной толчком другой

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
1	2	3
Учить заключительной фазе элемента	И. п. – вис лежа на бедрах на н/ж. Выпрямляя руки, разогнуться в тазобедренных суставах, выйти в упор.	Кисти остаются в положении виса.

1	2	3
Учить согласованию действий: активному маху одной и отталкиванию другой	И. п. – вис стоя на согнутых руках на левой, правая назад на носок, хватом за н/ж. Махом правой, толчком левой подвести бедра к н/ж – задержать.	В наивысшей точке ноги не соединяются.
Учить отталкиванию ногой	И. п. – вис присев на мостике на левой, правая вперед, хватом за н/ж. Выпрямлять левую, правой махнуть вверх-назад, подвести таз к жерди. Толчковую ногу выпрямить полностью и от опоры ее не отрывать.	Рано убирается с опоры толчковая нога.
Учить технике выполнения подъема переворотом в облегченных условиях	И. п. – то же. Выполнить подъем переворотом в упор на н/ж со страховкой.	<i>Страховка:</i> стоя с боку (со стороны толчковой) левой рукой под бедро, правой под спину, после переворачивания выполнить перехват руками – правой на голень, левой рукой под плечо.
	И. п. – вис присев на н/ж на левой, правая вперед, хватом за в/ж. Выполнить подъем переворотом в упор на в/ж махом одной толчком другой.	

Техника выполнения и методика обучения спаду из упора на в/ж в вис лежа на н/ж

Из упора на в/ж необходимо начать движение плечами назад, удерживая таз у жерди. Выполнить вис согнувшись и затем выпрямиться в тазобедренных суставах. Конечное положение – вис лежа.

Из упора на в/ж начать активное движение плечами назад на прямых руках, придерживая таз у жерди. Затем согнуться

в тазобедренных суставах (вис углом) и разгибаясь опустить ноги на н/ж. В висе лежа прогнуться, наклонить голову назад. В таблице 29 представлены подводящие упражнения для обучения спаду.

Таблица 29

Методика обучения спаду из упора на в/ж в вис лежа на н/ж

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить начальной фазе элемента	И. п. – упор стоя на гимнастической стенке на 1-й рейке. Удерживая таз у опоры, начать движение плечами назад.	Таз отходит от оси вращения.
	Выполнить то же движение из упора на н/ж, спрыгивая. Удерживая, вращаясь назад, таз у жерди.	
Учить промежуточной фазе элемента	Выполнить вис согнувшись с помощью. В этом положении выполнить размахивание.	Закрепощенное положение плечевых суставов; голова не удерживается в положении наклона.
Учить заключительную фазу элемента	Выполнить конечное положение спада – вис лежа. И. п. – вис стоя махом одной толчком другой – вис согнувшись, в конце маха вперед, разгибаясь, принять вис лежа.	
Учить технике выполнения элемента в облегченных условиях	Выполнить элемент с помощью из упора на н/ж.	<i>Страховка:</i> стоя слева, правая рука – под спину, левая рука – за голень.
	Выполнить спад самостоятельно из упора на н/ж.	
	Выполнить спад со страховкой из упора на в/ж.	
	Выполнить спад самостоятельно из упора на в/ж.	

Техника выполнения и методика обучения соскоку из седа на бедре на н/ж с поворотом кругом (хватом сзади и обратным хватом у колена)

Из седа на правом бедре махом вперед принять сед углом, одновременно левой рукой взяться обратным хватом за н/ж под бедром. Поворачиваясь направо кругом, активно закручивая левой рукой, перемахнуть через н/ж. Оттолкнуться правой рукой от в/ж, опираясь на левую руку, полостью разогнуться в тазобедренных суставах (прогнуться). Приземлиться левым боком к брускам. При выполнении соскока с поворотом кругом необходимо, перемахивая ногами, перехватить правую сверху на н/ж и, отталкиваясь левой рукой, повернуться налево кругом. В таблице 30 представлены подводящие упражнения для обучения соскоку.

Таблица 30

Методика обучения соскоку из седа на бедре на н/ж с поворотом кругом (хватом сзади и обратным хватом у колена)

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Учить технике выполнения заключительной фазы соскока	Из седа на н/ж внутрь, хватом правой рукой за в/ж выполнить перемах ногами через жердь вправо в конечное положение – стоя левым боком к снаряду, хват левой рукой за н/ж.	Согнуты ноги. Поздний хват руками.
Учить технике выполнения первой фазе соскока	Из седа на правом бедре на н/ж, хватом правой рукой за в/ж выполнить перемах ногами вправо через жердь в положение седа на н/ж внутрь, хватом правой рукой за в/ж.	

1	2	3
Учить технике выполнения соскока в облегченных условиях	Из седа на правом бедре на н/ж хватом правой рукой за в/ж выполнить соскок с помощью.	Недостаточно высокий мах ногами вправо-кверху.
Совершенствовать умение выполнять соскок	Выполнить соскок из седа на бедре самостоятельно.	<i>Страховка:</i> стоя слева левой рукой под таз, правой рукой – за правое плечо и по мере поворота двумя руками за туловище.

Упражнения на гимнастическом бревне

Упражнения на бревне – специфичное средство, которое одновременно является одним из видов женского многоборья спортивной гимнастики. По своему содержанию и характеру исполнения они близки к вольным упражнениям, но отличаются тем, что все движения выполняются на повышенной и узкой опоре. Длина бревна составляет 500 см, высота (от пола) – 125 см, ширина рабочей поверхности – 10 см.

Упражнения на гимнастическом бревне представляют одну из разновидностей упражнений в равновесии, широко распространенных в системе физического воспитания. Содержание их отличается большим разнообразием: равновесия, прыжки, кувырки, повороты и другие элементы. Выполняя передвижения и другие элементы на высоком бревне, занимающиеся воспитывают решительность и смелость.

Ведущую роль при выполнении упражнений играет сохранение равновесия на ограниченной и возвышенной опоре, которое возможно при соблюдении постоянного контроля за поверхностью бревна и удержании рабочей осанки (втянутый живот, выпрямленные руки и ноги, приподнятый подбородок,

опущенные плечи). Особенностью упражнений на бревне является постановка стоп и рук. Для обеспечения наибольшей устойчивости стопы необходимо разворачивать кнаружи. Руки ставятся на бревно ладонями, пальцы опираются на боковую поверхность бревна.

Методика обучения упражнениям на бревне сводится к обучению постановке ног и рук, контролю за поверхностью бревна и сохранению рабочей осанки, т. к. техника выполнения элементов на бревне не отличается от техники их выполнения на полу. Все упражнения сначала выполняют на полу по линии, затем по мере освоения на низком, среднем, позднее на высоком бревне. Для преодоления страха рекомендуется использовать поролоновые маты как на бревне, так и под ним, применять страховку. Техника страховки та же, что при выполнении аналогичных элементов, выполняемых на полу.

Начинающим заниматься гимнастикой для привыкания к высоте рекомендуется выполнять на бревне групповые упражнения общеразвивающего характера и специальные задания под счет или с музыкальным сопровождением. Для формирования рабочей осанки следует создавать мышечные ощущения позы и своевременно устранять ошибки.

Усложнять упражнения в равновесии можно путем изменения:

- площади опоры (на носках, на одной ноге и т. д.);
- положения головы или туловища (повороты, наклоны с открытыми или закрытыми глазами);
- положения рук (за головой, вверх, впереди и т. д.);
- способов передвижения (ходьба, танцевальные шаги, прыжки, бег);
- направления движения (вперед, назад, в сторону);
- высоты бревна;
- темпа выполнения упражнений.

Конкретные требования к технике выполнения упражнений на бревне зависят от условий равновесия, связанных с

особенностями взаимодействия тела с опорой. В соответствии с кинематической формой движений упражнения на бревне распределены по классификационным группам следующим образом:

1 группа – упражнения на месте (с постоянной опорой) – статические положения, равновесия, повороты, акробатические элементы (перевороты продольно, стойки силой и др.);

2 группа – упражнения в движении (с переменной опорой) – разновидности передвижений (без фазы полета), то же с поворотами, танцевальные движения, акробатические элементы;

3 группа – упражнения с фазой полета (на месте и в движении) – подскоки, прыжки, то же с поворотами, танцевальные связки, прыжковая акробатика и др.

Вскоки и соскоки (различные способы перехода с пола на снаряд и обратно) относятся к 2 или 3 группе в зависимости от кинематической формы движения.

Задача сохранения равновесия в элементах первой группы связана с удержанием ЦТТ над заданной площадью опоры, второй – со строгой прямолинейностью перемещения тела (без поперечных колебаний), а третьей – с точностью попадания (прихода) на бревно после фазы свободного полета.

Контрольные вопросы

1. В состав какого гимнастического многоборья входит упражнение на бревне?
2. Какова ширина рабочей поверхности бревна?
3. Какие качества воспитываются при выполнении упражнений на бревне?
4. Опишите рабочую осанку при выполнении упражнений на бревне.
5. В чем состоит методика обучения упражнениям на бревне?

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются эффективным средством разностороннего воздействия на занимающихся, которое проявляется:

- в укреплении здоровья;
- в развитии координации движений, мышечной силы, быстроты двигательной реакции, гибкости, выносливости;
- в развитии устойчивости функций вестибулярного анализатора, памяти на движения;
- в воспитании решительности, смелости, уверенности в своих силах, чувства товарищества, коллективизма и др.

Акробатические упражнения находят большое применение в основной и прикладных видах гимнастики (профессионально-прикладной, военно-прикладной, спортивно-прикладной). Широко применяются в подготовке летчиков, космонавтов, моряков, в занятиях с представителями актерской профессии и во многих видах спорта (прыжки на лыжах, прыжки в воду, фигурное катание, фристайл, прыжки на батуте, водные лыжи и др.).

Классификация акробатических упражнений представлена на рис. 38.

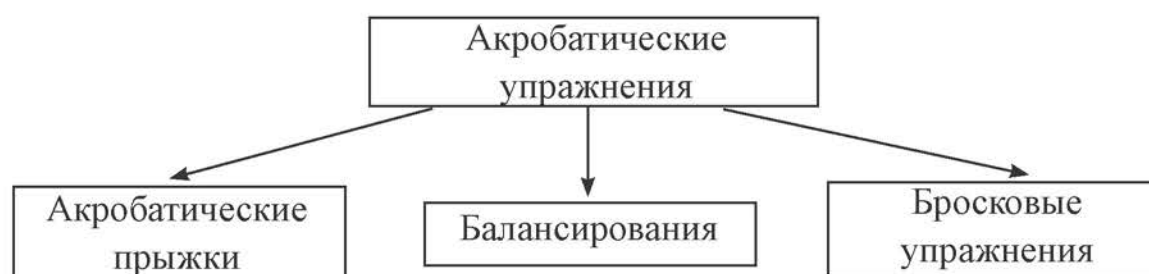


Рис. 38. Классификация акробатических упражнений

Акробатические прыжки – прыжковые упражнения с частичным или полным вращением тела, т. е. опорные и безопорные перевороты. Состоят из различных переворотов, сальто с вращениями вперед, в сторону, назад и представляют собой

наиболее динамичные акробатические упражнения, применяемые и в других видах спорта.

Акробатические прыжки подразделяются на:

- **перекаты** – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Выполняются вперед, назад, в стороны, в группировке, согнувшись, прогнувшись. Используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений;

- **кувырки** – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Выполняются вперед, назад и в сторону; в группировке, согнувшись и прогнувшись. Могут выполняться с полетом после толчка ногами;

- **перевороты** – вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой:

- 1) собственно перевороты с фазой полета (одной или двумя) – выполняются вперед, назад, с разбега и с места;

- 2) перевороты колесом с последовательной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета – выполняются вперед, назад, в стороны;

- 3) перекидки (медленное равномерное вращение тела с одновременной опорой руками, рукой, без фазы полета) – выполняются вперед и назад с варьированием исходных и конечных положений;

- **полуперевороты** – не содержат полного вращения в отличие от переворотов. Выполняются вперед и назад прыжком с одной части тела на другую;

- **сальто** – наиболее сложные акробатические прыжки, представляющие собой безопорные вращения в воздухе вперед, назад, в сторону с полным переворачиванием через голову или с поворотами (вокруг вертикальной оси).

Балансирования – акробатические упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия или уравнивание одного или нескольких партнеров.

Упражнения в балансировании подразделяются на:

- одиночные (стойки, мосты, шпагаты);
- парные (один партнер сохраняет не только собственное равновесие в различных положениях, но и уравнивает другого);
- групповые (пирамиды втроем, вчетвером, впятером и т. д.).

Бросковые упражнения – бросок и ловля одного партнера другим или несколькими партнерами.

Обучение начинается с простейших акробатических упражнений, к которым относятся группировка и перекаты.

Техника выполнения и методика обучения группировке

Группировка представляет собой согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают середину голени, колени слегка разведены, и служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто. Выполняется сидя, в приседе, лежа на спине (рис. 39).



а)



б)



в)

Рис. 39. Группировка: а) в положении сидя; б) в приседе; в) лежа на спине

В таблице 31 приведены подводящие упражнения для обучения группировке.

Методика обучения группировке

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить положению группировки	Из стойки руки вверх выполнить присед и принять положение группировки.	Голова наклонена (откинута) назад; неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко; в «замок»); ноги вместе, колени не разведены; ноги разведены слишком широко; неплотная группировка (большое расстояние между коленями и туловищем).
Учить группировке из различных исходных положений	Из упора сидя сзади принять положение группировки.	
	Из положения лежа на спине, руки вверх принять положение группировки.	
	Из положения лежа на спине, руки вверх, поднимая туловище, принять группировку сидя.	

Техника выполнения и методика обучения перекатам

Перекаты – движение с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам. Перекаты могут быть вперед и назад в группировке; в стороны из упора стоя на коленях; прогнувшись, лежа на животе. Подводящие упражнения для обучения перекатам приведены в таблице 32.

Методика обучения перекатам

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Учить умению удерживать «крутую» спину	Из положения группировки сидя перекат назад – вперед на спине.	

1	2	3
Учить перекатам	Из положения группировки сидя перекат назад и перека- том вперед вернуться в исхо- дное положение.	Отсутствие груп- пировки; локти не прижаты к ту- ловищу.
	Из упора присев перекат на- зад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.	
	И. п. – упор присев. Выполнить перекат назад в группировке и перекатом вперед вернуться в и. п.	

Примечание: для успешного освоения техники выполнения пере-
катов можно сначала выполнять из исходного положения упор присев
спиной к гимнастическому мату (когда стопы находятся около мата), что
облегчает возвращение в исходное положение. Особое внимание следу-
ет обращать на правильность выполнения группировки.

Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед

Кувырок вперед (рис. 40) выполняется из упора присев (с
опорой руками впереди стоп на 30–40 см). Выпрямляя ноги,
перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову
вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову,
выполнить перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о
пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувы-
рок, принять упор присев.

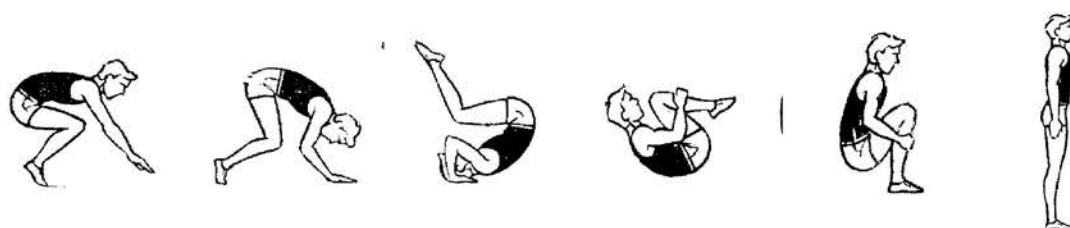


Рис. 40. Кувырок вперед

Методика обучения кувырку вперед

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить заключительной фазе элемента	Из упора присев перекаат назад в группировке, касаясь носками за головой, выполнить перекаат вперед в упор присев.	Опора руками близко к ступням (удар спиной); отсутствие отталкивания ногами; недостаточная группировка; неправильное положение рук; опора руками сзади при переходе в упор присев; недостаточная по длительности опора руками в первой фазе элемента.
Учить постановке рук	Из приседа руки вперед поставить руки вперед в положение упора стоя согнувшись на согнутых руках.	
Учить переворачиванию через голову	И. п. широкая стойка. Выполнить упор стоя согнувшись и сгибая руки перевернуться через голову. Конечное положение – сед.	<i>Страховка:</i> стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогать наклонить голову вперед, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивать мягкое опускание на лопатки и увеличивать вращение вперед.
	Из широкой стойки выполнить постановку рук на опору, переворачивание через голову, в конце перекаата взять группировку.	
Учить первой фазе кувырка	Из упора присев кувырок вперед в сед.	
Учить технике выполнения кувырка вперед в целом	Из приседа руки вперед – кувырок вперед в упор присев.	

Техника выполнения и методика обучения кувырку назад

Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки. В момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев (рис. 41).



Рис. 41. Кувырок назад

Таблица 34

Методика обучения кувырку назад

Частная задача	Вспомогательные упражнения	Типичные ошибки
Учить постановке рук	Из упора присев перека- т назад в группировке с последующей постановкой рук за головой.	Неточная постановка рук (на кулаки, не параллельная постановка кистей и локтей); разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову; неплотная группировка; отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову; медленное переворачивание; не выпрямлены ноги.
Учить технике выполнения кувырка назад в облегченных условиях	Из упора присев кувырок назад по наклонной плоскости. Из упора присев кувырок назад со страховкой.	<i>Страховка:</i> стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину. Двумя руками за пояс в момент переворачивания через голову
Учить технике выполнения кувырка назад в целом	Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.	

Техника выполнения и методика обучения мосту из положения лежа

Из исходного положения лежа на спине, руки внизу, одновременно сгибая руки и ноги (ближе к туловищу), поставить стопы врозь и ладони под плечи на опору. Выпрямляя одновременно руки и ноги, выполнить мост, смещая ОЦТ в сторону рук. Смотреть на ладони. Удерживать положение 3 с.

Выполнение моста требует хорошей подвижности в плечевых суставах, поясничном и грудном отделах позвоночного столба (рис. 42).



Рис. 42. Мост из положения лежа на спине

Таблица 35

Методика обучения мосту из положения лежа на спине

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Учить постановке рук и ног	И.п. – лежа на спине. 1 – одновременно сгибая руки и ноги (ближе к туловищу), поставить стопы врозь и ладони под плечи на опору; 2 – и.п.	Неправильное положение ладоней; широко разведены ноги и руки; недостаточное выпрямление рук и ног; неправильное положение головы (наклонена вперед); слишком большое расстояние между руками и ногами (широкий мост); ноги согнуты, ступни на носках.

1	2	3
Учить выходу в мост	И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки согнуты, ладони под плечи: 1–2 – выпрямляя ноги и руки, выполнить мост со страховкой (смотреть на руки)	<i>Страховка:</i> стоя сбоку, придерживая двумя руками за пояс.
Учить технике выполнения моста	Выполнить мост из положения лежа самостоятельно (держать 3 с)	
Совершенствовать умение выполнять мост	Выполнить мост из положения лежа с поворотом кругом в упор присев.	

Техника выполнения и методика обучения стойке на лопатках

Из упора присев выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках (рис. 43). Туловище должно быть прямым (прогнутым), локти свести.



Рис. 43. Стойка на лопатках

В таблице 36 представлены подводящие упражнения для обучения стойке на лопатках.

Методика обучения стойке на лопатках

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить постановке рук	В положении стоя поставить руки ладонями выше к лопаткам, большие пальцы вперед, свести локти	Широко разведены локти; сгибание в тазобедренных суставах; отклонение от вертикальной плоскости
Учить рабочей осанке (прогнутому положению)	Лежа на спине прогнуться, опираясь на плечи, затылок и пятки, фиксировать 3 с.	
	Выполнить то же упражнение, ноги (пятки) на возвышенной опоре – скамейке, бревне	
Учить выходу в стойку	Из упора сидя сзади перекатом назад поставить руки на спину, сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.	
	Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках, согнув ноги.	
Учить целостному выполнению стойки на лопатках	Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.	<i>Страховка:</i> за голень, подставить ладонь под пятки выполняющего.

Техника выполнения и методика обучения стойке на голове и руках

Выполняется из упора присев. Руки ставятся на ширине плеч, пальцы вперед и врозь (для увеличения площади опоры). Сгибая руки, опереться на верхнюю часть лба (так, чтобы ладони и лоб составляли равнобедренный треугольник) (рис. 44). Существует несколько способов выполнения стойки на голове и руках: махом одной толчком другой, толчком двумя и силой. Любым из перечисленных способов выполнить стойку

на голове и руках, согнув ноги. Затем выпрямить ноги и удерживать в стойке прямое положение туловища не более 3 с.

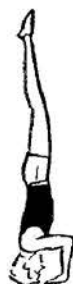


Рис. 44. Стойка на голове и руках

Техника выполнения и методика обучения стойке на руках

Стойка на руках выполняется различными способами, самым простым из которых является махом одной и толчком другой ноги. Из стойки на маховой ноге, толчковая вперед на носок, руки вверх ладонями вперед наклониться и не опуская рук и удерживая спину прямой, поставить прямые руки на пол и подать плечи вперед, толчком слегка согнутой толчковой и энергичным движением маховой ноги назад-кверху выйти в стойку на руках. Толчковая нога присоединяется к маховой. Туловище принимает максимально выпрямленное положение (тянуться носками вверх; руки, туловище и ноги по возможности должны составлять прямую линию, смотреть на ладони) (рис. 45).

Таблица 37

Методика обучения стойке на голове и руках

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
1	2	3
Учить постановке рук	Из упора присев выполнить постановку рук: кисти на ширине плеч, пальцы вперед и врозь.	Пальцы сомкнуты, направлены наружу; руки и голова ставятся на одну линию;

1	2	3
Учить постановке рук и головы	Из упора присев выполнить постановку рук и головы (на верхнюю часть лба).	локти разведены в стороны; неправильная постановка головы; прогнутое положение туловища (отсутствует рабочая осанка); расслаблены мышцы туловища и ног. <i>Страховка:</i> сбоку (слева) на правом колене, левая согнута вперед; правая рука за бедро, левая под спину.
	Из и.п. широкая стойка выполнить упор стоя согнувшись на голове и руках.	
Учить выходу в стойку	Из упора присев махом одной, толчком другой выполнить стойку на голове и руках, согнув ноги (туловище в вертикальном положении) с помощью.	
Совершенствовать умение выполнять стойку на голове и руках	Выполнить стойку на голове и руках самостоятельно.	



Рис. 45. Стойка на руках

Техника выполнения и методика обучения перевороту в сторону («колесо»)

Переворот в сторону представляет собой вращательное движение через голову в лицевой плоскости с последовательной опорой руками и ногами (рис. 46). Переворот влево выполняется из стойки на правой, левая вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, лицом по направлению движения. Шагом

левой необходимо быстро наклонить туловище и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой (примерно в одном шаге от нее). После этого без остановки махом правой и толчком левой, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (левым боком по направлению движения).

Таблица 38

Методика обучения стойке на руках

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить постановке рук	Стоя на маховой ноге, толчковая вперед на носок. Сгибая толчковую, выполнить постановку рук: ладони на ширине плеч, пальцы врозь.	Пальцы сомкнуты, ладони развернуты наружу; неправильное положение головы; плечи не удерживаются над кистями; расслаблены мышцы туловища и ног. <i>Страховка:</i> за бедро двумя руками со стороны маховой ноги.
Учить прямому положению туловища	В положении лежа на животе, руки вверх удерживать напряженное положение всех мышц в течение 3–5 с.	
	И. п. – упор лежа. Двое партнеров, стоя сбоку и удерживая под грудь и бедра, помогают принять вертикальное положение.	
Учить маху и отталкиванию ногой	Из и.п. стоя, руки вперед-кверху. Шагом одной с постановкой рук на опору выполнить отталкивание с одновременным махом другой и сменой положения ног.	
Совершенствовать умение выполнять стойку на руках	Выполнить стойку на руках махом одной, толчком другой со страховкой.	
	Выполнить стойку на руках махом одной, толчком другой самостоятельно.	

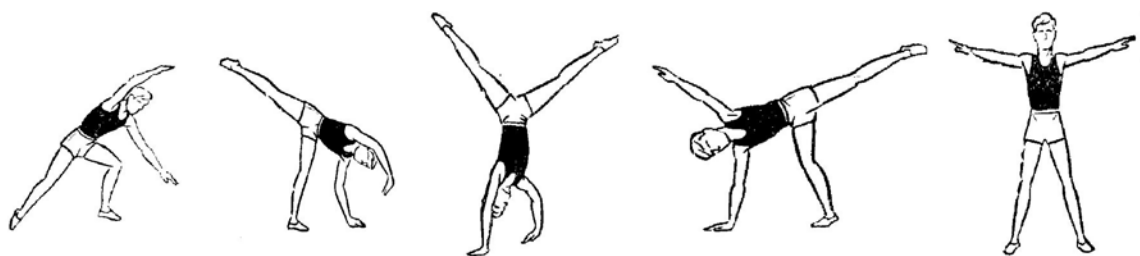


Рис. 46. Переворот в сторону

Таблица 39

Методика обучения перевороту в сторону

Частная задача	Подводящие упражнения	Типичные ошибки
Учить постановке рук	И. п. – стойка руки вверх. Выполнить поочередную постановку рук на опору по ориентирам.	Одновременная постановка рук.
Учить последовательности постановки рук и ног	Выполнить поочередную постановку рук и ног на опору по ориентирам без маха и отталкивания ногами.	Руки и ноги не ставятся на одну линию.
Учить маху одной, толчку другой	И. п. – о. с., гимнастическая скамейка справа (слева). Выполнить поочередную постановку рук на скамейку с активным махом одной и толчком другой.	
Учить технике выполнения переворота в сторону	Выполнить переворот в сторону по ориентирам со страховкой.	Переворот выполняется не через стойку на руках.
	Выполнить переворот в сторону по ориентирам самостоятельно.	<i>Страховка:</i> выполняется со стороны спины двумя руками за пояс.
Совершенствовать умение выполнять переворот в сторону	Выполнить два переворота в сторону без остановки.	

Контрольные вопросы

1. Какое воздействие на занимающихся оказывают акробатические упражнения?
2. Классификация акробатических упражнений.
3. Назовите типичные ошибки при выполнении группировки.
4. Назовите разновидности перекатов.
5. Как осуществляется страховка при выполнении кувырка назад?
6. Назовите типичные ошибки при выполнении стойки на голове и руках.
7. Как осуществляется страховка при выполнении стойки на руках?
8. Опишите технику выполнения переворота в сторону.

УРОК ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ

Урок является основной формой организации занятий в системе физического воспитания школьников. Преимущество урочной формы заключается в том, что руководящая роль в проведении принадлежит учителю. Он обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса путем плановой работы в соответствии со стабильным расписанием, правильного определения целей и задач каждого урока, подбора средств для решения поставленных задач, оказания квалифицированной помощи и страховки обучающимся.

В зависимости от педагогических задач различают следующие виды уроков:

- вводные (в начале прохождения какого-либо раздела программы);
- изучения нового материала;
- повторения;
- комбинированные (сочетают изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений);
- контрольные.

С целью постепенной подготовки учащихся к овладению сложными упражнениями или к большим физическим нагрузкам на каждом уроке предусмотрено решение различных задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных).

Решение образовательных задач позволяет:

- увеличить объем знаний о технике изучаемых упражнений, о возможности использования их в гигиенических, лечебных, прикладных и спортивных целях;
- способствовать формированию правильной осанки, умений и навыков при выполнении общеразвивающих и прикладных упражнений, упражнений на снарядах;

- обучать гимнастической манере выполнения упражнений.

Одновременно с образовательными задачами решаются и *оздоровительные*, которые становятся одной из основных целей физического воспитания детей и подростков (например, формирование правильной осанки; обучение правильному дыханию; обучение методам самоконтроля и оценки состояния здоровья).

Решение воспитательных задач предполагает:

- приучение к опрятному внешнему виду, организованности, подтянутости, к красоте движений, к коллективным действиям, взаимопомощи;
- воспитание чувства собственного достоинства, трудолюбия, уважительного отношения к окружающим, чувства ответственности при выполнении заданий учителя;
- развитие нравственно-волевых качеств (дисциплинированности, навыков культурного поведения, смелости, решительности и др.);
- формирование потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

На уроках гимнастики решаются и частные задачи, связанные со специфическими особенностями гимнастических упражнений:

- обучение основным (естественным) движениям (ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям, равновесию, лазанию, перелезанию и другим прикладным упражнениям);
- освоение навыков выполнения упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений.

Решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач осуществляется на протяжении трех взаимосвязанных и относительно самостоятельных частей урока (подготовительной, основной и заключительной). Разделение урока на части обусловлено необходимостью определенного периода

вработывания или вхождения всех систем организма в предстоящую деятельность, определенную психологическую подготовку и соответствующего настроения занимающихся на сознательное и активное отношение к уроку.

Урок гимнастики должен отвечать следующим дидактическим требованиям:

- иметь учебную цель и частные задачи;
- соблюдение единства в решении образовательных, оздоровительных и воспитательных задач;
- к каждому уроку подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки в зависимости от пола, состояния здоровья занимающихся, их физической подготовленности, особенностей личностных свойств;
- обеспечение безопасности выполнения упражнений в результате четкой организации урока;
- постоянная руководящая роль учителя.

В подготовительной части урока осуществляется подготовка занимающихся к успешному решению задач основной части.

К оздоровительным (физиологическим) задачам, решаемым в подготовительной части урока, относятся:

- подготовка ЦНС, вегетативных функций и сенсорных систем к предстоящей интенсивной работе;
- «разогревание» мышц, связок, суставов к выполнению упражнений;
- подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости.

Стоит еще раз обратить внимание на то, что образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи решаются в тесной взаимосвязи. Однако соотношение времени, отводимого на их решение, может изменяться в зависимости от условий,

складывающихся на протяжении урока, а также непредвиденных обстоятельств.

Упражнения для основной части подбираются в зависимости от способностей занимающихся справиться с ними. Их возможности должны быть несколько выше, чем того требуют изучаемые упражнения, т. к. обучаемым очень важен успех, который, в свою очередь, вызывает интерес и формирует активное отношение к занятиям. В случае же постоянных неудач при освоении какого-либо гимнастического упражнения может возникать неуверенность в своих силах и в конечном итоге отрицательное отношение к уроку.

Под общей плотностью урока понимается все полезно затраченное на уроке время (объяснение заданий, исправление ошибок, переноска инвентаря и установка оборудования и др.).

Моторная плотность определяется временем, затраченным на освоение запланированных на уроке движений.

Общая плотность урока определяется процентным соотношением полезно затраченного времени к общему времени урока:

$$Р_{общ.} = m/T \times 100 \%,$$

где $Р_{общ.}$ – плотность урока; m – полезно затраченное время; T – общее время урока.

Моторная плотность:

$$Р_{мот.} = m/T \times 100 \%,$$

где $Р_{мот.}$ – моторная плотность урока; m – время, затраченное на запланированные на уроке движения; T – общее время урока.

Успешное решение задач основной части урока зависит от его плотности, которая определяется отношением полезно затраченного времени ко всему времени урока. Моторная

плотность представляет собой отношение общего времени, и времени, затраченного на уроке непосредственно на активные движения (физические упражнения).

Плотность урока можно повысить за счет:

- увеличения количества снарядов;
- организации дополнительных мест для выполнения подготовительных и подводящих упражнений;
- выполнения некоторых упражнений (например, подъем переворотом) по два человека на одном снаряде;
- проведения основной части урока с применением метода круговой тренировки с индивидуализацией двигательных заданий.

Организуя учебную работу на уроке, следует в соответствии с поставленными дидактическими задачами, физической подготовленностью занимающихся и их количественным составом использовать следующие методы обучения:

- фронтальный (упражнения выполняются одновременно всеми учениками);
- фронтально-групповой (упражнения посменно выполняются группами от 3 до 10 человек);
- индивидуально-групповой (работа по отделениям) – 3–4 отделения в порядке очередности выполняют разные виды упражнений;
- поточный (упражнения выполняются занимающимися поочередно);
- поточно-групповой (упражнения выполняет каждая группа).

Планы-конспекты конкретных уроков являются одним из основных документов планирования учебного материала, в котором должны быть предусмотрены все стороны деятельности преподавателя и занимающихся (приложение 1).

Контрольные вопросы

1. Назовите задачи, решаемые в различных частях урока гимнастики в школе.
2. Какой рабочий документ готовит учитель для проведения урока?
3. Назовите виды уроков.
4. В какой части урока решаются образовательные задачи?
5. Сколько упражнений может содержать комплекс ОРУ подготовительной части урока?
6. Сформулируйте образовательную задачу, содержащую начальное обучение кувырку вперед.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 314 с.
2. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 448 с.
3. Глейберман, А. Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А. Н. Глейберман. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 256 с.
4. Гречко, А. С. Гимнастика. Профессионально-педагогические умения : учебное пособие для студентов физкультурных учебных заведений. / А. С. Гречко, Г. Я. Соколов, Н. Л. Яковлев. – Омск : Изд-во СибГАФК, 1998. – С. 34-36.
5. Кравчук, А. И. Гимнастическая терминология физических упражнений : учеб. пособ. / А. И. Кравчук. – Омск : Изд-во ОмГМА, 2010. – 48 с.
6. Лагутин, А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие для студ. вузов / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 144 с.
7. Мельникова, Ю. А. Оперативное планирование занятий физической культурой : учеб. пособие / Ю. А. Мельникова, А. С. Гречко. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2007. – 40 с.
8. Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика : учеб. пособие / А. В. Менхин. – М. : Физическая культура, 2007. – 160 с.
9. Методика обучения гимнастическим упражнениям : метод. указ. / Сост. В. А. Стрельцов, В. П. Стрельцова, Т. Ю. Алькова. – Сургут : Изд-во СурГУ, 2002. – 72 с.
10. Тихонов, В. Н. Подготовка студентов к учебной практике проведения урока гимнастики в школе : метод. рек. для студ. вузов физ. культ. / В. Н. Тихонов. – Малаховка : Изд-во МГАФК, 2007. – 79 с.
11. Тихонов, В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений : учеб. пособие / В. Н. Тихонов. – Малаховка : Изд-во МГАФК, 2007. – 79 с.
12. Шлыков, В. П. Гимнастика в средней и старшей школе / В. П. Шлыков. – М. : Чистые пруды, 2007. – 31 с.

КОНСПЕКТ УРОКА для обучающихся 5 класса

Образовательные задачи: учить технике выполнения вскока в упор присев на коня и соскока прогнувшись.

Оздоровительные задачи: совершенствовать координационные способности.

Воспитательные задачи: воспитание смелости, решительности.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 45 минут.

Инвентарь: гимнастические скамейки, мост, гимнастический козел, гимнастические маты.

Проводящий: Петров Сергей Константинович

Частные задачи (назначение для ОРУ)	Содержание	Дозир.	ОМУ
1	2	3	4
Подготовительная часть			
Организовать учащихся к уроку	Построение. Рапорт. Сообщение задач урока. Строевые приемы.	1'-2'	Обратить внимание на дисциплину, форму и внешний вид. Определить пульс у учащихся.
Подготовить организм к предстоящей деятельности	Ходьба: - обычная; - на носках, руки на поясе; - в полуприседе, руки за головой; - сгибая ноги вперед, руки в стороны; - шагами польки, руки согнуты на пояснице;		Живот втянуть, плечи опустить, носки тянуть, не задерживать дыхание.

Продолжение табл.

1	2	3	4
Восстановить дыхание	Бег: - обычный; - со взмахом ног вперед-книзу, руки в сторон; - сгибая ноги назад, руки в стороны; - шагами галопа правым и левым боком, руки на поясе. Ходьба: 1–2 – дугами наружу руки вверх; 3–4 – руки вниз.		«Чаще – ШАГ!», «Бегом – МАРШ!» «Обычным бегом – МАРШ!» 1–2 – вдох; 3–4 – выдох
Рационально разместить для проведения комплекса ОРУ	Перестроение поворотом в движении из колонны по одному в колонну по три		«В колонну по три налево – МАРШ!»
	Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке (ГСк)		
На ощущение правильной осанки	1. И. п. – стойка лицом к ГСк: 1 – шаг правой на ГСк; 2 – шаг левой на ГСк; 3 – шаг правой назад с ГСк; 4 – и. п.	8	Зрительный контроль скамейки
Упражнение общего воздействия	2. И.п. – то же: 1 – шаг правой на ГСк, руки вперед; 2 – шаг левой на ГСк, руки в стороны; 3 – шаг правой назад с ГСк, руки вперед; 4 – и. п.	8	

1	2	3	4
Для мышц туловища и ног	3. И. п. – стойка ГСк справа: 1 – стойка на правой на ГСк, левая в сторону-книзу, руки в стороны; 2 – сомкнутая стойка на скамейке поперек, руки вверх; 3 – стойка на левой на ГСк, правая в сторону-книзу, руки в стороны; 4 – и. п.	8	
Для мышц спины и ног	4. И. п. – упор присев на правой на ГСк: 1 – прыжком упор присев на левой; 2 – и. п.; 3–4 – то же.	8	Нога сзади прямая.
Для мышц ног	5. И.п. – стойка лицом к ГСк, правая на ГСк: 1 – наклон к правой; 2 – полуприсед, руки в стороны; 3 – наклон; 4 – прыжком стойка на правой, левая на ГСк; 5–8 – то же к левой.	8	Наклон ниже, впереди стоящая нога прямая
Упражнение общего воздействия	6. И. п. – сед ноги врозь на ГСк поперек, руки на поясе: 1 – наклон вправо, руки в стороны; 2 – и. п.; 3–4 – то же влево.	8	Ноги прямые, носки оттянуты
Для мышц всего тела	7. И. п. – упор лежа, руки на ГСк: 1 – упор лежа на согнутых руках, левая назад; 2 – и. п.; 3–4 – то же правой.	8	Живот втянуть, нога выше назад.

1	2	3	4
Для совершенствования ловкости	8. И. п. – стойка ноги врозь над ГСк, руки на поясе: 1 – прыжком сомкнутая стойка на ГСк поперек, руки вверх; 2 – прыжком и. п.; 3 – прыжком сомкнутая стойка на ГСк поперек, руки в стороны; 4 – прыжком и. п.	8	Ходьба в положении скамейка справа
Основная часть			
Создать представление о технике выполнения вскока в упор присев и соскока прогнувшись	Показ. Объяснение техники: оттолкнувшись ногами, опереться руками о снаряд и перейти в упор присев. В темпе выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх-наружу (положение сохраняется до приземления).		Показ выполнять боком к обучающимся; во второй полетной фазе прогнуться, выпрыгивая вверх.
Учить моменту прохождения над снарядом Учить второй полетной фазе	1. Из упора лежа отталкиваясь упор присев. 2. Из упора лежа отталкиваясь упор присев – прыжок прогнувшись. 3. Из упора лежа, руки на скамейке, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. 4. Выполнить соскок прогнувшись с козла с поддержкой. 5. Выполнить соскок прогнувшись с козла самостоятельно.		Спину поднимать выше. Ноги ставить ближе к рукам. Страховка сбоку под спину и живот.

1	2	3	4
Учить приходу на снаряд	6. И. п. – упор стоя на мосту, руки на козле: отталкиваясь ногами, выполнить упор согнувшись.		
Учить целостному выполнению прыжка	7. И. п. – то же. Выполнить вскок в упор присев с поддержкой. 8. Выполнить вскок в упор присев на козла самостоятельно. 9. Выполнить вскок в упор присев с разбега, соскок прогнувшись с поддержкой. 10. Выполнить прыжок самостоятельно.		Страховка: стоя за снарядом, поддерживать двумя руками за плечо. Расстояние до моста определить индивидуально, в зависимости от роста и физической подготовленности
Воспитание скоростно-силовых качеств	Эстафета «Быстрее, выше, сильнее». Класс делится на 4 команды. Учащиеся выполняют прыжок прогнувшись с продвижением вперед до финишной черты.		Победившая команда получает отличные оценки.
Заключительная часть			
Восстановить дыхание, подвести итоги урока	Построение. Подведение итогов урока. Выставление оценок. Домашнее задание. Организованный выход из зала.		Акцентировать внимание на технике обучаемого прыжка, страховки.

Вариант теста по теме
«Методика обучения гимнастическим упражнениям»

1. Какой принцип обучения реализуется посредством правильного выбора упражнений в соответствии со способностями учеников?

- 1) сознательности и активности
- 2) наглядности
- 3) практичности
- 4) доступности

2. Сколько этапов включает процесс обучения?

- 1) два
- 2) три
- 3) четыре
- 4) пять

3. К видам страховки и помощи не относится ...

- 1) подталкивание
- 2) поддержка
- 3) проводка

4. К вспомогательным упражнениям не относятся ...

- 1) подвидовые
- 2) подготовительные
- 3) подводящие
- 4) имитационные

5. К методам обучения не относится ...

- 1) соревновательный
- 2) решения частных двигательных задач
- 3) практический
- 4) структуризации

6. К методическим приемам обучения не относится ...

- 1) создание предварительного представления о движении
- 2) помощь и страховка
- 3) моделирование соревновательных условий
- 4) выполнение изучаемого элемента в связке с другими эле-

ментами

7. Какой метод применяется на первом этапе обучения?

- 1) словесный
- 2) игровой
- 3) соревновательный
- 4) подводящих упражнений

8. Какой метод применяется на втором этапе обучения?

- 1) соревновательный
- 2) подводящих упражнений
- 3) игровой
- 4) варьирования условий

9. Какие методические приемы применяются на втором этапе обучения?

- 1) применение слуховых и зрительных ориентиров
- 2) варьирование условий
- 3) моделирование соревновательных условий
- 4) выполнение упражнения в соревновательных условиях

10. Можно ли применять целостный метод обучения, если изучаемое упражнение простое по технике выполнения?

- 1) нет
- 2) да
- 3) соблюдая определенные условия

11. Задачей третьего этапа обучения является ...

- 1) ознакомление с элементом
- 2) совершенствование умения выполнять двигательное действие
- 3) выполнение пробных попыток
- 4) освоение техники

12. Какой методический прием не относится к варьированию условий?

- 1) выполнение упражнения на фоне утомления
- 2) выполнение упражнений на разных ковровых покрытиях
- 3) выполнение упражнения без разминки
- 4) показ в разных положениях.

13. Задачей первого этапа обучения является ...

- 1) объяснение техники
- 2) показ упражнения
- 3) создание предварительного представления об элементе
- 4) выделение основных моментов техники

14. Какой метод реализуется посредством методических приемов: видеопоказ, графическое изображение, живой показ?

- 1) игровой
- 2) словесный
- 3) наглядный
- 4) метод исправления ошибок

15. Какой метод следует использовать при обучении сложным по технике исполнения элементам?

- 1) целостный
- 2) расчлененный
- 3) переменный
- 4) соревнование

Зачетные гимнастические упражнения

Юноши

№	Содержание	Стоимость элементов (баллы)
Брусья		
1	Из размахиваний в упоре на руках подъем махом назад в упор	3,5
2	Махом вперед упор углом (держат 2 с)	1
3	Стойка силой согнувшись на плечах.	3
4	Выпрямляя руки, упор.	1
5	Махом вперед соскок с поворотом кругом внутрь.	1,5
Вольные упражнения		
1	Два шага, прыжок на двух прогнувшись	0,5
2	Прыжком кувырок вперед в упор присев	1,5
3	Из упора присев стойка силой согнувшись на голове и руках (держат 2 с)	1,5
4	Выпрямляя руки упор лежа	0,3
5	Прыжком упор присев	0,5
6	Стойка на левой (правой), правая (левая) назад на носок руки в стороны	
7	Равновесие на левой (правой) «ласточка» (держат 2 с)	1
8	Махом правой (левой) поворот кругом, в сомкнутую стойку, руки вверх	0,5
9	Два переворота боком (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны. Перевороты боком выполняются в любую сторону.	по 2
10	Поворот направо в сомкнутую стойку, левая рука дугой книзу, руки вверх.	0,2
Перекладина (рис. 47)		
1	Размахивания	1
2	Подъем разгибом	3
3	Отмах назад, оборот назад в упоре	3
4	Махом дугой вис	2
5	Махом назад соскок с поворотом налево (направо)	1



Рис. 47. Зачетная комбинация на перекладине (юноши)

Опорный прыжок

Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 130 см)
(рис. 30).

Девушки

№	Содержание	Стоимость элементов (баллы)
1	2	3
Брусья (рис. 48)		
1	Размахивание изгибами в висе на верхней жерди (2–3 маха)	0,5
2	Перемах согнув ноги в вис лежа	1,5
3	Вис присев на левой (правой)	0,5
4	Махом правой (левой) и толчком левой (правой) переворот в упор на верхней жерди	2,0
5	Спад в вис лежа на нижней жерди	3
6	Поворот налево в сед на левом (правом) бедре, правая (левая) рука в сторону	0,5
7	Хват правой рукой за нижнюю жердь сзади, махом вперед упор сидя углом и с перехватом правой руки вперед за нижнюю жердь, махом назад соскок углом влево	2
Бревно		
1	Из упора стоя продольно прыжком перемах правой с поворотом налево в сед ноги врозь, руки в стороны	1
2	Перекат прогнувшись в упор лежа на бедрах и согнутых руках	1
3	Упор лежа и толчком ног упор присев, правая впереди	1
4	Шаг полки с правой, круг левой рукой книзу, шаг полки с левой, круг правой рукой книзу	2
5	Поворот кругом в стойке на носках, руки вверх	1
6	Дугами вперед руки назад, равновесие на правой	2
7	Бег на носках	1
8	Соскок прогнувшись махом одной, толчком другой с конца бревна	1

Окончание табл.

1	2	3
<i>Вольные упражнения</i>		
1	Из основной стойки шагом правой, равновесие (держать 3 с)	1,5
2	Выпрямляясь, шагом левой, два кувырка вперед в упор присев	по 1,5
3	Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 с)	1,5
4	Перекатом вперед стойка на правой, левая вперед	1
5	Переворот боком (колесо)	2
6	Приставляя правую, полуприсед, руки назад, прыжок на двух прогнувшись	1

Примечание: все движения на бревне и вольных упражнениях можно выполнять с другой ноги и в другую сторону.

Опорный прыжок

Прыжок согнув ноги через коня в ширину (высота 125 см) (рис. 31).



Рис. 48. Зачетная комбинация на разновысоких брусьях (девушки)

Учебное издание

Галина Витальевна Поваляева
Ольга Геннадьевна Сыромятникова

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:
ГИМНАСТИКА**

Редактор А. А. Никифорова
Компьютерная верстка А. А. Никифоровой

Подписано в печать 27.06.12. Формат 60×84 ¹/₁₆.
Объем 9,0 уч.-изд. л. Тираж 100 экз. Заказ 82.

Издательство СибГУФК
644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144.