



Уральский
федеральный
университет

имени первого Президента
России Б.Н.Ельцина

Институт физической
культуры, спорта и
молодежной политики

Т. М. ЛЕБЕДИХИНА

ГИМНАСТИКА: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебное пособие



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б. Н. ЕЛЬЦИНА

Т. М. Лебедихина

ГИМНАСТИКА: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебное пособие

Рекомендовано методическим советом УрФУ для студентов,
обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Екатеринбург
Издательство Уральского университета
2017

ББК Ч516я73-1
Л332

Рецензенты:

С. П. М и р о н о в а, кандидат педагогических наук, профессор,
заведующая кафедрой физического воспитания
Российского государственного профессионально-педагогического университета;
С. А. М а р ч у к, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физвоспитания
Уральского государственного университета путей сообщения

Лебедихина, Т. М.

Л332 Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.

ISBN 978-5-7996-2054-7

В учебном пособии рассмотрены основы методики проведения урока гимнастики, а также вопросы организации и проведения спортивных праздников и соревнований по гимнастике. Представлен материал по изучению мер предупреждения травматизма, что является очень важным в плане сохранения здоровья занимающихся. Широко освещен раздел «Гимнастическая терминология», знания которого широко применяется не только в гимнастике, но и в других видах спорта.

Учебное пособие может быть рекомендовано преподавателям высших и средних учебных заведений, а также студентам, обучающихся по специальности «Физическая культура».

ББК Ч516я73-1

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебное пособие написано в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению 49.03.01 «Физическая культура». Представленная работа ориентирует студентов на овладение учебным материалом по дисциплине «Гимнастика».

В учебном пособии изложены общие основы теории и методики гимнастики как основного средства физического воспитания людей, ее места в российской системе физического воспитания и важности для профессиональной подготовке специалистов в области физической культуры и спорта.

Рассматривая вопросы обучения гимнастике, автор раскрывает задачи, средства, характерные методические особенности гимнастики, классификацию видов гимнастики, а также основные понятия и требования к использованию гимнастической терминологии, которую необходимо усвоить обучающимся в процессе тренировок. Уделено внимание мерам предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Важное место в данной работе отводится методике подготовки и проведения уроков по основной гимнастике в школе. Основная гимнастика является базовой частью комплексной программы физического воспитания учащихся общеобразовательных школ и государственного образовательного стандарта. Особое внимание уделено методике преподавания общеразвивающих упражнений, которые используются не только в гимнастике, но и в других видах спорта как средство разминки и развития определенных физических качеств.

В учебном пособии представлен материал по организации и проведению соревнований по гимнастике и спортивных праздников.

При подготовке издания использовались различные учебно-методические источники, прежде всего учебники и учебные пособия по гимнастике под редакцией А. Т. Брыкина, В. Д. Палыги,

Н. К. Меньшикова, М. Л. Журавина, В. М. Баршая, И. Б. Павлова,
В. П. Шлыкова.

Опыт педагогической и тренерской деятельности убедительно подтверждает, что будущие физкультурные кадры должны хорошо знать курс гимнастики, независимо от вида спорта, в котором они специализируются. Нет, пожалуй, ни одного вида спорта, где бы ни применялись гимнастические упражнения в различных целях: для общей и специальной физической подготовки или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. А освоение методики обучения упражнениям и проведение занятий по гимнастике будут содействовать более успешному ведению учебно-тренировочного процесса в любом виде спорта, оптимальному управлению коллективом занимающихся.

1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Задачи, средства и методические особенности гимнастики

В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Гимнастику отличает многообразие упражнений, предоставляющих широкие возможности для наиболее успешного решения конкретных педагогических задач.

Занятия различными видами гимнастики помогают решать одну из важнейших задач – обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

Задачи гимнастики

1) *оздоровительные* – укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; формирование правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма;

2) *образовательные* – формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных)

и вооружение специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, координации и выразительности движений;

3) *воспитательные* – воспитание морально-волевых качеств, таких как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, инициативность и другие. Немалое место в гимнастике принадлежит и воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма.

Средства гимнастики

1) *строевые упражнения* – совместные действия в строю (в том числе и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку человека, делают его более подтянутым, стройным. Строевые упражнения имеют большое педагогическое значение, так как благодаря им преподаватель имеет возможность правильно организовать учащихся, целесообразно разместить их в зале или на площадке для проведения совместных действий, а также решать двигательные задачи на уроке;

2) *общеразвивающие упражнения (ОРУ)* способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. В эту группу входят самые разнообразные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы. Общеразвивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы и другие). К этой же группе относятся упражнения в парах с сопротивлением напарника. ОРУ классифицируются по анатомическому признаку:

- а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса;
- б) для туловища;

- в) для ног;
- г) для всего тела.

ОРУ составляют основное содержание занятий корригирующей, гигиенической, производственной, основной, атлетической и спортивно-прикладной гимнастикой;

3) *прикладные упражнения* – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их различной обстановке. При помощи прикладных упражнений совершенствуется общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы. Применяемые в комплексе прикладные упражнения – одно из действенных средств разностороннего физического развития;

4) *прыжки* – хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи с чем занимают в гимнастике важное место;

5) *упражнения на гимнастических снарядах* составляют основное содержание спортивной гимнастики. Это упражнения на перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махе, бревне, разновысоких брусьях – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение – совершенствование координации движений. Для успешного овладения упражнениями на данных гимнастических снарядах обязательной является всесторонняя физическая подготовленность, а также высокий уровень развития силы, гибкости, вестибулярного аппарата, волевых качеств.

Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений.

Помимо указанных снарядов, в гимнастике широко применяются снаряды массового типа (для одновременных занятий фронтальным, поточным и другими способами). К ним относятся гимнастические стенки и скамейки, канаты, лестницы, а также многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большими группами одновременно;

б) *вольные упражнения* – комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Такие комбинации составляются в соответствии с установленными спортивной классификацией требованиями. Основная цель композиции – это совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения – эффективное средство формирования школы движений. Они могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических выступлениях);

7) *акробатические упражнения* имеют широкий диапазон трудности – от простых до самых сложных. Простые по координации и мышечным усилиям упражнения включаются в программу подготовки гимнастов первого года обучения. Сложные упражнения, требующие очень высокой степени развития всех физических способностей человека, доступны только высококвалифицированным спортсменам. Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально-волевых качеств, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности и других. Они воспитывают ориентацию в пространстве при различных положениях тела и являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата. Акробатические упражнения выполняются как на полу (индивидуально, вдвоем, втроем и так далее), так и на специальных снарядах (трамплине, батуте, гимнастическом бревне). Акробатические упражнения делятся на две группы:

а) динамические (кувырки, перевороты, сальто);

б) статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки, пирамиды).

Многие статические и динамические акробатические упражнения являются основным содержанием современных вольных упражнений спортивной гимнастики и используются в качестве подводящих при изучении упражнений на снарядах. В вольных упражнениях применяются одиночные акробатические упражнения – стойки на лопатках, голове, на руках, мосты, шпагаты и акробатические прыжки, а на снарядах – различные сальто, перевороты, соскоки;

8) *упражнения художественной и ритмической гимнастики* включают в себя самые разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением и содействуют эстетическому воспитанию занимающихся. Эти упражнения применяются при занятиях с женщинами.

На занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные *подвижные игры и спортивные эстафеты* для совершенствования и закрепления многих важных навыков, умений, а также повышения эмоционального тонуса занимающихся.

Вышеперечисленные основные средства гимнастики, учитывая их преимущественное воздействие, целесообразно объединить следующим образом:

а) упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных способностей (это строевые упражнения, ОРУ, подвижные игры и эстафеты);

б) на формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений (прикладные упражнения, прыжки);

в) на интенсивное развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики).

Такое деление основных гимнастических упражнений облегчает их подбор для решения тех или иных педагогических задач.

Характерные методические особенности гимнастики

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

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

3) *избирательное воздействие на организм человека*. Большой диапазон упражнений позволяет воздействовать на отдельные

мышечные группы человека, развивать силу, гибкость, координацию движений, прыгучесть, скорость, совершенствовать дыхательную и другие системы организма человека, восстанавливать функции поврежденных органов и исправлять недостатки физического развития занимающихся;

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

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

6) *возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений;*

7) *наличие музыкального сопровождения.*

Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение. Один из выдающихся философов древнего мира Плутарх, оценивая оздоровительное значение гимнастики, отметил, что гимнастика «есть целительная часть медицины»¹.

¹ Цит. по: Гимнастика : учебник для техникумов физ. культуры / под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смоленского. М., 1985. С. 5.

Оценивая значение гимнастики в школе, П. Ф. Лесгафт писал, что умственное и физическое образование так тесно связаны между собой, что должны составлять нераздельную задачу школы; всякое одностороннее развитие непременно нарушит гармонию в образовании и не создаст условий для развития цельного человека².

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

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

1.2. Классификация видов гимнастики

Классификация видов гимнастики представлена на рис. 1.

Образовательно-развивающие виды гимнастики

Основная гимнастика направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, воспитание физических, морально-волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека. Средствами основной гимнастики являются строевые упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; вольные упражнения, простейшие упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, хореография, подвижные игры и спортивные эстафеты.

Основная гимнастика, в свою очередь, делится на подвиды по различным группам и возрастам занимающихся.

² См.: *Лесгафт П. Ф.* Собрание педагогических сочинений : в 5 т. Т. 5 : Статьи. Извлечения из «Основ теоретической анатомии». Отчеты. 1891–1909. М., 1954. С. 287.

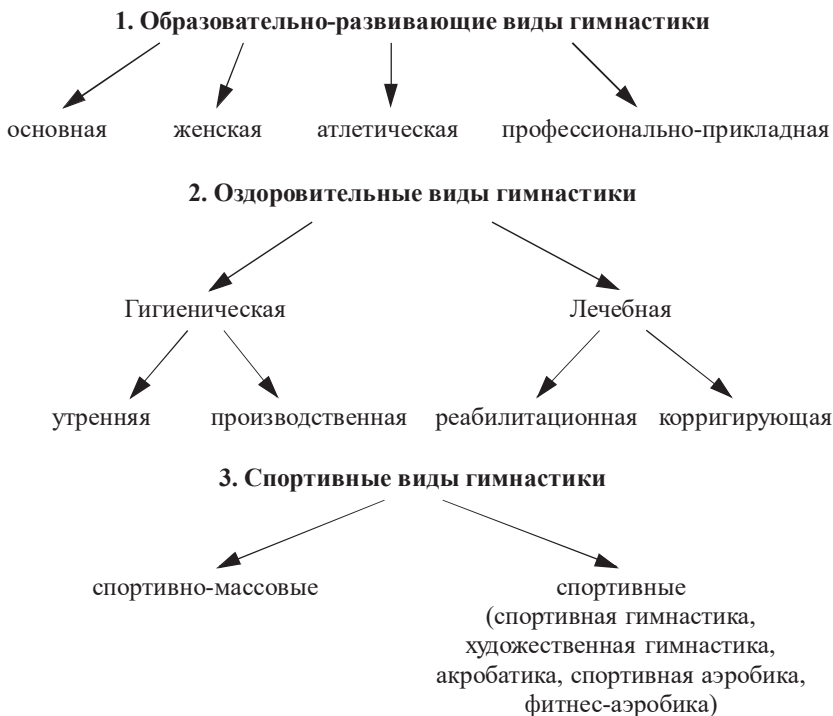


Рис. 1. Классификация видов гимнастики

Основная гимнастика для детей дошкольного возраста (3–7 лет). Главными задачами основной гимнастики в дошкольном возрасте являются охрана и укрепление здоровья детей, закаливание организма, формирование правильной осанки, всестороннее физическое развитие, выработка первоначальных навыков личной и общественной гигиены.

Учитель должен учитывать физические возможности детей данного возраста и весь процесс физического воспитания дошкольников подчинять интересам нормального развития растущего организма. В связи с особенностями развития скелета, мышц, внутренних органов, нервной системы необходимы простейшие виды физических упражнений. Это прежде всего общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, равновесие, подвижные игры,

а также простейшие упражнения художественной гимнастики. Учитель должен стремиться воспитывать у ребят дисциплину и прививать навыки организованного поведения в коллективе.

В этом возрасте нельзя применять специальные упражнения, связанные с большим мышечным напряжением. В занятиях с дошкольниками должны преобладать имитационные упражнения и соответствующие развитию детей подвижные игры.

Для решения задач физического воспитания в детских дошкольных учреждениях проводятся специальные занятия физическими упражнениями учебного типа, такие как утренняя гимнастика, физкультминутка, закаливающие процедуры, подвижные игры, экскурсии, праздники, индивидуальные и самостоятельные занятия.

Основная гимнастика для детей школьного возраста. Содержание для детей различных возрастов определяется общими задачами гимнастики физического воспитания и анатомо-физиологическими особенностями детского организма. Основная гимнастика направлена на общее укрепление и развитие организма школьников, а именно: на формирование прильной осанки, воспитание физических, моральных и волевых качеств, а также умения целесообразно пользоваться ими в практической деятельности.

В связи с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями растущего организма школьный возраст подразделяется на три периода:

- а) младший школьный возраст – 6–11 лет (I–IV классы);
- б) средний – 12–15 лет (V–VIII классы);
- в) старший – 16–18 лет (IX–XI классы).

В каждой из этих возрастных групп используются различные средства и методы физического воспитания.

Широкие возможности использования основной гимнастики в целях гармоничного физического и духовного развития личности сделали ее самостоятельным средством и методом физического воспитания всех возрастных категорий занимающихся. Поэтому она положена в основу государственных программ физического воспитания детей, дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также предна-

значена для лиц среднего и пожилого возраста. Систематические занятия в зрелом возрасте способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности долгие годы.

Женская гимнастика. Статистика говорит о том, что в будни женщины из числа рабочих и служащих тратят на прогулки и занятия спортом в среднем одиннадцать минут в день. А в воскресные дни отдают активному досугу меньше часа. Речь идет о среднестатистической женщине. Среди женщин распространено суждение, что физические упражнения им не очень-то нужны, так как они много уделяют времени ходьбе по магазинам, по делам домашнего хозяйства, часто переносят тяжести на работе и дома. Естественно, все мы так или иначе двигаемся. Но отсюда вовсе не следует, что любые наши движения в быту, в повседневной жизни являются физическими упражнениями. И не любая двигательная деятельность является физической культурой – лишь та, что направлена на самого человека с целью его самосовершенствования. Так, профессор Л. Матвеев из бесконечного множества физических упражнений выделяет две группы, без которых невозможно обойтись даже в рамках физкультурминимума. Это, во-первых, упражнения гимнастического типа, позволяющие избирательно и последовательно воздействовать на все основные звенья мышечной системы и опорно-связочного аппарата, обеспечивая тем самым определенный уровень дееспособности мышц, гибкости в сочленениях и координации движений. Во-вторых, упражнения циклического характера, вовлекающие в деятельность большинство мышечных групп и активизирующие преимущественно функции вегетативных систем (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной). В современных условиях именно сердечно-сосудистая система оказывается самым слабым звеном в нашем организме. Необходимо отметить, что с возрастом происходит морфологическая перестройка в суставах: уплощаются и деформируются из-за отложения солей суставные поверхности костей, истончаются и окостеневают хрящевые прослойки, теряют эластичность, укорачиваются и огрубляются связки. Все это приводит к снижению амплитуды движений, потере гибкости, появлению болезненных ощущений в плечевых, коленных, тазобедренных

суставах и позвоночнике. Для того чтобы остановить такой процесс, существует только один способ – физическая культура, специально направленная на проработку суставов. Гимнастика оказывает и общее физиологическое воздействие на организм, повышая обмен веществ, положительно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы.

На занятиях женской гимнастикой учитываются особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, выносливости, укрепление мышц ног, таза, живота и спины. В занятия включаются все виды общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Большое место занимают упражнения художественной гимнастики, хореографии, элементы балльных и народных танцев, с использованием музыкального сопровождения. С помощью этих упражнений развивается координация движений, гибкость, плавность, грациозность, красота движений, формируется правильная и красивая осанка, укрепляется здоровье, повышается физическая и умственная работоспособность. Занятия женской гимнастикой способствуют снятию психологического напряжения и повышают устойчивость к стрессовым ситуациям.

А т л е т и ч е с к а я г и м н а с т и к а, или атлетизм, представляет собой систему упражнений, направленную на укрепление здоровья, развития силы и выносливости мышц, формирования красивого телосложения. В качестве отягощений используются амортизаторы, гантели, гири, штанга, блочные устройства, вес собственного тела, различные тренажеры и так далее. Обилие упражнений и возможность дозировать нагрузку делает это важное средство оздоровления доступным для всех возрастов.

Помимо широко известного названия «культуризм», спортивный атлетизм все чаще называют термином, привычным на Западе, – «бодибилдинг».

Атлетизм – прекрасное средство приобщение подростков и юношей к систематическим занятиям физическими упражнениями,

формирования здорового образа жизни, отвлечения от вредных привычек.

В настоящее время в развитии атлетической гимнастики можно выделить два направления – массово-оздоровительное и спортивное. Несмотря на то, что атлетическая гимнастика всегда привлекала молодежь, до определенного времени она не могла получить официального признания в нашей стране, особенно это касается ее спортивного направления. Сегодня оно переживает новое рождение. Прежде всего это связано с признанием в 1987 году атлетизма видом спорта и созданием самостоятельной федерации атлетической гимнастики. Соревнования проводятся по двум видам: силовому троеборью и атлетическому позированию (обязательная и произвольная программы).

Для занятий атлетической гимнастикой в школе наиболее доступным является массово-оздоровительное направление. Упражнения атлетической гимнастики могут включаться в основную часть урока гимнастики со школьниками среднего и старшего возраста любого уровня подготовленности.

Одним из массово-оздоровительных направлений атлетической гимнастики является фитнес. Фитнес-тренинг – это новейшая суперсистема, которая объединяет в единую тренировочную программу аэробику и упражнения с отягощениями: гантелями, бодибарами, штангами и на тренажерах, то есть соединение двух видов принципиально разных физических нагрузок. Комбинация силовой работы с аэробной оказывает всестороннее воздействие на организм человека и поэтому является одной из эффективных форм двигательной активности.

Фитнес-тренинг нацелен на конструирование идеального тела, основными критериями которого являются узкая талия, стройные бедра, изящные ноги, упругая грудь. Невозможно изменить унаследованные «конструкцию» тела и структуру скелета, но любой девушке, женщине по силам создать красивую фигуру и превратить себя в идеал физической формы. Фитнес-тренинг предлагает решать данные задачи двумя путями: сжигать лишний жир и развивать мышцы.

Для занятий фитнес-тренингом практически нет противопоказаний. Варьируя содержание, длительность, интенсивность упражнений, можно добиваться различного эффекта от занятий: оздоровительного, лечебно-оздоровительного, специально-тренировочного, поэтому фитнес-тренинг может быть рекомендован для занимающихся любого уровня подготовленности.

Профессионально-прикладная гимнастика – составная часть профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), направленной на общее физическое развитие занимающихся и на совершенствование двигательных способностей человека, от которых в значительной степени зависит успех в овладении избранной профессией.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь этой цели, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- к ускорению профессионального обучения;
- достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;

- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков.

Занятия профессионально-прикладной гимнастикой дают возможность избирательно влиять на ведущие функции и системы организма и тем самым способствовать быстрейшему овладению изучаемой специальностью. В качестве средств профессионально-прикладной гимнастики применяются общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, а также простейшие акробатические упражнения, неопорные и опорные прыжки, прыжки на батуте и другие. Содержание профессионально-прикладной гимнастики составляют такие упражнения, с помощью которых успешнее осуществляется подготовка к конкретным условиям трудовой деятельности. Упражнения, применяемые в занятиях, направлены на развитие в первую очередь тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку в процессе труда. Кроме того, они способствуют развитию тех психофизиологических функций, к которым предъявляются повышенные требования в данном виде трудовой деятельности. Применяя специально подобранные физические упражнения, сходные с трудовыми движениями (или близкие к ним), развивают те физические качества и навыки, которые необходимы для успешной работы в той или иной профессии.

Оздоровительные виды гимнастики

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве. К этой группе относится и лечебная гимнастика.

Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

Гигиеническая гимнастика решает задачи укрепления и сохранения здоровья человека, повышение жизнедеятельности организма в целом.

С точки зрения физиологического воздействия, гигиеническая гимнастика тонизирует весь организм занимающихся и снимает общее утомление после трудовой и общественно полезной деятельности человека.

Гигиеническая гимнастика широко используется в условиях повседневного быта человека. Она способствует воспитанию у человека полезных привычек: соблюдению гигиенических правил, приобщению к систематическим занятиям физическими упражнениями. Гигиеническая гимнастика может проводиться утром, днем и вечером. Утром гимнастика применяется для быстрого достижения оптимальной работоспособности организма; днем упражнения выполняются для предупреждения или снятия утомления, противодействуя отрицательным влияниям бытовой гипокинезии; вечерние занятия способствуют снятию дневного напряжения, благотворно влияют на последующий сон. Во всех случаях занятия физическими упражнениями целесообразно сочетать с закаливающими процедурами.

Вводная гимнастика направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность. По форме организации это «гимнастика до занятий» в школе и «гимнастика до работы». Здесь применяются упражнения, по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению близкие к профессиональным двигательным действиям. В ходе выполнения упражнений достигается физиологический и психологический настрой на активную и высокопроизводительную учебную и производственную деятельность. Продолжительность выполнения упражнений – 5–10 минут.

Физкультминутка, или физкультпауза, применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком

уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Она проводится при появлении признаков утомления (отвлечение внимания, нарушение позы, чувство усталости и другие) во время учебных занятий или работы. Комплекс может состоять из 5–10 упражнений и выполняться в течение 2–5 минут.

Лечебная гимнастика – основа лечебной физической культуры (ЛФК). Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и другие. Применяется в комплексе с другими лечебными средствами при самых различных заболеваниях, но особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата. Основной формой занятия является урок или процедура продолжительностью 30–60 минут. Разновидностью лечебной физической культуры являются нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: коррекционная, релаксационная, восстановительная, дыхательная, суставная и другие.

Спортивные виды гимнастики

К спортивным видам гимнастики относятся спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика и фитнес-аэробика.

Спортивная гимнастика включает несколько видов многоборья. В него входят: у мужчин – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной гимнастики, хореографии, акробатики. Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта. Ее развитием в нашей стране руководит Федерация спортивной гимнастики России.

Художественная гимнастика – сугубо женский вид спорта. Основными средствами ее являются элементы классического танца, ритмики, пластики, упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами (обруч, скакалка, лента, мяч, булавы) и без предметов, обязательно музыкальное сопровождение. Худо-

жественная гимнастика является также олимпийским видом спорта и развитием ее в нашей стране руководит Федерация художественной гимнастики России.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная пары), групповые упражнения и упражнения на батуте. Широкий диапазон сложности акробатических упражнений позволяет обучать им лиц, различных по возрасту, полу и физической подготовленности. Развитием акробатики в стране руководит Федерация акробатики России. Она организует и проводит соревнования различного масштаба.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетание сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействие между партнерами. Состоит из следующих дисциплин: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестерки в любом составе. Основу хореографии в этих упражнениях составляют базовые аэробные шаги и их соединения.

Фитнес-аэробика – это командный сложнокоординированный ациклический вид спорта, для которого характерны непрерывное выполнение движений, специфичных для классической аэробики высокой интенсивности, степ-аэробики, танцевального вида аэробики в стиле хип-хоп, выполняемых под музыку. В 1995 году Международным олимпийским комитетом (МОК) аэробика была признана официальной дисциплиной и вошла в Международную федерацию гимнастики. У нас в стране руководят развитием и проводят соревнования Федерация и Ассоциация спортивной аэробики России при поддержке Федерации спортивной гимнастики России в соответствии с правилами Международной федерации аэробики.

Развитием и популяризацией фитнес-аэробики занимается международная организация FISAF, президент – Стефан Бартелеми (Франция), а в России – Федерация фитнес-аэробики России, президентом которой является Ольга Слуцкер. Проводятся чемпионаты

мира и Европы, международные турниры и Всероссийские соревнования среди детей, подростков и взрослых. Программа соревнований включает три дисциплины:

- аэробика;
- степ-аэробика;
- хип-хоп.

2. ОБОРУДОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЗАЛА

2.1. Гигиенические требования и правила эксплуатации спортивных залов

Учебно-тренировочные занятия по гимнастике обычно проводятся в специально оборудованных гимнастических залах. При залах необходимы вспомогательные помещения для снарядов, комнаты для тренеров-педагогов, раздевалки (мужские, женские), а также душевые и уборные (туалеты).

Гигиенические требования к эксплуатации залов

1. Отделка зала и его подсобных помещений должна быть удобной для уборки.
2. Отопительные приборы закрывают решетками.
3. Температура в зале – 18–20 °С (влажность – 50–60 %).
4. Вентиляция естественная и искусственная.
5. Световая площадь окон – не менее 1/5 площади пола.
6. Все помещения следует регулярно убирать.

2.2. Характеристика гимнастических снарядов и вспомогательного оборудования

На занятиях гимнастикой используется следующее оборудование и спортивный инвентарь.

1. *Гимнастическая стенка* применяется для выполнения общеразвивающих упражнений и лазания. Ее высота – 3 м 20 см, ширина пролета – 100 см.

2. *Гимнастическая скамейка* используется для индивидуальных и групповых занятий общеразвивающими упражнениями

на равновесие, с упором, лазаньем и так далее, а также для отдыха занимающихся. Длина ее – 4 м, ширина – 24 см, высота – 30 см. В нижнюю часть скамейки вмонтирован брусок шириной 5 см. При перевернутом положении гимнастической скамейки данный брусок можно использовать для выполнения упражнений на равновесие.

3. *Канат* для лазанья подвешивают на потолочных балках или специальных консолях. Толщина каната – 6–9 см, длина – 4–6 м. Он должен быть удобным для захвата руками.

4. *Кольца* крепят обычно на специальных консолях. Высота, на которой крепятся кольца, – 5 м 50 см, ширина между кольцами – 50 см, высота колец от пола – 2 м 5 см, диаметр колец – 18–19 см.

5. *Брусья мужские* (параллельные): длина жердей – 3 м 50 см, овал жерди – 41–51 мм, высота – 1 м 60 см – 1 м 70 см.

6. *Брусья женские* (разновысокие): высота нижней жерди – 1 м 30 см – 1 м 50 см, высота верхней жерди – 2 м 40 см. Брусья крепятся на растяжках.

7. *Бревно гимнастическое* используется для выполнения упражнений в равновесии. Длина бревна – 5 м, ширина – 10 см, высота – 1 м 20 см, толщина – 16 см. Для начального обучения, разминки применяют низкое бревно, установленное на высоте 50 см от пола.

8. *Конь для прыжков*: высота (жен.) – 1 м 10 см – 1 м 20 см, высота (муж.) – 1 м 10 см – 1 м 35 см, ширина – 36 см, длина – 1 м 60 см.

9. *Конь для махов*: длина – 1 м 60 см, ширина – 36 см, высота – 1 м 20 см, ширина между ручками – 4–44 см, высота ручек – 12 см.

10. *Козел гимнастический*: высота – 100–160 см, длина – 60 см, высота (толщина) – 40 см.

11. *Перекладина*: длина – 2 м 40 см, высота – 1 м 20 см – 2 м 55 см, диаметр грифа – 28–29 см.

12. *Мостик гимнастический* применяется для опорных прыжков, упражнений на бревне и брусьях; длина – 1 м 20 см, ширина – 60 см, высота – 16–20 см.

13. *Трамплин*: длина – 1 м 20 см – 1 м 30 см, высота – 40–50 см.

14. *Гимнастические маты*: длина – 200 см, ширина – 1 м 20 см, толщина – 60–65 мм.

При разучивании сложных упражнений пользуются поролоновыми матами.

15. *Площадка для вольных упражнений* (12 × 12 м) окаймляется белой линией, за которой необходим запас не менее 1 м.

16. *Батут*: длина – 5 м, ширина – 2 м 50 см, высота – 1 м 20 см.

Спортивный инвентарь

1. *Гимнастические палки*: диаметр 25–30 мм, длина 90–110 см.

2. *Набивные мячи*: диаметр 31–41 см, масса 1–5 кг.

3. *Гантели* могут быть разных форм, их масса – 1–5 кг.

4. *Судейские указки* предназначены для показа оценок за выполнение упражнений.

5. *Инвентарь художественной гимнастики*: скакалки, ленты, мячи, обручи, булавы и другие.

2.3. Правила эксплуатации спортивных залов и оборудования

Занимающиеся в спортивном зале обязаны соблюдать следующие правила:

1) бережно обращаться с оборудованием и инвентарем, умело готовить их к занятиям и затем убирать;

2) аккуратно обращаться с магнезией, а по окончании занятий занимающиеся должны очистить гриф перекладины, жерди брусьев, кольца, ручки коня от магнезии, а маты протереть влажной тряпкой;

3) находиться в зале только в спортивной форме и обуви;

4) во время занятий точно выполнять указания преподавателя (тренера), помогать товарищам;

5) изучить правила безопасности, приемы самостраховки;

6) вход в зал и уход из него возможны только с разрешения преподавателя.

Рекомендуется ежедневно проверять гимнастические снаряды и сразу же устранять обнаруженные неполадки. Один раз в месяц необходимо проводить более тщательный осмотр снарядов.

3. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

3.1. Характеристика гимнастической терминологии

В физическом воспитании, в частности в гимнастике, располагающей безграничным множеством применяемых упражнений, терминология играет особо важную роль. Она облегчает преподавание и общение специалистов, издание специальной литературы. Гимнастическая терминология широко применяется не только в гимнастике, но и в других видах спорта.

Как подтверждают научные исследования, наибольшее значение терминология приобретает в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Точные терминологические обозначения (словатермины) в качестве речевых раздражителей оказывают существенное влияние на настройку занимающихся, облегчают понимание разучиваемого и таким образом делают учебный процесс более компактным и целенаправленным.

Гимнастическая терминология – это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, инвентаря. Под *термином* принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия (подъем, спад, поворот, оборот и другие). Термин отличается от обыкновенных слов тем, что может и не заключать в себе конкретного понятия, а иметь только определенное значение, например: фляк, курбет, спечак, петля Корбут и другие.

Педагогические наблюдения за занимающимися в процессе занятий показали, что в совершенстве владеть терминологией – дело нелегкое. В процессе обучения студенты понимают объяснения преподавателя, сравнительно легко ориентируются в знакомых элементах, комбинациях и могут выполнять задания без демонстра-

ции. Но рассказать о том, что они только что сделали соответственно требованиям, большинство из них не может. Поэтому на протяжении всего периода обучения необходимо постоянно работать над собой в плане освоения терминологии. На занятиях нужно пользоваться гимнастической терминологией.

Первой русской системой физического воспитания, построенной на научных основах, была система П. Ф. Лесгафта, в которой применялись термины, заимствованные из разговорной речи и частично анатомические термины. Терминология, разработанная П. Ф. Лесгафтом, легла в основу отечественной гимнастической терминологии. Гимнастическая терминология введена в действие с 1938 года. Современная гимнастическая терминология понятна и доступна, поэтому позволяет правильно (по смысловому содержанию упражнений) переводить термины на другие языки. Развитие гимнастики, новые успехи в теории и практике требуют дальнейшего совершенствования гимнастической терминологии.

3.2. Требования к гимнастической терминологии

К гимнастическим терминам предъявляются следующие требования.

1. *Доступность.* Терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствований из других языков (сальто, пируэт) и полностью соответствовать законам морфологии и грамматики языка данного народа. Нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится непонятной.

2. *Точность.* Термин должен давать ясное представление о сущности данного упражнения (действия) или понятия. Точность термина способствует созданию правильного представления об упражнении, что содействует более быстрому его освоению. Наличие точной терминологии позволяет более широко использовать слово в тренировке гимнастов и вместе с тем в большей мере определять грамотность занимающихся.

3. *Краткость*. Наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения, облегчающие наименование и запись упражнений (для этого используют правила сокращения, уточнения и записи упражнений).

3.3. Способы образования и классификация терминов

Способы образования терминов

Осмыслению термина способствует понимание способа его образования. Таких способов несколько.

1. *Переосмысливание* – придание нового терминологического значения уже существующим словам. Например: мост, шпагат, колесо, березка, выход, ласточка, переход и другие.

2. *Словосложение* – это термины, состоящие из двух или нескольких слов (разновысокие брусья, далеко-высокие прыжки и другие).

3. Термины, образованные *из корней отдельных слов* общепринятого языка (вис, упор, мах, сед, выпад и другие).

4. Термины, обозначающие *статические положения*, образуются с учетом условий опоры (стойка на голове, стойка на лопатках, стойка на руках, упор на предплечьях, упор на руках) и положения тела в пространстве (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади и другие).

5. Термины *прыжков и соскоков* определяются в зависимости от положения тела в фазе полета (например: прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь, соскок прогнувшись, прыжок переворотом, прыжок закрытый и открытый, прыжок полукольцо, кольцо и другие).

6. *Аутотермины* – по фамилиям первых исполнителей данного элемента (петля Корбут, вертушка Диамидова, сальто Делчева, перелет Ткачева, прыжок Цукахары и другие).

Классификация терминов

Выделяют следующие виды терминов.

1. *Общие термины* – термины, обозначающие отдельные группы упражнений, общие понятия, гимнастические снаряды и их части, инвентарь (строевые упражнения, вольные упражнения, ОРУ, перекладина, брусья и другие).

2. *Основные термины* позволяют точно определить смысловые признаки упражнения. Например: подъем, спад, оборот, поворот, вис, упор, наклон, переворот, выпад, мах, равновесие и другие.

3. *Дополнительные термины* уточняют основной термин и указывают направление движения, способ выполнения, условия опоры и тому подобное. Например: разгибом, дугой, поворотом, на руках, на голове, на лопатках, шагом, кольцом и другие.

Название упражнения, как правило, должно состоять из основного термина, выражающего его суть, и дополнительного, уточняющего движение, его последовательность.

Основные группы терминов включают следующие.

1. Термины, относящиеся к *названию частей гимнастических снарядов*: ось снаряда – прямая линия, проходящая вдоль снаряда; у бревна – вдоль бревна, у перекладины – вдоль грифа, на кольцах – через точки хвата; правая и левая ручка коня – по отношению к гимнасту слева – левая, справа – правая.

2. Термины, определяющие *положение занимающегося по отношению к снаряду или полу, а также способы хвата за снаряд*:

– *плечевая ось гимнаста* – это фронтальная линия, проходящая через центры плечевых суставов гимнаста;

– *продольно* – положение занимающегося на снаряде, если у него плечевая ось расположена параллельно оси снаряда (брусья, перекладина, кольца);

– *поперек* – положение занимающегося на снаряде, если у него плечевая ось перпендикулярна оси снаряда (упражнение на бревне, на параллельных брусьях);

– *хват* – способ держаться кистями за снаряд или способ держания предмета (хват сверху, снизу, глубокий, узкий, широкий, обратный и другие).

3. Термины, с помощью которых мы называем движения частей тела по отношению друг к другу:

– *одновременные движения*, выполняемые частями тела одновременно;

– *поочередные движения*, совершаемые сначала одной конечностью, затем другой;

– *последовательные движения*, выполняемые одной конечностью за другой с отставанием наполовину амплитуды;

– *симметричные движения* – движения частями тела в одном направлении;

– *несимметричные движения*, движения частями тела в разных направлениях;

– *одноименные движения*, при которых участвуют парные части тела;

– *разноименные движения*, при которых участвуют непарные части тела.

4. Термины, которые соответствуют положениям, позам и движениям:

– *прыжок* – преодоление снаряда или пространства свободным полетом;

– *вис* – положение занимающегося, при котором плечевая ось ниже оси снарядов. Для вися характерны действия притягивания;

– *упор* – положение занимающегося, при котором плечевая ось выше оси снаряда. Для упора характерны усилия для отталкивания.

3.4. Правила гимнастической терминологии

Правила сокращения

Сокращаются второстепенные определения, не имеющие существенного значения. Для движения рук вперед, в стороны, вверх или назад применяются в качестве терминов только два слова: первое обозначает двигаемую часть, второе слово – направление (например: руки вперед, руки вверх и так далее). Если движение выполняется кратчайшим или наиболее распространенным (обычным)

путем, то указаний о пути движения не требуется. Если же движение выполняется иным путем, то путь его движения следует указать словосочетаниями – дугами наружу или дугами внутрь (например: дугами наружу руки вверх, дугами внутрь руки в стороны). При движениях руками опускаются слова: *поднять*, *опустить*, *выпрямить* и тому подобное. Так, опускают словосочетание *ладонями внутрь* при положениях рук вперед, вверх, вниз и *ладонями вниз* при положениях рук в стороны, перед грудью, на голову; в словосочетании «основная стойка» опускается слово *основная* при различных положениях рук («стойка руки к плечам», «стойка руки в стороны» и так далее).

При движениях ногами опускается слово *нога*, а также слова: *прямые*, *поднять*, *опустить* и так далее. Например: «правую вперед на носок», «мах левой назад», «согнуть правую вперед».

При движениях туловищем слово *туловище* не говорится при выполнении наклонов (например: наклон вперед, наклон вправо, наклон назад), но указывается при его поворотах (например: поворот туловища направо, поворот туловища налево). При движении всего тела не говорится слово *спереди*, если гимнаст обращен лицом к снаряду. Опускаются термины *продольно* и *поперек*, если положение гимнаста является обычным на том или ином снаряде (поперек при выполнении упражнений на параллельных брусьях и бревне, продольно при выполнении упражнений на перекладине, коне-махе, кольцах, разновысоких брусьях).

Не оговариваются конечные положения упражнения или движения, если при их выполнении они сами собойразумеются. Не указывается направление движения, если возможно только одно направление.

Кроме того, принято сокращать наиболее часто встречающиеся термины: *гимн.* – гимнастика, *осн. гимн.* – основная гимнастика, *сп. гимн.* – спортивная гимнастика, *худож. гимн.* – художественная гимнастика, *физ. упр.* – физические упражнения, *эл.* – элемент, *соед.* – соединение, *дв.* – движение, *и. п.* – исходное положение, *о. с.* – основная стойка, *ОРУ* – общеразвивающие упражнения и другие.

Правила уточнения терминов

1. Положение отдельных частей тела определяется по отношению к туловищу, а не к горизонту.

2. Направление движения частей тела определяется по его начальному движению.

3. При выполнении упражнений с предметами основным признаком движения является положение предмета и совершаемый им путь.

4. Для обозначения движений звеньями тела не кратчайшим путем употребляется термин *дугами, дугой*.

5. Название боковых прыжков и соскоков определяется по положению ног или туловища над снарядом.

6. Повороты на 45° , 90° , 180° записываются соответственно: полуповорот, поворот, поворот кругом.

7. Союз *и* обозначает слитное выполнение элементов соединений без паузы (стойка на руках и кувырок вперед).

8. Предлог *с* обозначает слитное выполнение элементов, когда два элемента превращаются в один (подъем разгибом с перехватом за верхнюю жердь).

9. *Тире* обозначает, что между двумя элементами существует пауза.

Правила записи упражнений

1. При выполнении движения несколькими частями тела одновременно устанавливается порядок записи упражнений снизу вверх, то есть вначале описывается движение, выполняемое ногами, затем туловищем, руками и головой.

2. При записи ОРУ и вольных упражнений существует следующий порядок:

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| а) и. п. | стойка, руки на поясе |
| б) название движения | наклон |
| в) направление движения | вперед |
| г) характер выполнения | прогнувшись |
| д) конечное положение | руки в стороны |

3. Порядок записи упражнений на снаряде:

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| а) и. п. | из виса лежа на нижней жерди |
| б) название движения | подъем |
| в) способ выполнения | разгибом |
| г) направление движения | на верхнюю жердь |
| д) конечное положение | в упор на верхнюю жердь |

4. Порядок записи строевых команд:

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| а) название строя | в колонну по одному |
| б) название перемещения | в обход |
| в) направление движения | налево |
| г) способ исполнения | шагом (бегом, прыжками) |
| д) исполнительная команда | Марш! |

3.5. Термины строевых упражнений

Строй – размещение занимающихся в строго определенном порядке для проведения совместных действий.

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

Фланг – правая и левая оконечности строя.

Шеренга – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии, лицом к фронту.

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

Интервал – расстояние между занимающимися по фронту (в сомкнутом строю интервал равен ширине ладони на уровне плеча).

Дистанция – расстояние между занимающимися в глубину (в сомкнутом строю дистанция в колонне равна одному шагу или вытянутой вперед руке).

Направляющий – занимающийся, идущий в колонне первым.

Закрывающий – занимающийся, идущий в колонне последним.

3.6. Термины общеразвивающих упражнений

ОСНОВНАЯ СТОЙКА (рис. 1) – принимается по команде «Становись!». По этой команде стоят прямо, без напряжения, пятки вместе, носки врозь, плечи развернуты, руки вдоль туловища, голова прямо.

СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ (рис. 2) – ноги в стороны на расстоянии ширины плеч.

ШИРОКАЯ СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ (рис. 3) – ноги значительно шире, чем в стойке ноги врозь.

УЗКАЯ СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ (рис. 4) – расстояние вдвое уже, чем в стойке ноги врозь.

СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ ПРАВОЙ (рис. 5) – правая нога выставлена на шаг вперед от левой ноги.

СТОЙКА СКРЕСТНО ПРАВОЙ (рис. 6) – правая нога поставлена перед левой, внешние стороны стоп обращены друг к другу.

СОМКНУТАЯ СТОЙКА (рис. 7) – стопы сомкнуты.

СТОЙКА ВОЛЬНО ПРАВОЙ (рис. 8) – стойка принимается по команде «вольно правой». По этой команде выполняется шаг правой в сторону, руки за спину.

СТОЙКА НА ЛЕВОМ КОЛЕНЕ (рис. 9) – стойка с опорой левым коленом, голенью и верхней частью стопы, правая нога впереди согнута на 90°.

СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ (рис. 10) – стойка с опорой на колени, голени и верхние части стоп, туловище вертикально.

СЕД (рис. 11) – положение сидя на полу с прямыми ногами (ноги вместе).

СЕД НОГИ ВРОЗЬ (рис. 12) – положение сидя с разведенными в стороны ногами.

СЕД УГЛОМ (рис. 13) – положение сидя с поднятыми ногами, образующие с туловищем прямой угол.

СЕД СОГНУВ НОГИ (рис. 14) – положение сидя с согнутыми ногами.

СЕД УГЛОМ СКРЕСТНО ПРАВОЙ (рис. 15) – сед углом правая нога над левой.

СТОЙКИ



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

СЕДЫ



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

СЕД УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ (рис. 16) – сед углом, ноги разведены в стороны.

СЕД НА ПЯТКАХ (рис. 17) – из стойки на коленях сесть на пятки, туловище вертикально.

СЕД НА ПРАВОМ БЕДРЕ (рис. 18) – сед, при котором тяжесть тела находится на правом бедре, ноги согнуты.

ЛЕЖА НА СПИНЕ (рис. 19) – ноги сомкнуты, прямые, руки – вдоль тела.

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (рис. 20) – согнутые руки касаются ладонями пола, сомкнутые прямые ноги лежат свободно.

ЛЕЖА ПРАВЫМ БОКОМ (рис. 21) – положение с опорой правым боком, ноги сомкнутые прямые.

ЛЕЖА ПРОГНУВШИСЬ (рис. 22) – лежа на животе тело максимально прогнуто.

ПРИСЕД (рис. 23) – положение на максимально согнутых ногах с опорой на носки, туловище вертикально (положение ног на всей стопе указывается дополнительно).

ПОЛУПРИСЕД (рис. 24) – присед, выполненный на половину амплитуды.

ПРИСЕД НА ЛЕВОЙ (рис. 25) – положение на максимально согнутой левой ноге, правая нога вперед (горизонтально полу), туловище вертикально.

ПРИСЕД НА ПРАВОЙ ЛЕВАЯ В СТОРОНУ НА НОСОК (рис. 26) – положение на максимально согнутой правой ноге, левая нога в сторону с опорой на носок.

ПОЛУПРИСЕД С ПОЛУНАКЛОНОМ РУКИ НАЗАД (рис. 27) – полуприсед с одновременным полунаклоном, руки отведены назад.

ВЫПАД – выставление ноги в различных направлениях с одновременным ее сгибанием.

ВЫПАД ПРАВОЙ (рис. 28) – выставление правой ноги вперед.

ВЫПАД ВПРАВО (рис. 29) – выставление правой ноги в сторону.

ВЫПАД ПРАВОЙ НАЗАД (рис. 30) – выставление правой ноги назад.

НАКЛОННЫЙ ВЫПАД ВПРАВО (рис. 31) – выпад, при котором туловище наклонено вправо и составляет прямую линию с левой ногой. Руки вверх (иное положение рук указывается дополнительно).

ГЛУБОКИЙ ВЫПАД ПРАВОЙ (рис. 32) – выпад с максимальным выставлением правой ноги вперед. Положение рук и туловища указывается дополнительно.

ВЫПАД ЛЕВОЙ ВПРАВО (рис. 33) – выполняется выставлением и одновременным сгибанием правой ноги перед левой.

ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

ПРИСЕДЫ



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

ВЫПАДЫ



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

УПОР СТОЯ (рис. 34) – положение согнувшись, ближе к вертикальному, с опорой руками о пол.

УПОР ЛЕЖА (рис. 35) – положение человека лицом к опоре, руки прямые.

УПОР ЛЕЖА СЗАДИ (рис. 36) – положение человека спиной к опоре, руки прямые.

УПОР ЛЕЖА ЛЕВЫМ БОКОМ (рис. 37) – положение человека с опорой на левую руку, тело обращено левым боком к опоре, правая рука вдоль тела.

УПОР НА КОЛЕНЯХ (рис. 38) – выполняется с опорой о пол ладонями, коленями, голенями, тыльной стороной стопы. Руки и бедра перпендикулярны полу.

УПОР НА ПРАВОМ КОЛЕНЕ (рис. 39) – выполняется с опорой о пол ладонями, коленом и голенью правой ноги, левая нога отведена назад. Иное положение ноги указывается дополнительно.

УПОР СИДЯ СЗАДИ (рис. 40) – положение сидя с опорой руками сзади.

УПОР ЛЕЖА НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ (рис. 41) – положение человека лицом к опоре, опора на предплечья и ладони.

УПОР ПРИСЕВ ЛЕВОЙ (рис. 42) – положение приседа на левой ноге с опорой руками о пол, правая нога отведена назад на носок.

УПОР ЛЕЖА НА БЕДРАХ (рис. 43) – положение упора на прямых руках, тело максимально прогнуто (бедра лежат на полу).

УПОР ПРИСЕВ (рис. 44) – присед с опорой руками возле стоп.

УПОР ЛЕЖА СЗАДИ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ (рис. 45) – человек обращен спиной к опоре и опирается на предплечья и ладони.

УПОРЫ



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39

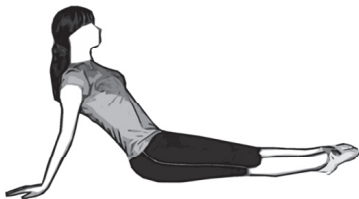


Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45

Обычное положение кисти (рис. 46) – четыре пальца выпрямлены и сомкнуты и являются продолжением предплечья руки, большой палец прижат к ладони.

КИСТЬ СВОБОДНА (рис. 47) – кисть является продолжением предплечья, но держится свободно без напряжения, пальцы свободно.

КИСТЬ РАССЛАБЛЕНА (рис. 48) – кисть свободно висит вниз, насколько позволяет подвижность лучезапястного сустава.

КИСТЬ В КУЛАК (рис. 49) – четыре пальца согнуты и плотно прижаты к ладони, а согнутый большой палец прижат к указательному.

КИСТЬ ПОДНЯТА (рис. 50) – кисть отведена вверх, насколько позволяет подвижность лучезапястного сустава.

КИСТЬ ОПУЩЕНА (рис. 51) – кисть опущена вниз, насколько позволяет подвижность лучезапястного сустава.

ПАЛЬЦЫ ВРОЗЬ (рис. 52) – прямые пальцы разведены врозь.

ПАЛЬЦЫ СЦЕПЛЕНЫ (рис. 53) – разведенные врозь пальцы левой кисти проходят до предела между разведенными пальцами правой кисти. Затем пальцы левой руки прижимаются к тыльной стороне ладони правой кисти, а пальцы правой кисти – к тыльной стороне ладони левой кисти.

РУКИ ВПЕРЕД (рис. 54) – руки подняты вперед до уровня плечевого сустава (горизонтально полу), расстояние между ладонями равно ширине плеч. Ладони обращены внутрь друг к другу.

РУКИ НАЗАД (рис. 55) – руки отведены назад, ладони внутрь.

РУКИ ВВЕРХ (рис. 56) – руки подняты вверх на ширине плеч, ладони обращены внутрь.

РУКИ В СТОРОНЫ (рис. 57) – руки подняты в стороны на уровне плечевых суставов (горизонтально полу), лопатки сведены, ладони обращены книзу.

РУКИ ВНИЗ (рис. 58) – прямые руки прижаты к туловищу.

РУКИ ВВЕРХ НАРУЖУ (рис. 59) – из положения вверх руки разводятся в стороны под углом 45°.

РУКИ ВВЕРХ ВНУТРЬ (рис. 60) – руки подняты вверх и касаются слегка согнутыми пальцами.

РУКИ ВЛЕВО (рис. 61) – руки отведены влево, правая рука согнута в локтевом суставе и находится горизонтально полу.

ПОЛОЖЕНИЯ ПАЛЬЦЕВ И КИСТЕЙ РУК



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

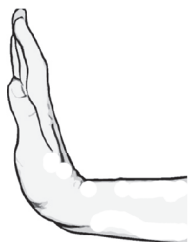


Рис. 50



Рис. 51

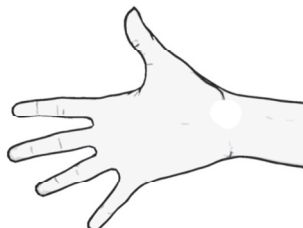


Рис. 52



Рис. 53

ПОЛОЖЕНИЯ ПРЯМЫХ РУК



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

РУКИ ВПЕРЕД ВНУТРЬ (рис. 62) – руки подняты вперед и касаются слегка согнутыми пальцами.

РУКИ ВПЕРЕД НАРУЖУ (рис. 63) – из положения вперед руки разводятся в стороны под углом 45° .

РУКИ В СТОРОНЫ КНИЗУ (рис. 64) – из положения в сторону руки опущены вниз, так чтобы угол между туловищем и руками был равен 45° .

РУКИ ВПЕРЕД КВЕРХУ (рис. 65) – руки подняты на 45° выше положения «вперед».

РУКИ ВПЕРЕД КНИЗУ (рис. 66) – руки опущены на 45° ниже положения «вперед».



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66

РУКИ НА ПОЯС (рис. 67) – кисти согнутых рук опираются о гребни подвздошных костей – четыре пальца спереди, большим пальцем назад. Плечи отведены назад.

РУКИ ПЕРЕД ГРУДЬЮ (рис. 68) – согнутые руки находятся на уровне груди. Средние пальцы соприкасаются. Ладони обращены книзу. Предплечья и кисти образуют прямую линию и находятся на уровне плеч.

РУКИ ЗА ГОЛОВУ (рис. 69) – руки согнуты за головой, локти в стороны, пальцы касаются затылка.

РУКИ НА ГОЛОВУ (рис. 70) – руки согнуты над головой, локти в стороны, сцепленные пальцы лежат на темени.

РУКИ К ПЛЕЧАМ (рис. 71) – согнутые руки касаются пальцами плеч, локти опущены вниз.

РУКИ ПЕРЕД СОБОЙ ЛЕВАЯ РУКА СВЕРХУ (рис. 72) – руки согнуты на уровне плеч, перед собой, левое предплечье над правым.

РУКИ ЗА СПИНУ (рис. 73) – руки согнуты за спиной. Кисти обхватывают предплечья, пальцы касаются локтей.

РУКИ СКРЕСТНО ВНИЗ ПРАВАЯ РУКА СВЕРХУ (рис. 74) – руки находятся в скрестном положении около тела, правая рука сверху.

РУКИ СОГНУТЫ ВПЕРЕД (рис. 75) – из положения руки вперед согнуть руки, кисти сжаты в кулаки и прижаты к плечам. Локти на уровне плеч.

РУКИ СОГНУТЫ НАЗАД (рис. 76) – согнутые руки отвести назад до максимального положения. Кисти сжаты в кулаки.

РУКИ СОГНУТЫ В СТОРОНЫ (рис. 77) – руки из положения в стороны согнуть так, чтобы кисти сжатые в кулаки касались одноименных плеч, предплечья параллельны полу.

ПОЛОЖЕНИЕ СОГНУТЫХ РУК



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77

ПРАВЯЯ СОГНУТА ВПЕРЕД (рис. 78) – правая нога согнута в коленном суставе до прямого угла вперед.

ПРАВЯЯ СОГНУТА В СТОРОНУ (рис. 79) – правая нога согнута в коленном суставе до прямого угла в сторону.

ПРАВЯЯ В СТОРОНУ НА НОСОК (рис. 80) – правую ногу выставить в сторону на носок. Масса тела на левой ноге.

ПРАВЯЯ В СТОРОНУ КНИЗУ (рис. 81) – отведение правой ноги в сторону на 45° .

ПРАВЯЯ В СТОРОНУ (рис. 82) – отведение правой ноги в сторону на 90° .

ПРАВЯЯ ВПЕРЕД НА НОСОК (рис. 83) – выставление правой ноги на носок вперед. Масса тела на левой ноге.

ПРАВЯЯ ВПЕРЕД КНИЗУ (рис. 84) – поднимание правой ноги вперед на 45° .

ПРАВЯЯ ВПЕРЕД (рис. 85) – поднимание правой ноги вперед на 90° .

ПРАВЯЯ НАЗАД НА НОСОК (рис. 86) – правая нога выставляется назад на носок.

ПРАВЯЯ НАЗАД КНИЗУ (рис. 87) – правая нога поднята назад на 45° .

ЛЕВАЯ СОГНУТА НА НОСОК (рис. 88) – левая нога слегка согнута в коленном суставе и упирается пальцами рядом с правым плюснево-фаланговым суставом.

ЛЕВАЯ СОГНУТА НАЗАД (рис. 89) – левая нога согнута в коленном суставе назад до прямого угла.

ЛЕВАЯ ВПРАВО НА НОСОК (рис. 90) – выставление левой ноги вперед вправо на носок. Масса тела на правой ноге.

ЛЕВАЯ ВПРАВО КНИЗУ (рис. 91) отведение левой ноги вперед вправо на 45° .

ПОЛОЖЕНИЕ НОГ



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91

НАКЛОН (вперед) (рис. 92) – туловище предельно согнуто вперед.
НАКЛОН ВПЕРЕД ПРОГНУВШИСЬ (рис. 93) – туловище в горизонтальном положении, спина прогнута, голова отведена назад.

НАКЛОН ВПЕРЕД КНИЗУ (рис. 94) – сгибание туловища книзу под углом 45° ниже горизонтальной плоскости.

ПОЛУНАКЛОН (рис. 95) – сгибание туловища под углом 45° выше горизонтальной плоскости.

НАКЛОН НАЗАД (рис. 96) – туловище максимально наклоняется назад, голова слегка наклонена назад.

НАКЛОН ВПРАВО (рис. 97) – туловище максимально наклонено вправо.

НАКЛОНЫ



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97

ГОЛОВА ПРЯМО (рис. 98) – положение головы вертикальное, подбородок слегка приподнят и не выставляется вперед, линия надплечий горизонтальна, смотреть прямо перед собой.

НАКЛОН ГОЛОВЫ ВПЕРЕД (рис. 99) – голова наклонена на 20° вперед.

НАКЛОН ГОЛОВЫ НАЗАД (рис. 100) – голова наклонена назад на 30° до положения, когда взгляд обращен в потолок.

НАКЛОН ГОЛОВЫ ВПРАВО (рис. 101) – голова наклонена вправо на $15\text{--}20^\circ$.

ПОВОРОТ ГОЛОВЫ НАПРАВО (рис. 102) – голова повернута вокруг вертикальной оси направо на $30\text{--}40^\circ$.

КРУГ ГОЛОВОЙ ВПРАВО (рис. 103) – из и. п. голова прямо описать головой круг последовательно проходя положения – наклон головы: вправо – назад – влево – вперед – принять и. п.

ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103

4. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

4.1. Характеристика травм при занятиях физической культурой и спортом. Группы травматичности

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

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

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

Травмы средней тяжести – травмы, сопровождающиеся потерей трудоспособности производственной, учебной и спортивной. Они составляют 11,8 %. К ним относятся растяжения мышц и связок, вывихи, сотрясение головного мозга 1-й степени.

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

По степени травматичности виды спорта делятся на 3 группы:
1 группа (наибольшей травматичности) виды спорта, в которых имеется непосредственная борьба спортивных противников: бокс, борьба, футбол, хоккей, баскетбол, гандбол и другие.

2 группа (средней травматичности) – виды спорта, характеризующиеся большой быстротой и резкостью движений: велоспорт, волейбол, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, фигурное катание и другие.

3 группа (малой травматичности) – виды спорта, связанные с выполнением циклических и, как правило, нерезких движений в среде или условиях, почти исключающих возможность травматизма: плавание, гребля, настольный теннис, и виды спорта, при которых используются защитные приспособления, например фехтование. Спортивный травматизм по частоте и тяжести повреждений занимает последнее место среди общего травматизма населения страны (производственного, бытового, транспортного, военного и другого).

4.2. Причины травматизма и меры их предупреждения

Среди причин травматизма выделяют такие.

1. Нарушения в организации занятий:

- а) большое число занимающихся у одного преподавателя;
- б) несвоевременное начало и окончание занятий;
- в) недостаточная воспитательная работа, нарушение дисциплины занимающимися.

2. Несоблюдение методических принципов физического воспитания:

а) общеметодических принципов – сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности;

б) специфических принципов – непрерывности построения занятий, прогрессирующего воздействия физических нагрузок, цикличности, возрастной адекватности педагогического воздействия.

3. Неудовлетворительное состояние мест занятий и нарушение правил техники безопасности:

- а) несоответствие виду спорта размеров спортивного зала;
- б) неровности пола;
- в) нерегулярная проверка состояния инвентаря и спортивных снарядов;
- г) неправильная расстановка снарядов;
- д) неисправность снарядов и инвентаря;
- е) небрежная установка снарядов, неправильная укладка матов.

4. Несоответствие тренировочным занятиям спортивной формы занимающихся.

5. Несоблюдение санитарно-гигиенических условий при проведении тренировочных занятий в спортивном зале.

- а) температура (+15 ... +17 °С);
- б) отопление;
- в) освещение (естественное, искусственное);
- г) вентиляция (естественная, искусственная);
- д) чистота зала.

6. Недостаток медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся:

- а) несвоевременность и недостаточно тщательный профилактический медицинский осмотр;
- б) несоблюдение рекомендаций врача;
- в) непродуманная диспансеризация занимающихся после перенесенных травм, заболеваний или функциональных расстройств, допуск к занятиям без предварительного медицинского осмотра.

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

Признаки переутомления:

- а) резкое снижение внимания;
- б) ухудшение качества выполнения упражнений;
- в) ухудшение координации движений;
- г) усиленное потоотделение и покраснение кожи лица.

4.3. Роль страховки и помощи в предупреждении травм

В гимнастике большое разнообразие движений, некоторые из них достаточно сложные. Выполнение таких упражнений требует квалифицированной страховки и помощи. *Страховка* – это совокупность средств, применяемых во время занятий для предупреждения травматизма. *Помощь* – один из важнейших методических приемов обучения.

Помощь содействует:

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

Выделяют следующие разновидности физической помощи:

- а) проводка – сопровождение ученика по всему движению или отдельной фазе;
- б) фиксация – задержка ученика преподавателем в определенной точке движения;
- в) подталкивание – кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх;
- г) поддержка – кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз;
- д) подкрутка – кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений;
- е) комбинированные – сочетание всех выше указанных приемов.

Требования, предъявляемые к страхующему, следующие:

1. Хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений.
2. Во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения.
3. Выбирать правильные способы и приемы страховки и помощи, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста.

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

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

6. Во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками.

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

8. Применять индивидуальные и групповые страховки.

При самостоятельном выполнении упражнений большую роль в предотвращении травм приобретает *самостраховка* – умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно прекратить выполнение упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, перехватить руками, сделать соскок и найти другие варианты выхода из опасных ситуаций.

5. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

5.1. Классификация общеразвивающих упражнений

Благодаря своей доступности общеразвивающие упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физической культуре в школах, колледжах, вузах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, производственной и лечебной гимнастике. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение приобретают ОРУ в формировании правильной осанки. Цель ОРУ – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Грамотное применение ОРУ при занятиях с различным контингентом предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать и согласно требованиям терминологии объяснить);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами;
- владение методами организации занятий ОРУ;
- умение дозировать нагрузку с учетом уровня физической подготовленности занимающихся и поставленными задачами.

Общеразвивающие упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела:

- а) упражнения для шеи;
- б) рук и плечевого пояса;
- в) туловища;
- г) ног;
- д) всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук и плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий. В группе упражнений для ног – упражнения для стопы, голени, бедра. В группе упражнений для туловища выделяют упражнения для мышц передней и задней поверхности туловища.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия на организм занимающихся. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.

Силовые качества с использованием ОРУ рекомендуется развивать следующими основными способами.

1. *Метод повторных усилий.* Многократное (8–12 раз) повторение упражнений с доступным весом или преодоление массы собственного тела (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине) до утомления развивает силовую выносливость, способствует увеличению мышечной массы. Если повторение 8–12 раз не составляет труда, то необходимо увеличить вес отягощения или изменить исходное положение (например, сгибание рук в упоре лежа с опорой ног на возвышение). Результаты исследований показали, что, преодолевая усталость, возникающую после многократного повторения упражнений, занимающиеся достигают нужного эффекта в развитии силы за счет последних повторений.

2. *Метод больших усилий.* Поднимание около предельного веса (1–3 раза) развивает максимальную силу мышц и увеличивает их массу. Изометрические упражнения (околопредельное напряжение мышц с таким внешним сопротивлением, при котором нет видимых перемещений частей тела) также развивают максимальную силу. Данный метод характеризуется тем, что при его реализации упражнения выполняются с большим мышечным напряжением, которое сопровождается сильным возбуждением центральной нервной системы. Пользоваться этим методом рекомендуется тем, кто систематически занимается физическими упражнениями, обладает неплохой физической подготовкой.

3. *Метод динамических усилий.* Данный метод способствует развитию скоростносиловых качеств. Суть его заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой.

4. *Метод с применением изометрических усилий* предполагает выполнение упражнений в статическом положении, а также используется при выполнении в медленном темпе силовых упражнений преодолевающего или уступающего характера. Этим методом следует пользоваться при занятиях с подготовленными группами.

5. *Метод комбинированных усилий.* На практике чаще всего применяются различные режимы мышечной работы. Их сочетание дает наилучший эффект в развитии силы.

Последовательность исполнения вышеизложенных методик при выполнении ОРУ может быть следующей: сначала в динамическом режиме, затем в изометрическом режиме, после этого с большими мышечными усилиями и, наконец, метод многократных повторений.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость в известной степени зависит от анатомических особенностей суставов, формы и строения суставных сумок, а также от состояния и уровня развития некоторых групп мышц и их антогонистов. Замечено, что люди, обладающие достаточно развитой мышечной силой, ограничены в гибкости отдельных частей тела, и, наоборот, с ослабленной мышечной силой, как

правило, обладают сравнительно большей гибкостью. Задача состоит в том, чтобы, применяя различные упражнения и методики, добиться у занимающихся пропорционального развития двигательных качеств.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

Активная гибкость связана с демонстрацией подвижности в суставах за счет преодолевающей работы мышц (удержание высоко поднятой ноги, высокие взмахи ногами и другие). В связи с этим развитие активной гибкости предусматривает применение упражнений с увеличенной амплитудой движения, а также упражнений для укрепления мышц, фиксирующих суставы в предельных положениях (высоко поднятая нога, высокий угол и другие).

Пассивная гибкость – проявление подвижности в суставах за счет силы тяжести собственного веса или его частей, действий партнера или отягощений (опускание в шпагат, наклон вперед, удержание ноги с помощью партнера и другие).

По способу проявления гибкость подразделяют на *динамическую* и *статическую*. Динамическая гибкость проявляется в движении, а статическая – в позах.

Для развития гибкости используют следующие методы.

1. *Метод активных движений*. Упражнения выполняют за счет активного сокращения определенной группы мышц и растягивания их антогонистов (например, наклон туловища, махи ногами, шпагат в прыжке и другие).

2. *Метод пассивных движений*. Упражнения выполняются с помощью партнера с использованием дополнительных отягощений или собственной массы.

3. *Метод статических положений* предполагает позы занимающегося в определенном положении в течение 15–20 с. Спортсмены, желая достигнуть значительной гибкости, увеличивают это время до 2–3 мин.

4. *Комбинированный метод*. Упражнения выполняются в разных режимах: сначала идут активные движения, затем пассивные и далее движения в статических позах. В завершении следует сделать

несколько упражнений на расслабление, они снимают усталость и возможные неприятные ощущения, которые возникли в результате натяжения мышц, связок.

Выносливость – способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности. Выносливость – физическое качество, необходимое в той или иной степени в каждом виде спорта. В одних видах спорта и упражнениях выносливость непосредственно определяет результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, конькобежный спорт – длинные дистанции, лыжные гонки и другие), в других она позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и другие) и, наконец, в видах спорта, в которых упражнения выполняются кратковременно и, на первый взгляд, необходимости в выносливости не существует, она помогает длительно переносить высокие тренировочные нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление сил организма между тренировками (метания, прыжки, спринтерский бег, тяжелая атлетика, гимнастика и другие виды).

Применение большого количества разнообразных ОРУ в течение продолжительного времени улучшает сопротивляемость организма утомлению, повышает эффективность мышечных усилий, способствует экономичности в расходе энергетических затрат и сил, позволяет работать длительное время.

Различают общую и специальную выносливость. Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц, и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивают *общую выносливость* (например, продолжительный бег и прыжки).

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими

физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость и другая).

Для развития выносливости используют следующие методы.

1. *Равномерный непрерывный метод* характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью (продолжительность 15–30 мин., частота сердечно-сосудистых сокращений (ЧСС) – 130–160 ударов в минуту).

2. *Переменный метод* отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и других параметров. Иногда этот метод называется методом игры скоростей, или фартлеком. Он предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости.

3. *Интервальный метод* предусматривает выполнение упражнений со стандартной и переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями – 1–3 мин. (иногда по 15–30 с). Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

4. *Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

5. *Соревновательный метод* предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований.

6. *Игровой метод* предусматривает развитие выносливости в процессе игры, в которой существуют постоянные изменения ситуации, повышает эмоциональность на занятиях.

На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитие аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплении опорно-двигательного аппарата, то есть на развитие общей выносливости.

На втором этапе необходимо увеличить объем нагрузки в режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания.

На третьем этапе необходимо увеличить объемы тренировочных нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ.

Ловкость (координационные способности) – способность человека управлять своими движениями с большой точностью. Развитие ловкости следует начинать в раннем возрасте. Дети сравнительно легко справляются с упражнениями на координацию. Наилучшим образом ловкость развивается у школьников среднего возраста. Чтобы быть ловким, надо владеть определенной силой, гибкостью, выносливостью, быстротой.

Для развития ловкости нужно пользоваться *методикой усложнения* ранее усвоенных упражнений, изменить состав упражнений, трудность, технику, условия и обстановку для упражнений. Для развития ловкости движений пользуются и *методом двустороннего* освоения упражнений (в правую и левую сторону, правой и левой рукой, правой и левой ногой).

При выполнении физических упражнений большое значение имеет степень расслабления и напряжения мышц. Включение в работу только требуемых групп мышц при правильной технике выполнения упражнений способствует рациональным и экономным движениям, придает им эластичность и предохраняет занимающихся от быстрого утомления. Упражнения на расслабление обычно выполняются после упражнений, дающих большую нагрузку на отдельные группы мышц и связок, после длительного напряжения организма, после статических положений. Следует отметить, что правильное сочетание расслабления и напряжения мышц важно не только с точки зрения общей эффективности работы,

но и с точки зрения профилактики, предупреждения возможных повреждений мышечно-связочного аппарата. Во время занятий гимнастикой упражнения на расслабление используют как способ улучшения кровообращения в мышцах, общего обмена веществ и активного отдыха. Расслаблять можно отдельные мышечные группы стоя и сидя, а также все мышцы в положении лежа.

5.2. Методические указания к использованию общеразвивающих упражнений

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

2. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

3. Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на занимающихся, обеспечивали развитие основных физических качеств, а также способствовали формированию правильной осанки.

4. Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое упражнение следует составлять и выполнять на 2, 4, 8, 16, 32... счета.

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

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

7. Упражнения на развитие силы следует повторять до ощущения усталости, а упражнения на растягивание – до ощущения незначительной боли.

8. Рекомендуется следующая схема построения комплекса ОРУ:

– упражнения на подтягивание;

– средней интенсивности для мышц рук, туловища и ног;

- тех же мышечных групп, но большей интенсивности;
- общего воздействия (бег, прыжки);
- на расслабление (дыхательные упражнения и другие).

5.3. Регулирование физической нагрузки при занятиях общеразвивающими упражнениями

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- числа упражнений;
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения с работой многих мышечных групп; силовые упражнения и упражнения на выносливость воздействуют сильнее, чем упражнения на гибкость);
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количества повторений;
- темпа выполнения;
- исходного положения (одно и то же упражнение, выполняемое из различных исходных положений, оказывает разную нагрузку). Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками на возвышение, с опорой руками на пол, с опорой ногами на возвышение или в упоре на брусках. При индивидуальных занятиях регулировать нагрузку необходимо в зависимости от степени утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать указания занимающимся самостоятельно прекращать выполнение упражнения, если продолжать его со всеми вместе становится трудно. В силовых упражнениях чувство утомления легко ощутимо и повторение до отказа допустимо. В упражнениях на выносливость доводить организм до такой степени утомления нельзя, особенно при занятиях с начинающими. При выполнении упражнений на гибкость надо руководствоваться чувством легкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений. От занятия

к занятию нагрузку следует постепенно повышать, регулируя ее за счет количества занятий в неделю.

Эмоциональный фон, особенно при занятиях с детьми, имеет большое значение. Рекомендуется проводить ОРУ игровым способом. Многие подвижные игры насыщены движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседания, подскоки, наклоны и другие). Соревновательный метод проведения ОРУ также повышает эмоциональный тонус.

Особенности проведения ОРУ с использованием спортивного инвентаря

При занятиях ОРУ предметы используются с различными целями: как средство отягощения; воспитания точности движения (броски и ловля мячей); повышения интереса к занятиям.

Гимнастическая палка используется как ограничитель движений, уточняющих их направление и амплитуду. Кроме того, ее можно применять как опору для упражнений в упорах и висах при занятиях с партнерами.

Типичными упражнениями со скакалкой являются прыжки с перепрыгиванием через нее на двух и на одной ноге; с вращением скакалки вперед и назад; с двойным вращением; в приседе и другие. Скакалку, сложенную вдвое, втрое или вчетверо, используют и как гимнастическую палку. Применяется и длинная скакалка – для перепрыгивания – при вращении ее за концы двумя партнерами.

Мячи надувные используются для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях. Малые (теннисные) мячи применяются также для метания в цель.

Мячи набивные разной массы служат отягощением, а также ограничителем движений и опорой при выполнении ряда упражнений (например, лежа прогнувшись с опорой о мяч спиной).

Гантели разной массы широко применяются как отягощения, усиливающие эффект при динамических упражнениях скоростно-силового характера (малого веса) и при динамических и статических упражнениях (среднего и большого веса). С той же целью используются *резиновые и пружинные амортизаторы*. Блочные

устройства, гири и штанги применяются для специальной силовой подготовки в спортивных видах гимнастики и атлетической гимнастике и не являются типичными средствами при занятиях общеразвивающими упражнениями.

Многие ОРУ можно выполнить с использованием *гимнастической скамейки* и *на гимнастической стенке*. Скамейка может служить опорой в положении сидя, упоре лежа или может служить препятствием при прыжках. Благодаря конструкции снаряда на гимнастической стенке можно выполнять специфические упражнения с опорой руками и ногами на рейки разной высоты, упражнения в висячем и в смешанном висячем положении. Кроме того, дополнительная опора руками о стенку облегчает выполнение ряда упражнений (равновесия, приседания), что немаловажно при занятиях с начинающими.

ОРУ целесообразно проводить также с *партнером*. Это расширяет возможности использования ОРУ. Взаимодействие партнеров может облегчать или усложнять двигательную задачу, а в целом повышает эмоциональный фон занятий.

Составляя программу занятий, нужно предусмотреть возможность включения в комплекс упражнений с предметами и использование гимнастического оборудования. Места занятий должны быть оснащены данным инвентарем, что разнообразит занятия и предоставит большие возможности в решении задач физического воспитания средствами гимнастики.

ОРУ, как правило, выполняют в подготовительной части урока, но иногда их используют в конце урока для более эффективного развития силы, гибкости, выносливости.

5.4. Способы обучения и проведения общеразвивающим упражнениям

Способы обучения общеразвивающим упражнениям

Существуют следующие способы обучения ОРУ.

1. *По показу*. Учитель показывает упражнение ученикам «зеркальным способом». Сначала указывает на исходное положение,

затем на технику самого движения и его конечное положение. Далее подает команду ученикам для начала выполнения упражнения.

2. *По рассказу.* Этим способом пользуются при обучении более простым упражнениям или с целью активизации внимания занимающихся. Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и рассказывает, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и так далее. Рекомендуется по ходу выполнения упражнения подсказывать основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например: вместо подсчета «раз, два, три, четыре» сказать: «Наклон, выпрямиться, присесть, встать».

3. *При комбинированном способе,* соединяющем в себе рассказ и показ, преподаватель сначала показывает упражнение, а потом подсказывает по ходу его выполнения.

4. *По разделению (расчлененный).* Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды: «Исходное положение принять!» – преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «правая вперед книзу, руки вперед – делай раз», «правая в сторону книзу, руки в стороны – делай два», «правая скрестно перед левой, руки скрестно вниз – делай три», «прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны книзу – делай четыре». После того как упражнение выполнено по частям, его выполняют в обычной манере, без остановки, полностью. При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «примите и. п.», «выполняйте упражнение, как я», «закончить упражнение».

Схема проведения ОРУ такова.

1. Объяснение упражнения.
2. Команда для принятия исходного положения.
3. Команда для начала выполнения упражнения.
4. Замечания в процессе выполнения упражнения.
5. Команда для окончания упражнения.
6. Команда «вольно».

Пример:

1. Объяснение упражнения (показ, рассказ и другие).
2. Исходное положение принять либо команда «смирно!». Далее указать, каким способом его принять (прыжком, отставлением ноги).
3. Команда начала выполнения упражнения: «упражнение – начи-най!», «с левой руки вперед – начи-най!», «влево – начи-най!», «с правой – начи-най!».
4. Замечания в процессе выполнения упражнения: 1 счет – 2 счет – 3 счет – 4 счет соответствует имени ученика (1 счет) – ниже (2 счет) – наклон (3 счет) – четыре (4 счет).
5. Команда для окончания упражнения. Вместо последнего счета звучит команда «стой!», а на 1 счет – предварительная команда «группа» или «класс». Можно подать окончание упражнения интонацией, а можно перед последним выполняемым упражнением вставить союз «и»: «и раз, два, три, стой!»
6. Команда «вольно» выполняется отставлением правой ноги в сторону, руки за спину.

Способы проведения общеразвивающих упражнений

Выделяют шесть способов проведения ОРУ.

1. *Раздельный* (обычный) – способ выполнения упражнений, при котором каждое упражнение выполняется раздельно. Имеется пауза между упражнениями. Это основной способ:

а) поскольку он доступен для любого контингента занимающихся;

б) допускает возможность обучения и объяснения;

в) можно легко варьировать физическую нагрузку.

2. *Поточный способ* заключается в выполнении упражнений без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего. Этим способом рекомендуется проводить занятия с подготовленными занимающимися, у которых двигательные навыки более развиты, а внимание сосредоточено лучше, чем у начинающих. Остановку для исправления ошибок и показа движения следует делать только в исключительных случаях, на очень короткое время.

Рекомендации при проведении поточным способом:

- использовать знакомые и относительно простые по форме упражнения;
- придерживаться логики перехода от одного упражнения к другому;
- сохранять однотипный размер счета;
- показывать упражнение в момент выполнения предыдущего упражнения.

В поточном способе на 1 счет подается команда «последний», 2, 3 и затем команда «можно» на 4 счет.

3. *Серийный способ* – соединение раздельного и поточного.

4. *Комплексный способ* заключается в неоднократном повторении комплекса ОРУ, разученного в данном или на предыдущих уроках. Это способ разучивания вольных упражнений.

5. *Игровой способ* заключается в том, что во время выполнения ОРУ присутствует момент игры.

6. *Комбинированный способ* – сочетание всех вышеуказанных способов в одном занятии.

6. ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ В ШКОЛЕ

6.1. Типы и структура урока гимнастики в школе

Уроки гимнастики

Урок является основной формой организации занятий в системе физического воспитания школьников. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что руководящая роль в проведении занятий принадлежит учителю. Он обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса путем плановой работы в соответствии со стабильным расписанием, правильного определения целей и задач занятия, четверти, полугодия и года, подбора средств для решения поставленных задач, оказания квалифицированной помощи и страховки учащимся, а также решает вопросы организации занимающихся при активном овладении специальными двигательными навыками. Кроме этого, к достоинствам урочной формы проведения занятий следует также отнести их коллективность. Находясь в среде своих товарищей, занимающийся может легче обнаружить и исправить свои недостатки. Под руководством преподавателя он учит своих товарищей и учится у них не только правильным способам выполнения упражнений, но и этике поведения.

Типы и структура уроков

Уроки гимнастики в школе в зависимости от педагогических задач могут быть: *вводными* (в начале прохождения раздела), на которых учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала, может проверить уровень физической подготовленности и качество выполнения основных упражнений за предыдущий период; *уроками изучения нового материала*; *уроками повторения*,

направленными на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений и комбинаций, они могут предшествовать контрольным; *комбинированными* (смешанными) уроками, сочетающими изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений (имеют наибольшее распространение в школе); *контрольными уроками*, которые проводятся либо после изучения части раздела программного материала, либо в конце раздела гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности занимающихся. На контрольных уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений или комбинаций. Его желательно организовывать в виде соревнований по гимнастике.

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

6.2. Задачи, средства, методические положения урока

Задачи, средства, методические положения подготовительной части урока

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

Задачи подготовительной части урока:

– организация учащихся и акцентирование их внимания на решении предстоящих двигательных задач;

– подготовка двигательного аппарата к выполнению упражнений на растягивание, требующих значительных мышечных напряжений;

– формирование навыков и умений выполнения двигательных действий с различными заданными параметрами (скорость, длительность, мышечное напряжение, направление, ритм, темп и другие).

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

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

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

Преподаватель должен уметь:

– пользоваться различными способами информирования занимающихся об упражнении;

– оказывать помощь при выполнении упражнений;

– исправлять ошибки в процессе выполнения упражнения;

– размещать занимающихся на площадке.

Существуют следующие способы информирования.

Синхронный – сочетание показа с одновременным рассказом. Он доступен для любого состава занимающихся и дает возможность

преподавателю объяснить назначение и другие характеристики заданного упражнения.

Расчлененный, при котором преподаватель показывает упражнение, рассказывает, как его выполнять, разделяя его на элементарные движения, и предлагает занимающимся выполнять их одновременно с показом, что обеспечивает более точное выполнение каждой части и упражнения в целом с первой попытки.

Рассказ: преподаватель называет или пересказывает упражнение, не показывая его. Такой способ информирования активизирует внимание и способствует большей самостоятельности занимающихся в выполнении упражнений. При проведении занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста преподаватель может вести сюжетный рассказ, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту.

Показ: преподаватель показывает упражнение, не называя его занимающимся. После показа он может подать все необходимые команды для начала и окончания упражнения, а может предложить занимающимся копировать все его действия, в том числе в паузах между упражнениями. В последнем случае преподаватель не произносит ни одного слова до конца всего комплекса или какой-либо его части. Этим приемом можно пользоваться на занятиях с любым контингентом учащихся, но особенно хорошие результаты он дает на занятиях с детьми. Прием напоминает своеобразную игру, дети охотно принимают ее, проявляя при этом максимум внимания и стремления точно скопировать действия преподавателя.

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

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

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

Задачи, средства, методические положения основной части урока

Общие задачи основной части урока:

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

На каждом уроке гимнастики эти задачи решаются совместно. Овладевая техникой упражнений на гимнастических снарядах или изучая какой-либо способ преодоления препятствий, занимающиеся одновременно с этим развивают свои физические качества.

Процесс обучения упражнениям на гимнастических снарядах требует значительного времени на операции, непосредственно не связанные с их выполнением (показ, объяснение техники, анализ попыток, постановка задач, а главное – очередность выполнения упражнений). Моторная плотность этой части урока едва достигает 3–4 % от ста возможных. В результате проведения занятий учащиеся хотя и приобретают умения и навыки в выполнении тех или иных упражнений, однако далеко не исчерпывают своих энергетических возможностей. При таких режимах занятий развитие физических качеств идет в бесперспективно медленном темпе. Для исправления создавшегося положения необходимо резервировать какое-то время основной части урока на выполнение специальных упражнений, обеспечивающих оптимальный режим развития физических качеств. Относительно простая форма этих упражнений и возможность использования фронтального метода позволяют проводить их с любой необходимой моторной плотностью.

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

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

Общие требования к проведению основной части урока:

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

Для выполнения перечисленных выше требований преподаватель должен уметь пользоваться всеми способами информирования занимающихся об упражнении; оказывать физическую помощь при выполнении упражнений; анализировать выполненное действие.

В зависимости от задач урока, учебного материала, контингента, подготовленности занимающихся, наличия спортивного инвентаря и оборудования используются такие методические приемы, как фронтальный, групповой, индивидуальный, а также применяется и круговой метод тренировки. Для занятий в целом типично комплексное использование существующих методов.

Продолжительность основной части урока может быть 25–55 мин.

Задачи, средства, методические положения заключительной части урока

Основные задачи заключительной части урока:

- постепенное снижение двигательной активности занимающихся;
- создание благоприятных условий для приведения организма в относительно спокойное состояние;

- подведение итогов урока;
- объяснение домашнего задания.

Средства заключительной части урока:

- успокаивающие (ходьба, упражнения на расслабление);
 - отвлекающие (упражнения на внимание, музыкальные задания и другие);
 - способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся (игры, эстафеты, танцевальные движения и другие).
- Не следует беспокоиться о возможном повышении частоты пульса и дыхания при выполнении этих упражнений, потому что оно будет относительно умеренным и быстро придет в норму.

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

Продолжительность заключительной части урока составляет 5–8 мин.

6.3. Общая и моторная плотность урока

Эффективность урока принято определять по плотности урока. Существует общая и моторная плотность урока.

Общая плотность урока ($P_{\text{общ}}$) определяется отношением полезно используемого времени ($T_{\text{п}}$) к общему времени ($T_{\text{о}}$) (установленному по расписанию), в процентах:

$$P_{\text{общ}} = \frac{T_{\text{п}} \cdot 100 \%}{T_{\text{о}}}$$

Причины снижения плотности урока:

- неоправданные простои на уроках (опоздания, несвоевременная подготовка мест занятий и другие);
- неподготовленность преподавателя к уроку;
- излишняя или малоэффективная словесная информация;
- неудовлетворительная дисциплина занимающихся.

Моторная плотность урока ($T_{\text{мот}}$) определяется отношением потраченного времени непосредственно на выполнение упражнений (T_y) к общему времени урока (T_o), в процентах:

$$P_{\text{мот}} = \frac{T_y \cdot 100 \%}{T_o}.$$

В отличие от общей плотности, моторная плотность урока в идеале не стремится к ста процентам. По суммарному показателю моторной плотности всего урока нельзя судить о качестве его проведения.

Моторная плотность должна постоянно меняться в процессе урока. Неизбежность этих изменений объясняется прежде всего различием содержания применяемых упражнений, местом их использования и методами проведения. Например, для подготовительной части подбираются упражнения небольшого энергетического веса, и проводятся они, как правило, фронтально, с незначительными паузами (иногда без пауз) для отдыха, поэтому подготовительная часть всегда имеет более высокий показатель моторной плотности. В основной части урока по спортивной гимнастике показатели моторной плотности обычно бывают ниже в связи с применением упражнений более высокого энергетического веса. Причем и внутри этой части урока показатели моторной плотности могут меняться в зависимости от вида занятий (имеется в виду гимнастическое многоборье).

6.4. Подготовка и проведение урока

При составлении конспекта (*Приложение 1*) каждого урока по гимнастике преподаватель должен учитывать следующее:

- контингент занимающихся;
- место проведения урока и его оснащение;
- определение темы урока (ближайшие задачи и содержание урока в соответствии с рабочим планом);
- определение частных задач данного урока (чему обучать, что повторять, совершенствовать и другие);

– определение формы урока (учебный, тренировочный, зачетный и так далее).

В практике работы чаще всего пользуются смешанной формой урока, который называется учебно-тренировочным.

Преподаватель начинает урок с организованного входа в зал учащихся, их построения и рапорта дежурного. Далее он сообщает тему и задачи урока, затем переходит к их реализации.

Для успешного решения задач урока в основной его части группу занимающихся необходимо разделить на однородные по полу (желательно и по спортивной подготовленности) подгруппы (отделения).

С целью сократить время на подготовку мест занятий рекомендуется ставить конкретную задачу каждому ученику в подгруппе; определять заранее место снаряда, скамейки, матов; помогать занимающимся только в случаях технических затруднений. Руководя уроком в целом, преподаватель привлекает в качестве своих помощников наиболее подготовленных учеников (лучших спортсменов), обучив их необходимым приемам страховки. Чаще всего сам преподаватель находится в наиболее небезопасном месте (чаще всего около опорных прыжков).

Смена мест (снарядов) в отделениях проходит организованно, под руководством преподавателя.

При подведении итогов урока преподаватель должен оценить дисциплину занимающихся, их активность, ожидаемый и фактический результат урока. Вместе с информацией о том, что предстоит делать на очередном уроке, желательно дать ученикам задания для самостоятельной работы (домашние задания). Уход из зала должен быть организованным (желательно строевым шагом и под музыку).

7. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ И СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

7.1. Педагогическое и агитационное значение соревнований

Соревнования по гимнастике являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и всей спортивно-массовой и воспитательной работы в учебных заведениях, спортивных коллективах. Они являются основной формой проверки подготовленности занимающихся гимнастикой. Соревнования помогают наиболее точно и объективно подвести итоги учебной работы за определенный период (четверть, полугодие, год, семестр, период тренировки). Соревнования носят системный характер, предусматривающий преемственность и регулярность их проведения. Они начинаются, как правило, в коллективах физической культуры, продолжаются в районах, городах, областях, краях, республиках и завершаются национальными чемпионатами и кубками страны.

На соревнованиях, наряду со спортивными достижениями, обменом передовым опытом, вскрываются и недочеты в учебно-тренировочной и воспитательной работе. Гимнасты лучше познают технику исполнения сложных гимнастических упражнений, участвуя в соревнованиях, обогащаются опытом спортивной борьбы, расширяют общий кругозор, воспитывают в себе чувство ответственности за результаты своих выступлений перед тренером, товарищами по команде и организацией, спортивную честь которой они защищают. У них укрепляется уверенность в своих силах, формируется более активное и осознанное отношение к занятиям гимнастикой. Они приучаются упорно трудиться над собой и тем самым готовить себя к учебной, трудовой деятельности и службе в Российской армии.

Кроме того, соревнования являются убедительным средством наглядной агитации. Хорошо организованные и торжественно проведенные соревнования надолго сохраняются в памяти участников и зрителей. Соревнования способствуют популяризации гимнастики и привлечению детей и молодежи к систематическим занятиям. Главным аргументом, привлекающим детей и молодежь к занятиям гимнастикой, является спортивное мастерство гимнастов: эlegantность, грациозность, выразительность движений, оригинальность и виртуозность. Большой привлекательной силой обладают гармонично развитое тело гимнаста, мышечная сила, гибкость, ловкость, ориентация в пространстве, решительность и смелость при выполнении сложных упражнений.

Участие в соревнованиях известных спортсменов, приглашение бывших в прошлом чемпионов страны, Европы, мира, олимпийских игр в качестве судей и почетных гостей украшают спортивное мероприятие.

Пропагандой занятий спортом является проведение соревнований на призы и кубки известных спортсменов, показ соревнований по телевидению, информация о них в СМИ.

7.2. Виды спортивных соревнований

В зависимости от цели, формы, масштаба и характера соревнования делятся на следующие виды.

По направленности (цели): *учебные* – в отдельных учебных группах, классах по специальным учебным программам того или иного года обучения; *отборочные* – для выявления сильнейших спортсменов и комплектования сборной команды коллектива для выступлений в соревнованиях; *прикидки* проводятся на учебно-тренировочных занятиях и сборах; *матчевые встречи* носят официальный и товарищеский характер, как правило, бывают традиционными; *массовые соревнования* проводятся в спортивных коллективах среди учащихся учебных заведений, в воинских частях и подразделениях, охватывают большое количество занимающихся, проводятся

по специальной программе и упрощенным правилам для отбора лиц, более способных к занятиям гимнастикой в секциях школ, коллективах ДЮСШ, ДСО и ведомств.

По форме зачета соревнования могут быть *личными* – разыгрывается личное первенство по сумме баллов, набранных участниками в каждом разряде программы отдельно; *командными* – первенство среди мужских и женских команд определяется раздельно, по сумме баллов зачетных участников в каждом виде многоборья или по сумме баллов, набранных в многоборье зачетными участниками, может определяться по очковой системе; *лично-командными* – в каждом разряде определяются личные результаты и командное первенство; *коллективными* – определяется лучший коллектив по результатам выступлений нескольких команд: детской, юношеской, мужской, женской.

По масштабу соревнования бывают низовыми, районными, городскими, областными, краевыми, республиканскими, национальными, международными. Они отличаются друг от друга представительством, квалификацией.

По представительству соревнования делятся на *территориальные* – в команде могут быть представители только одной территории, одного города или района; *ведомственные* – соревнуются представители разных территорий и городов, принадлежащих одному ДСО или ведомству.

По характеру соревнования могут быть *классификационными* – по результатам выступлений в данных соревнованиях присваиваются спортивные разряды; *неклассификационные* – спортивные разряды не присваиваются; *закрытыми* – без допуска команд представителей других городов, республик, стран, ведомств; *открытыми* – допускаются все желающие, независимо от принадлежности к ДСО, ведомству, городу, стране; *конкурсными* – выполняются отдельные элементы или связки на видах гимнастического многоборья по предварительным заявкам; *«с листа»* – по неизвестной заранее программе; *по упрощенным программам и правилам* – соревнуются не по всем видам многоборья и по специально разработанной программе; *по облегченным правилам судейства* –

без специальных требований, без временного норматива, с двумя попытками.

Выполнение норматива «мастер спорта» засчитывается на внутренних соревнованиях, представляющих определенную группу, а также на крупных международных турнирах.

7.3. Документационное обеспечение спортивных соревнований

Документация соревнований

При подготовке и проведении соревнований руководствуются следующими документами:

- 1) календарем соревнований, который определяет место и сроки проведения соревнований, составляется, как правило, на год;
- 2) положением о соревнованиях – руководящим документом для всех организаций, принимающих участие в соревнованиях. Оно составляется организацией, проводящей соревнования, в соответствии с существующими правилами соревнований и рассылается не позднее чем за три месяца до их начала. Изменения в положение о соревнованиях может вносить только организация, его составляющая. Об этом сразу же сообщается во все коллективы, занятые подготовкой к соревнованиям.

Положение о соревнованиях

В *положении о соревнованиях* указываются:

- 1) цели и задачи соревнований;
- 2) место и сроки проведения;
- 3) руководство соревнованиями;
- 4) участники соревнований;
- 5) программа соревнований;
- 6) порядок определения победителей;
- 7) награждение победителей.
- 8) заявки.

Цели и задачи. В зависимости от характера, масштаба соревнований и уровня мастерства спортсменов могут преследоваться

различные цели и задачи. Например, подведение итогов работы за год, присвоение спортивных разрядов, выявление сильнейших спортсменов для комплектования сборной команды.

Место и сроки проведения соревнований определяются календарем соревнований, но с более конкретными данными (спортивная база, время проведения, дни опробования и другая необходимая информация).

Руководство соревнованиям обеспечивает организация, которая их проводит. Она назначает своего представителя, отвечающего за подготовку и проведение соревнований. Непосредственное руководство возлагается на главную судейскую коллегия во главе с главным судьей соревнований и главным секретарем.

Участники соревнований. В разделе указывается, какие организации и в каком численном составе допускаются к данным соревнованиям. В состав команды, кроме гимнастов, входят тренеры, аккомпаниаторы и представитель команды. Оптимальный состав участников в каждой команде в классификационных соревнованиях – 6–8 человек, а в соревнованиях по упрощенным правилам – 10–12 человек. Число зачетных участников обычно на единицу меньше установленного состава команды. В отдельных случаях к соревнованиям допускаются участники в личном первенстве или вне конкурса.

Программа соревнований. В этом разделе предусматриваются программа и разряды, по которым будут соревноваться гимнасты. Положение о соревнованиях может предусматривать: а) выступление по обязательной программе (соревнования 1-а); б) выступление по произвольной программе (соревнования 1-б); в) финальные соревнования по многоборью с произвольной программой (соревнования 2); г) финальные соревнования в отдельных видах гимнастического многоборья по произвольной программе (соревнования 3).

Порядок определения победителей. Командный результат соревнований определяется по сумме баллов зачетных участников в каждом виде гимнастического многоборья. В некоторых случаях он устанавливается по сумме баллов в многоборье у зачетных участников.

Командное первенство определяется по результатам выступлений гимнастов в соревнованиях 1-а и 1-б. Финалисты соревнований 2 и 3 отбираются по результатам командных соревнований. Их количественный состав устанавливается правилами или положением о соревнованиях. В зависимости от масштаба соревнований победители в многоборье и в отдельных видах могут определяться по результатам командных соревнований.

Если в соревнованиях принимают участие гимнасты разных разрядов, то результаты командного первенства выводятся с учетом коэффициента согласно правилам соревнований или положению. Правилами соревнований устанавливается коэффициент, равный 1 (единице), для самого младшего разряда, по которому выступают гимнасты на данных соревнованиях. По мере усложнения разряда разрыв между коэффициентами составляет 0,05. Например, если в соревнованиях участвуют гимнасты III, II, I разрядов, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, то применяются следующие коэффициенты: III разряд – 1,0; II разряд – 1,05; I разряд – 1,1; КМС – 1,15; МС – 1,2. Если командное первенство определяется по лучшим результатам спортсменов в многоборье, то по окончании соревнований секретариат увеличивает сумму баллов каждого зачетного участника путем умножения ее на соответствующий разрядный коэффициент. Правила соревнований предусматривают применение разрядного коэффициента при условии оценки качества исполнения упражнения не менее чем на 8,0 баллов, а в многоборье – не менее 80 % от возможной суммы баллов. В том случае, когда программа соревнований для всех участников одинакова или количество участвующих гимнастов в каждом разряде строго определено положением, коэффициент не применяется.

Разновидностью командных соревнований являются общекомандные, в которых по результатам выступлений отдельных команд определяется место всего коллектива.

Награждение победителей предусматривает, чем и за что награждаются победители и призеры личного и командного первенства, а также их тренеры. Обычно награждают за командное первенство мужчин и женщин раздельно, за личное первенство в каждом

из разрядов и за личное первенство в отдельных видах гимнастического многоборья.

Заявки на участие в соревнованиях. Прилагается форма заявки и сроки подачи предварительной и окончательной заявки.

Организационные вопросы положения предусматривают условия приема участников, форму судей, сроки совещания представителей, проезд к месту соревнований и другая информация.

Соревнования по гимнастике проводятся в соответствии с *требованиями Единой спортивной классификации*. В ней представлены упражнения по всем существующим разрядам. Мастера спорта соревнуются по программе, утвержденной Международной федерацией гимнастики.

Обычно содержанием соревнований по гимнастике являются гимнастические упражнения в видах многоборья. Мужские виды многоборья: вольные упражнения, упражнения на коне (конь – махи), кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина. Женские виды многоборья: опорный прыжок, брусья, упражнения на бревне, вольные упражнения. В программу юношеских соревнований дополнительно могут включаться нормативы по общей физической и специальной гимнастической подготовке. Результаты их выполнения влияют на окончательные итоги соревнований.

В связи с целью и характером соревнований программа может быть облегченной, специальной – для отдельных видов гимнастического многоборья, массовых соревнований классификационной программы категории «Б».

Рабочие документы

К *рабочим документам* соревнования относятся: график соревнований, заявки (прилагается форма заявки), личные карточки, список участников и судей, протоколы, судейские записки.

График соревнований, как правило, разрабатывается организацией, проводящей соревнования, и заранее рассылается по всем организациям – участникам соревнований. В нем указываются дата, время, смены, наименования команд и первый вид многоборья, с которого команды начинают соревнования. В тех случаях, когда

в одной смене количество команд больше, чем видов многоборья, график составляется с учетом «выходной» команды. Обычно у мужских команд пауза отдыха бывает после перекладины, у женских – после вольных упражнений.

Заявки подаются от организаций, участвующих в соревнованиях, а также на всех участников, выступающих только в личном первенстве или вне конкурса. Заявки имеют определенную форму (см. Приложение 2). В них указывается фамилия и имя участника, год рождения, разряд, который он имеет и по которому будет выступать, фамилия, имя, отчество тренера и виза врача. Заявки подписываются руководителем организации, представителем команды и врачом с указанием количества гимнастов, допущенных к соревнованиям.

Личные карточки заполняются по мере подачи заявок и уточнения состава команд. Они могут иметь различную форму. Однако обязательно должны содержать все необходимые сведения об участнике, которые существенно облегчают подготовку других документов соревнований, работу секретариата. Личные карточки участников, допущенных на личное первенство или вне конкурса, выделяются условными обозначениями.

На каждый вид гимнастического многоборья применяются *рабочие протоколы*, рассчитанные на одну команду, в *протоколах соревнований нарастающих результатов* фиксируются результаты выступлений гимнастов после каждого вида многоборья. А также готовятся *сводные протоколы*, в которых фиксируются результаты выступлений в личном и командном зачете. В протоколах записываются фамилия, имя, коллектив, разряд, по которому выступает гимнаст.

На крупных соревнованиях готовится *стартовый протокол*, определяющий порядок выступления гимнастов, и *график прохождения видов* гимнастического многоборья для каждой смены отдельно.

Судейские записки применяются при закрытом судействе, а также для контроля за работой судей. В судейских записках указывается номер судьи, вид гимнастического многоборья, также

имеются необходимые графы, которые судьи заполняют при оценке упражнения. Судьи вписывают номер или фамилию участника, различные сбавки за ошибки при выполнении упражнений, которые он производит, окончательную оценку и ставят свою подпись. Старший судья прикрепляет судейские записки к рабочему протоколу и передает их в секретариат.

7.4. Этапы подготовки к соревнованиям

Подготовительная работа к предстоящим соревнованиям независимо от их масштаба должна проводиться задолго до их начала. Вся работу целесообразно разделить на три этапа.

На первом этапе определяются сроки, масштаб, место проведения соревнований и утверждается положение о нем, а также назначается и утверждается в соответствующем спорткомитете главная судейская коллегия, в которую входит главный судья и главный секретарь.

Созданный под руководством главного судьи оргкомитет разрабатывает план подготовки и проведения соревнований. В плане предусматриваются:

а) вопросы обеспечения (подготовка мест и инвентаря, прием участников и зрителей, состав обслуживающего персонала и другие вопросы);

б) план проведения соревнований, составляемый главным судьей, программа-календарь соревнований по дням (по предварительным данным о составе участвующих команд) и график соревнований.

На втором этапе уточняется график соревнований, подбираются и утверждаются составы судейских бригад, готовится документация. Подготовительная работа ведется организацией, проводящей соревнования, и главной судейской коллегией. Важно позаботиться о том, чтобы были комнаты для судей и секретариата, место для врача, а также подготовить рабочие места для главной судейской коллегии и судей на видах многоборья.

На третьем этапе подготовки проводится совещание с представителями участвующих команд, проверяется надежность снарядов и инвентаря, проводится опробование снарядов участниками и пробное судейство бригадами судей на видах, проверяется готовность всех должностных лиц, занятых в проведении соревнований.

Четкое управление ходом предстоящего соревнования зависит от первого совещания с представителями команд, на котором главный судья должен представить судейскую коллегия, разобрать отдельные пункты положения, уточняя их, дать разъяснение по технике судейской работы, информировать о графике и порядке проведения соревнования (регламент соревнования).

Представителям коллективов необходимо подготовить папки, в которые нужно вложить следующие материалы: билеты, программу, памятки, атрибуты соревнования и другие.

Соревнования открываются парадом участников и их представлением. Эту торжественную часть следует проводить празднично, четко. Подъем флага сильнейшими гимнастами – обязательная часть парада.

В конце соревнований проводится заключительный парад. На нем объявляются итоги и проводится награждение победителей общекомандного и личного первенства. В программу закрытия соревнований могут быть включены показательные выступления.

7.5. Судейский корпус спортивных соревнований

Главная судейская коллегия соревнований

Главный судья соревнований и его функции

Главный судья возглавляет судейскую коллегия и руководит соревнованиями в целом. Он отвечает за подготовку и проведение соревнований в соответствии с правилами и положением о соревнованиях.

Главный судья **обязан**:

а) проверить подготовку мест, оборудование и инвентарь;

б) руководить соревнованиями и следить за их правильным четким проведением;

в) обеспечить информацией представителей прессы, радио и телевидения, участников соревнований, руководителей команд и зрителей.

Он определяет порядок работы обслуживающего персонала, а также дает разрешение кинооператорам, фотокорреспондентам и репортерам работать на соревнованиях.

Главный судья **имеет право:**

а) разрешить участнику возобновить попытку, если выполнению упражнения помешали неисправность снарядов или другие независимые от спортсмена обстоятельства;

б) в случае отсутствия апелляционного жюри при явной ошибке судейской бригады на совещании судей разобрать этот случай и сообщить в соответствующую федерацию или коллегии судей;

в) задержать или прекратить проведение соревнований, если что-либо мешает нормальному их ходу;

г) изменить порядок прохождения видов соревнований отдельными командами и участниками, если в этом возникла крайняя необходимость;

д) в особых случаях в соревнованиях по программе III разряда и ниже на вольных упражнениях допустить судейство одновременно нескольких участников, при этом каждого участника судят не менее двух судей;

е) отстранить от судейства судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением своих обязанностей;

ж) снимать с соревнований участников, представителей, тренеров или судей, совершивших недопустимые проступки.

Главный секретарь соревнований и его функции

Для оперативного подведения итогов важна четкая работа главного секретаря. Он работает в тесном контакте с главным судьей. В процессе соревнования главный секретарь проверяет правильность выведения среднего и окончательного балла в каждом протоколе и после этого, суммируя результаты с результатами предыдущего вида, посчитывает сумму баллов с учетом только что закон-

чившегося соревнования на виде многоборья. Если соревнование длится в несколько смен, то следует учитывать лучшие результаты и предыдущих смен. По окончании соревнований по той или иной программе (разряду) проверяются показанные участниками результаты и подсчитываются командные результаты. На последнем этапе соревнований главный секретарь готовит материалы для награждения участников соревнований. Итоговые протоколы, подписанные главным судьей соревнований и главным секретарем, должны быть розданы представителям участвующих организаций после окончания соревнования, через 30–40 мин. на низовых соревнованиях и на следующий день – на крупных соревнованиях.

По окончании соревнования главный секретарь (с главным судьей) составляет отчет для вышестоящей организации, в котором должно быть указано следующее:

- название и программа соревнований, место и время их проведения;
- результаты командного и личного первенства, а также данные о спортсменах вновь выполнивших и подтвердивших разрядные нормы;
- состав судейских бригад по видам многоборья и оценка их работы;
- отдельные недочеты при проведении соревнования и предложения на будущее.

Заместители главного судьи соревнования и их функции

Заместители главного судьи работают по его указанию. Количество заместителей главного судьи зависит от масштаба соревнований и числа участников.

Заместитель главного судьи по судейству. Он осуществляет контроль за работой судей на видах многоборья и оказывает помощь в решении спорных вопросов в оценке упражнений. Оценочную работу (судейство) на видах осуществляют бригады, в которые входят арбитр и судьи. Арбитр отвечает за качество работы на своем виде. Он руководит бригадой, участвует, так же как и судьи, в оценке упражнений. Арбитр выясняет причины превышения

расхождения в оценках судей и согласно правилам соревнований выводит окончательную оценку.

Заместитель главного судьи по материально-техническому обеспечению (комендант соревнования). Комендант выполняет следующие функции:

- а) обеспечивает подготовку мест соревнований, оборудования и установку необходимых гимнастических снарядов;
- б) обеспечивает оформление мест соревнований;
- в) при неисправности оборудования и инвентаря немедленно принимает меры для их устранения;
- г) обеспечивает наличие магнезии, полотенец, канифоли, секундомеров. Подготавливает судейские указки, столы и стулья для судей, расставляя их в соответствующих местах;
- д) подготавливает раздевалки для участников, комнаты для судей и секретариата, места для зрителей соревнований;
- е) руководит работой обслуживающего персонала.

Заместитель главного судьи по медицинской части (врач соревнования). В его функции входит оказание необходимой первой медицинской помощи при получении спортсменами каких-либо повреждений.

Обязанности арбитров и судей соревнований

Старший судья (арбитр) руководит работой судейской бригады на виде гимнастического многоборья в соответствии с правилами соревнований и указаниями главной судейской коллегии, обеспечивает четкое и объективное судейство.

Судья на виде многоборья обязан знать правила соревнований и дополнения к ним, он должен оценивать выполнение упражнений в соответствии с правилами соревнований.

Судья при участниках строит спортсменов перед выходом, следит за порядком и дисциплиной, не допускает к местам соревнований участников и тренеров, одетых не по форме.

Судья-хронометрист. В его функции входит определение длительности упражнений на бревне и вольных упражнений. В состав бригады включаются два судьи-хронометриста. Продолжительность упражнения определяется по среднему показанию двух

секундомеров с точностью до одной секунды. Началом подсчета времени в вольных упражнениях является первое движение участника, окончанием – последнее, независимо от времени начала и окончания музыкального сопровождения; в упражнениях на бревне – момент отрыва ног от пола или мостика и момент приземления при соскоке.

Судья на линии (2 человека) фиксирует выход участников за пределы площадки при выполнении вольных упражнений. Обязанности судей на линии могут быть возложены на судей бригады.

Судья-информатор. Он объявляет порядок проведения соревнований, состав участников. Он предоставляет также участникам и зрителям соревнования информацию о ходе борьбы в командном и личном первенстве после прохождения очередного вида многоборья и другую необходимую информацию.

7.6. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Основным условием успешного проведения спортивно-массовых мероприятий (праздников) является четкая организация подготовительной работы.

Она начинается с того, что создается организационный комитет. Возглавляет его председатель и члены оргкомитета, отвечающие за подготовку закрепленных разделов: место проведения, музыкальное оформление, художественное оформление, показательные выступления, награждение и другие.

Оргкомитет составляет план работы, определяет цель и задачи, место и время проведения мероприятия. К проведению данного мероприятия могут быть привлечены и спонсоры. Оргкомитет заканчивает свою работу обсуждением итогов проведения спортивного мероприятия. Председатель имеет право поощрить членов оргкомитета за успешную работу.

Одним из самых важных звеньев в проведении спортивного мероприятия является составление *положения о проведении спор-*

тивного праздника и сценария (см. Приложение 3). Успех спортивного праздника зависит от того, насколько хорошо продумана и четко составлена программа. Разрабатывая ее, надо исходить из тематики мероприятия. Тематами спортивного праздника могут быть: «Мама, папа, я – спортивная семья!», «День гимнастики», «День бегуна», «День здоровья» и другие.

При составлении сценария спортивного праздника необходимо опираться на следующие основные положения:

1. Необходимо учитывать материально-финансовые возможности, уровень физической и спортивной подготовки участников, масштаб, время и место проведения мероприятия.

2. Программу нужно разрабатывать так, чтобы фрагменты выступления были логически связаны между собой. Это означает, что окончание одних упражнений должно быть началом других и разнообразие переходов, выходов, перестроений – составной частью выступлений.

3. Следует избегать случайного нагромождения разных физкультурных номеров, неоправданных задержек в переходах, перерывов. Отдельные спортивные номера целесообразно распределить в порядке нарастания их трудности, чтобы не ослабевал интерес к выступлениям.

4. Необходимо предусмотреть расстановку участников выступления: их размещение должно быть таким, чтобы зрители видели самую эффектную сторону выступления.

5. Следует заранее рассчитать пути перехода участников, место разных фигур и перестроений. Для большей четкости при исполнении сложных перестроений на стадионе или площадке делаются отдельные пометки для ориентации.

6. Большое значение при разработке программы имеет подбор гимнастических упражнений и спортивных номеров. По своей сложности они должны отвечать подготовке контингента, масштабу, идее выступления, определяя их содержание, длительность. Подбирая музыкальное оформление следует учесть возрастные особенности участников праздника.

7. Музыка должна отображать тематику праздника, отвечать характеру и форме гимнастических упражнений. Кроме создания

положительных эмоций, музыка помогает руководить ходом всего выступления. Под музыкальные фрагменты происходят смены номеров, совершаются выходы, перестроения, переходы. Хорошо освоенные под музыку упражнения не требуют вмешательства руководителей в момент выполнения. Прежде чем составить упражнения, подбирают музыку для каждой части выступления. В зависимости от характера праздника, его масштаба выступление может сопровождать духовой оркестр, фонограмма, рояль, аккордеон, баян и другие музыкальные инструменты.

Подбор гимнастических упражнений и спортивных номеров должен отвечать требованиям задуманной темы, насколько творчески и оригинально будут составлены отдельные номера и выступление в целом, зависит успех праздника.

Автор сценария должен предусмотреть *эффективную финальную* часть спортивного праздника, так как от нее в значительной степени зависит впечатление всего спортивного торжества.

Подбирая гимнастические упражнения и номера, надо учесть возрастные особенности учеников. Для младшего школьного возраста подбираются простые упражнения игрового характера. Для красочного оформления используются цветные флажки, мячи, шары, цветы и другие предметы. Упражнения должны состоять из 8–16 тактов, которые можно повторить 2–3 раза в разных направлениях и этим продлить время выступления. Средний и старший школьный возраст характеризуется более устойчивым вниманием, значительным физическим развитием и двигательным опытом. Все это позволяет ставить перед учащимися более сложные задачи.

В программу выступлений могут быть включены сольные номера гимнастов, акробатов, номера спортивной аэробики, танцев, а для массовых выступлений можно использовать упражнения художественной гимнастики доступной трудности.

Когда программа выступлений утверждена на заседании оргкомитета, подобраны и составлены упражнения, тогда начинается разучивание отдельных фрагментов выступления. Прежде всего надо подготовить актив, который поможет разучивать выступление.

Руководитель знакомит участников праздника со своим помощником, кратко информирует о задачах подготовки, знакомит с общим планом-сценарием, объясняет обязанности помощника.

Методика разучивания упражнения

Процесс обучения можно разделить на следующие этапы:

- 1) ознакомление участников с комплексом упражнений;
- 2) изучение самых сложных элементов комплекса;
- 3) изучение упражнений по частям (тактам);
- 4) исполнение комплекса упражнений полностью;
- 5) совершенствование упражнений.

Сводная репетиция

После овладения всеми фрагментами гимнастического праздника проводят сводные репетиции, ставя целью соединить все номера программы в единое общее выступление. Перед этим надо тщательно продумать все детали, которые обеспечили бы успешное проведение сводной репетиции: определить место сбора участников, их размещение по номерам выступлений, выходы на поле или площадку, перестроения уходов; позаботиться о доставке инвентаря, радиофикации, музыкальном сопровождении, подготовке площадки, сделать пометки для построений.

Затем проводят совещание организаторов, на котором анализируют недостатки в процессе подготовки спортивного праздника, рассматривают возможные изменения и перестановки номеров программы, определяют задачи следующих репетиций. Количество таких репетиций определяется масштабом и сложностью выступления и зависит от того, насколько участники овладели программой на очередном этапе подготовки. Для праздников с несложной программой достаточно 3–5 таких репетиций. В других случаях их количество можно увеличить до 15–20 (мероприятия республиканского или всероссийского масштаба).

Генеральная репетиция

За несколько дней до праздника проводят генеральную репетицию (1–2). К этому времени надо все приготовить: приобрести спортивную форму, костюмы, инвентарь, художественное оформление, тщательно подготовить место выступления.

Генеральную репетицию проводят строго регламентированно, так, чтобы она ничем не отличалась от выступлений на празднике. Все участники должны быть в костюмах, предусмотренных сценарием. После генеральной репетиции вносить изменения в программу не следует, можно только кое-что уточнить, не нарушая установленных способов исполнения движений.

Проведение спортивного праздника

За 1–1,5 ч до начала праздника на место его проведения должны прибыть руководители и еще раз проверить готовность площадки, инвентаря, радиофикацию, фонограмму, грамоты, документацию, кубки, призы.

За полчаса до начала праздника участники собираются в отведенном месте, и при необходимости и наличии времени можно предложить участникам повторить разученное упражнение.

А за 10–15 мин. до начала торжественной части участники выходят на исходные позиции в таком порядке, чтобы без лишних перестроений можно было провести парад и подготовиться к выступлению.

Организаторы должны внимательно следить за выступлением и в случае какой-то неувязки быстро и незаметно исправить положение. Рекомендуется провести видеосъемки праздника, а сфотографированный материал используется для оформления выставок, информационных бюллетеней, оформления буклетов и так далее.

Подведение итогов спортивного праздника

После проведения праздника проводится заседание оргкомитета, на котором подводятся итоги работы, связанные с подготовкой и проведением праздника. Отмечаются положительные стороны выступления, анализируются недостатки, чтобы учесть их в будущем, объявляется благодарность самым активным организаторам и участникам праздника.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Брыкин А. Т. Гимнастика : учебник для техникумов физ. культуры / А. Т. Брыкин, В. М. Смолевский. М. : ФиС, 1985. 368 с.

Баршай М. В. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. 3-е изд., перераб. и доп. М. : КНОРУС, 2013. 312 с.

Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. М. : ФиС, 1979. 327 с.

Гимнастика с методикой преподавания : учеб. пособие для учащихся пед. училищ / Н. К. Меньшиков и др. М. : Просвещение, 1990. 223 с.

Журавин М. Л. Гимнастика / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. М. : Академия, 2001. 448 с.

Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. М. : ФиС, 1998. 314 с.

Петров В. К. Методика преподавания гимнастики в школе / В. К. Петров. М. : Владос, 2000. 448 с.

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. М. : ФиС, 1998. 412 с.

Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М. : Сов. спорт, 2004. 464 с.

Шлыков В. П. Движения человека. Основные термины : учеб. пособие / В. П. Шлыков. Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2001. 88 с.

Шлыков В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики / В. П. Шлыков. Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 1985. 102 с.

**План-конспект
урока гимнастики для учащихся IX класса
(пример)**

Тип урока – комбинированный.

Тема урока – освоение акробатических упражнений.

I. Образовательные задачи

1. Совершенствование стойки на руках.
2. Обучение перевороту в сторону («колесо»).
3. Развитие силы, гибкости.

II. Оздоровительные задачи

1. Формирование правильной осанки.
2. Обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ.

III. Воспитательные задачи

1. Воспитание сознательного и активного отношения к выполнению заданных упражнений.
2. Воспитание чувства ответственности при оказании страховки.

Дата проведения –

Время проведения –

Место проведения – спортивный зал.

Инвентарь – гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая палка.

Преподаватель – _____

Ф. И. О.

Содержание занятий	Дозировка	Организационно-методические указания
ЧАСТИ УРОКА		
I. Подготовительная часть	15 мин.	
1. Построение	30 с	В одну шеренгу
2. Рапорт	30 с	
3. Сообщение задач урока	30 с	
4. Строевые упражнения	15 с	Повороты на месте: направо, налево, кругом
5. ОРУ в движении: – ходьба на носках, руки в стороны – ходьба на пятках, руки за спину – 1–2 – два шага на носках, руки вперед – 3–4 – два шага на пятках, руки в стороны – шаг «пружинки», руки на пояс – «острый» шаг, руки на пояс – бег – бег «змейкой» – шаг вальса (руки на пояс или в стороны).	15 с 15 с 6 раз 20 с 15 с 30 с 1 мин. 1 круг	Следить за осанкой Спину держать прямо На носках 1-й шаг полуприсед, 2-й, 3-й – на носках
6. Перестроение «уступом по расчету»	30 с	1-я команда: на 9, 6, 3, на месте – рассчитайсь! 2-я команда: по расчету шагом марш!
7. ОРУ без предметов <i>И упр.</i> и. п. – о. с.: 1 – стойка на носках, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – стойка на носках, руки в стороны; 4 – и. п.	4 раза	Следить за точным положением рук

Продолжение табл.

Содержание занятий	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>2 <i>упр.</i> и. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад; 3 – наклон головы вправо; 4 – наклон головы влево.</p>	4 раза	Упражнение выполнять в медленном темпе
<p>3 <i>упр.</i> и. п. – о. с.: 1 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 – наклон, руки вперед; 3 – наклон с махом руками назад; 4 – и. п.</p>	6 раз	Выполнять наклон туловища ниже, ноги в коленных суставах не сгибать
<p>4 <i>упр.</i> и. п. – о. с.: 1 – правая в сторону на носок, руки в стороны; 2–3 – два наклона вправо, руки вверх; 4 – и. п.; 5 – левая в сторону на носок, руки в стороны; 6–7 – два наклона влево, руки вверх; 8 – и. п.</p>	4 раза	Руки держать прямыми
<p>5 <i>упр.</i> и. п. – стойка, руки на пояс: 1–2 – два полуприседа; 3 – присед; 4 – и. п.</p>	6 раз	Спину держать прямо
<p>6 <i>упр.</i> и. п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – присед на правой, левая в сторону на носок, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед на левой, правая в сторону на носок, руки вперед; 4 – и. п.</p>	4 раза	Спину держать прямо
<p>7 <i>упр.</i> и. п. – стойка, руки вперед: 1 – правая назад на носок, левая рука вверх; 2 – и. п.;</p>	4 раза	Следить за точным положением рук и ног

Продолжение табл.

Содержание занятий	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>3 – левая назад на носок, правая рука вверх; 4 – и. п.; 5 – правая в сторону на носок, левая рука в сторону; 6 – и. п.; 7 – левая в сторону на носок, правая рука в сторону; 8 – и. п.</p> <p>8 <i>упр.</i> и. п. – стойка, руки за голову: 1 – мах правой в сторону, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – мах левой в сторону, руки в стороны; 4 – и. п.</p> <p>9 <i>упр.</i> и. п. – о. с.: 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки вперед; 2 – прыжком и. п.; 3 – прыжком стойка ноги врозь, рук в стороны; 4 – прыжком и. п.</p> <p>10 <i>упр.</i> Ходьба на месте</p> <p>Перестроение в одну шеренгу</p> <p>Перестроение по отделениям</p>	<p>6 раз</p> <p>4 раз</p> <p>10 с</p> <p>20 с</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>1-я команда: кругом! 2-я команда: на свои места шагом марш!</p>
<p>II. Основная часть. Акробатика</p>	<p>55 мин.</p>	
<p>1. Совершенствование стойки на руках</p> <p>2. Обучение перевороту в сторону («колесо»)</p> <p><i>Техника выполнения.</i> Из основной стойки, стоя лицом к направлению движения, поднимать левую ногу вперед, левую руку вперед,</p>	<p>15 мин.</p> <p>25 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Демонстрация переворота в сторону</p>

Продолжение табл.

Содержание занятий	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>правую руку вверх. Энергичным наклоном туловища влево выполнить выпад левой ногой и, сильно оттолкнувшись ею, взмахнуть правой ногой и поочередно поставить на маты сначала левую, затем правую руки на расстояние ширины плеч. Войти в стойку на руках, ноги врозь, с поворотом туловища налево. Опустить правую, затем левую ноги в сторону и встать в стойку – ноги врозь, руки в стороны.</p>		
<p><i>Подводящие упражнения</i></p>		
<p>1. В широкой стойке ноги врозь выполнить наклоны туловища влево и вправо, руки вверх</p>	1 мин.	Сначала выполнять на 4 счета один наклон, затем на 1 счет один наклон
<p>2. Стоя лицом к гимнастической стенке, опираясь руками на рейку на уровне груди, выполнить махи ногами в стороны: а) мах левой; б) и. п.; в) мах правой; г) и. п.</p>	1 мин.	Спину держать прямо, таз не отводить назад
<p>3. Выполнить стойку на руках: а) с поддержкой; б) самостоятельно у гимнастической стенки (держать 3 с)</p>	3 мин.	Смотреть на кисти рук, мышцы живота подтянуты
<p>4. Стойка на правой ноге, левую ногу вперед на носок, левую руку вперед, правую руку вверх (держать 3–5 с)</p>	1 мин.	Спина прямая
<p>5. Выпад вправо наклонный, руки вверх; разгибая правую ногу, принять положение стойки – ноги врозь, руки в стороны</p>	1 мин.	Не сгибаться в тазобедренном суставе
<p>6. Широкая стойка ноги врозь на носках, руки вверх (держать 3, 5, 10 с)</p>	1 мин.	

О к о н ч а н и е т а б л.

Содержание занятий	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><i>Контрольные упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить самостоятельно стойку на руках, ноги врозь, у гимнастической стенки (держать 3 с) 2. Выйти в стойку на руках, ноги врозь, с поворотом туловища налево (со страховкой) 3. Из стойки на руках, ноги врозь перейти в стойку – ноги врозь, руки в стороны: <ol style="list-style-type: none"> а) со страховкой; б) самостоятельно у гимнастической стенки 4. Переворот в сторону с проводкой ученика по всему движению по наклонной плоскости 5. Переворот в сторону самостоятельно 6. Спортивные эстафеты 	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p>	<p>Следить за постановкой рук, мышцы живота подтянуты</p> <p>Руки в локтевых суставах не сгибать</p> <p>Следить за правильной постановкой рук</p>
<p>III. Заключительная часть</p>	<p>10 мин.</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Вызов номеров» 2. Построение группы, подведение итогов урока 3. Задание на дом: <ul style="list-style-type: none"> – юноши – из упора лежа сгибание и разгибание рук, 3 подхода по 20 раз; – девушки – из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, поднимание туловища 2 подхода по 25 раз 	<p>6 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Перерыв между подходами – 30 с.</p> <p>Перерыв между подходами – 1 мин.</p>

Приложение 2

Заявка на участие в соревнованиях

Заявка на участие в соревнованиях по _____
на первенство _____

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Ведомство, город	Спортивный разряд	Спортивное звание	Ф. И. О. тренера	Виза врача
1	2	3	4	5	6	7	8
1							
2							
3							
и т. д.							

Всего к соревнованиям допущено _____ человек

Врач _____
(Ф. И. О.) (подпись)

(круглая печать
медицинского
учреждения)

« _____ » _____ 20____ г.

Руководитель организации _____
(подпись, печать)

Тренер команды _____

Примечание. При участии в соревнованиях более низкого масштаба можно ограничиться при составлении заявки позициями 1–3, 5, 6, 8.

**Сценарий спортивного праздника
«День гимнастики»
(пример)**

11.00 – Открытие праздника (выход на парад всех участников под музыкальное сопровождение, слова приветствия директора гимназии и почетных гостей из числа выдающихся спортсменов города).

11.15 – Упражнение с цветами (выступление девочек младших классов).

11.20 – Спортивная викторина (1-й вопрос).

11.30 – Упражнение на перекладине и брусьях (выступление мальчиков средних классов).

11.40 – Конкурс «Самый сильный!» (подтягивание на перекладине).

11.55 – Показательное выступление мастера спорта по спортивной гимнастике Фролова Дмитрия (упражнение на перекладине).

12.00 – Упражнение с обручем (девочки младших классов).

12.05 – Спортивная викторина (2-й вопрос).

12.10 – Конкурс «Самый меткий!» (участники конкурса выполняет по 5 бросков мяча в обруч).

12.20 – Упражнение с мячом (девочки младших классов).

12.25 – Спортивная викторина (3-й вопрос).

12.30 – Упражнение на брусьях и бревне (девочки средних классов).

12.40 – Вольные упражнения (девочки и мальчики младших классов).

12.50 – Конкурс «Самый ловкий!» (выполнение комплекса гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение).

13.05 – Спортивная викторина (4-й вопрос).

13.10 – Акробатические упражнения и опорные прыжки через гимнастического коня (выступление учащихся средних и старших классов).

13.20 – Показательные выступления сильнейших спортсменов города по акробатическим прыжкам.

13.30 – Спортивная викторина (5-й вопрос).

13.35 – Упражнения спортивной аэробики (юноши и девушки старших классов).

13.45 – Спортивная викторина (6-й вопрос).

13.50 – Показательные выступления сильнейших спортсменов спортивного клуба «Калининец» по художественной гимнастике (упражнения с лентой и булавами).

14.00 – Показательные выступления по спортивной аэробике спортсменов ДЮСШ «Виктория» (двойки, тройки, групповое упражнение).

14.15 – Парад закрытия спортивного праздника (подведение итогов спортивной викторины, награждение участников праздника).

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	5
1.1. Задачи, средства и методические особенности гимнастики	5
1.2. Классификация видов гимнастики	11
2. ОБОРУДОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЗАЛА	23
2.1. Гигиенические требования и правила эксплуатации спортивных залов	23
2.2. Характеристика гимнастических снарядов и вспомогательного оборудования	23
2.3. Правила эксплуатации спортивных залов и оборудования	25
3. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ	26
3.1. Характеристика гимнастической терминологии	26
3.2. Требования к гимнастической терминологии	27
3.3. Способы образования и классификация терминов	28
3.4. Правила гимнастической терминологии	30
3.5. Термины строевых упражнений	33
3.6. Термины общеразвивающих упражнений	34
4. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ	53
4.1. Характеристика травм при занятиях физической культурой и спортом. Группы травматичности	53
4.2. Причины травматизма и меры их предупреждения	54
4.3. Роль страховки и помощи в предупреждении травм	56
5. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	58
5.1. Классификация общеразвивающих упражнений	58
5.2. Методические указания к использованию общеразвивающих упражнений	65
5.3. Регулирование физической нагрузки при занятиях общеразвивающими упражнениями	66

5.4. Способы обучения и проведения общеразвивающим упражнениям	68
6. ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ В ШКОЛЕ	72
6.1. Типы и структура урока гимнастики в школе	72
6.2. Задачи, средства, методические положения урока	73
6.3. Общая и моторная плотность урока	78
6.4. Подготовка и проведение урока	79
7. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ И СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ	81
7.1. Педагогическое и агитационное значение соревнований	81
7.2. Виды спортивных соревнований	82
7.3. Документационное обеспечение спортивных соревнований	84
7.4. Этапы подготовки к соревнованиям	89
7.5. Судейский корпус спортивных соревнований	90
7.6. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий ...	94
Список рекомендуемой литературы	99
<i>Приложение 1.</i> План-конспект урока гимнастики	100
<i>Приложение 2.</i> Заявка на участие в соревнованиях	106
<i>Приложение 3.</i> Сценарий спортивного праздника «День гимнастики»	107

Учебное издание

Лебедихина Татьяна Михайловна

ГИМНАСТИКА:
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебное пособие

Заведующий редакцией *М. А. Овечкина*

Редактор *Е. Е. Крамаревская*

Корректор *Е. Е. Крамаревская*

Компьютерная верстка *Г. Б. Головина*

Художник *Ю. К. Небеснова*

План изданий 2017 г. Подписано в печать 01.06.17.
Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Times.
Уч.-изд. л. 6,0. Усл. печ. л. 6,5. Тираж 50 экз. Заказ 33.

Издательство Уральского университета
620000, Екатеринбург-83, ул. Тургенева, 4.

Отпечатано в Издательско-полиграфическом центре УрФУ
620000, Екатеринбург-83, ул. Тургенева, 4.

Тел.: + (343) 350-56-64, 358-93-22

Факс +7 (343) 358-93-06

E-mail: press-urfu@mail.ru

<http://print.urfu.ru>

