

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ

СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**Р.М.Тухватулин**

**Г И М Н А С Т И К А  
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**

Учебное пособие  
для студентов очного и заочного  
факультетов высших учебных заведений  
физической культуры

(4-е издание, дополненное)

Рекомендовано Государственным Комитетом  
Российской Федерации по физической культуре,  
спорту и туризму в качестве учебного пособия  
для студентов высших учебных заведений  
физической культуры

Смоленск 2012

УДК 796.40 378.147

Тухватулин Р.М. Гимнастика в вопросах и ответах: Учебное пособие. – Изд.4-е. - Смоленск: СГАФКСТ, 2012 - 56 с.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по специальности 032101.65 - "Физическая культура и спорт".

В учебном пособии сформулированы конкретные вопросы и даются краткие, точно изложенные ответы на них. Данное пособие окажет значительную помощь студентам в освоении основополагающих тем спортивной гимнастики.

Учебное пособие предназначено для студентов очного и заочного факультетов высших учебных заведений физической культуры.

Рецензенты: профессор кафедры В.Н.Зайцев (СГАФКСТ)  
профессор В.Н.Костюченков (СГМА)

© Смоленская государственная академия  
физической культуры, спорта и туризма, 2012.

## ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие подготовлено в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по специальности 032101.65 - "Физическая культура и спорт" и рабочей программой по дисциплине "Гимнастика", предназначается для студентов высших учебных заведений физической культуры.

Практическая значимость данного пособия заключается в кратком и точном изложении ответов на поставленные вопросы по всему разделу "Гимнастики", начиная с темы "Введение в предмет" и заканчивая темой "Занятия гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возрастов и с женщинами".

Особое внимание уделено рассмотрению таких важных тем, как "Гимнастическая терминология", "Строевые и общеразвивающие упражнения", "Урок гимнастики", "Методика обучения гимнастическим упражнениям" и др.

Опыт практической деятельности со студентами первых курсов показывает, что лучшему запоминанию программного материала по гимнастике способствует краткое и точное формулирование ответов с примерами, знакомыми для студентов и соответствующими их теоретической и практической подготовленности.

Испытывая недостаток соответствующей литературы по гимнастике, данное учебное пособие позволит студентам специализированных вузов более качественно освоить данную дисциплину.

**Тема: "ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ"****I. Место гимнастики и ее значение в системе физического воспитания:**

- подготовка через занятия гимнастикой к труду и защите Родины;
- профессиональная подготовка выпускника средствами гимнастики;
- в условиях общеобразовательной школы уметь проводить уроки с использованием гимнастической терминологии в разных классах;
- значение гимнастики для профессионально-прикладной подготовки.

**2. Средства гимнастики и её методические особенности:**

- строевые упражнения;
- ОРУ;
- прикладные упражнения;
- вольные упражнения;
- упражнения художественной гимнастики;
- акробатические упражнения;
- прыжки;
- упражнения на снарядах;

**методические особенности:**

- разностороннее воздействие на организм;
- разнообразие упражнений;
- избирательное воздействие упражнений;
- регламентация занятий и точное регулирование нагрузки;
- возможность усложнения и комбинирования упражнений, применение одних и тех же упражнений в разных целях.

**3. Характеристика спортивных видов гимнастики:**

- спортивная гимнастика (категория "А" для специализированных спортивных школ и категория "Б" - облегченная программа, доступная основной массе детей и взрослых);
- художественная гимнастика;
- спортивная акробатика.

Характерными чертами, объединяющими гимнастические виды спорта, являются:

- многообразие видов многоборья, отличающихся спецификой и разнообразием форм движений;
- большой объем новых элементов и комбинаций, которыми не обходимо овладевать, переходя от разряда к разряду;
- наличие риска и ситуаций (в меньшей степени в художественной гимнастике), требующих особого проявления волевых усилий, внимания, профессиональной подготовленности тренера по оказанию страховки и помощи;
- отсутствие прямого контакта с соперником во время соревнований;
- творческая работа над созданием новых композиций и элементов, совершенствование индивидуального стиля исполнения.

Тема: **"ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ"**

#### **I. Способы образования терминов:**

- придание нового терминологического значения существующим словам (мост, вход, переход, выход);
- путем словосложения (разновысокие брусья, далеко-высокие прыжки);
- использование корней отдельных слов (вис, упор, мах, сед);
- термины, обозначающие статические положения, образуются с учетом условий опоры, например, упор, упор на предплечьях, упор на руках, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках;
- положения тела (вис, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись) ;
- термины маховых упражнений образуются с учетом особенностей того или иного двигательного действия, например:
  - подъем махом вперед из упора на предплечьях;
  - подъем разгибом;

- подъем двумя или одной;
- термины прыжков и соскоков в спортивной гимнастике определяются в зависимости от положения тела в фазе полета:
  - прыжок согнув ноги, ноги врозь;
- в художественной гимнастике от положения тела и ног (закрытый, открытый, шагом, скачок, перекидной, выпадом, подбивной, кольцом и др.).

## 2. Характеристика разновидностей «стойки на ногах».

О.С.; стойка ноги врозь; широкая стойка ноги врозь; узкая стойка ноги врозь; стойка ноги врозь правой, , скрестная стойка ноги врозь; стойка на правом или левом колене; сомкнутая стойка.

При выполнении стоек на носках добавляют слово "на носках".  
Переход из стоек на коленях (а также из положения сидя, лежа и др.) в стойку на ногах обозначается термином "встать".

## 3. Характеристика положений: вис, упор, сед, присед, полуприсед,

**Вис** - положение, занимаемое на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата. Различают простые висы и висы смешанные (с опорой частью тела).

**Висы простые:** вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись.

**Висы смешанные:** вис присев, вис стоя согнувшись, вис лежа, вис стоя. Иные положения уточняются, например, вис стоя на согнутых ногах.

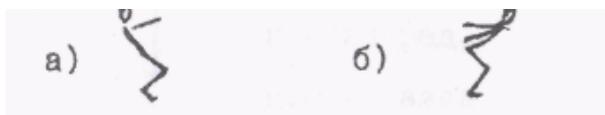
**Упор** - положение занимающегося, в котором плечи находятся выше точек опоры (упор присев, упор на правом колене, упор на левом колене одноименный, то же разноименный, упор стоя согнувшись, упор лежа на предплечьях, упор лежа сзади).

**Сед** - положение седа на полу или снаряде. Различают: сед, сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед с захватом, сед на пятках или на

правой пятке, на бедре и др.

**Присед** - положение занимающегося на согнутых ногах.

**Полуприсед**, круглый присед, полуприсед, полуприсед с наклоном или "старт пловца", полуприсед на правой, левой.

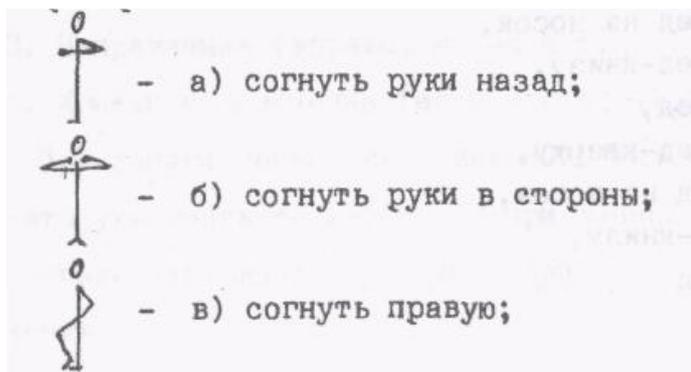


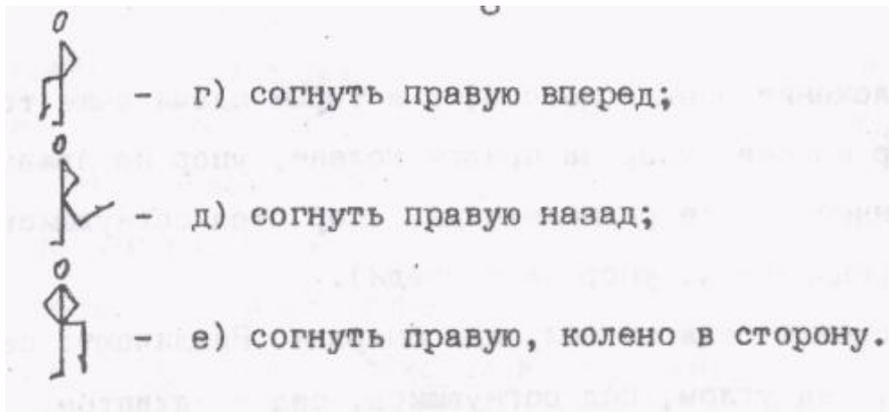
#### 4. Характеристика движений руками и ногами.

Различают движения:

- одновременные;
- поочередные;
- последовательные;
- одноименные (правая рука начинает движение вправо);
- разноименные (начало движения в противоположную сторону);
- параллельные (обеими руками);
- симметричные и несимметричные (выполняются в основных и промежуточных плоскостях прямыми, согнутыми руками),

Например:

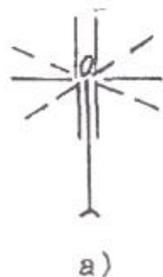




### 5. Исходные положения рук (краткая характеристика):

- руки на пояс;
- руки к плечам;
- руки за голову;
- руки перед грудью;
- руки скрестно, правая (левая) сверху;
- руки за спину и др.

Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве.



- правую вниз,
- правую в сторону-книзу,
- правую в сторону,
- руки в стороны,
- правую вверх-наружу,
- руки вверх-наружу,
- правую вверх,
- руки вверх



- вперед на носок,
- вперед-книзу,
- вперед,
- вперед-кверху,
- назад на носок,
- назад-книзу,
- назад

Направления движений:

## 6. Правила и формы записи ОРУ (примеры).

1-И.п.

2-Название движения (наклон, мах, поворот, присед и т.д.).

3-Направление (вправо, назад и т.д.).

4-Конечное положение (если необходимо).

Правила записи нескольких движений, выполняемых одновременно.

При записи нескольких движений, выполняемых **одновременно**, принято указывать то же, что и при записи отдельного движения, но сначала указывается **основное движение**, а затем остальные движения.

Например:

. И.П. - стойка ноги врозь, руки к плечам.

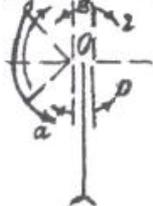
1 - наклон влево, левую в сторону на носок, руки вверх.

2 - И.П.

3-4 - то же вправо.

Несколько движений, выполняемых **не одновременно**, записываются в той последовательности, в которой они протекают.

а) в лицевой плоскости:



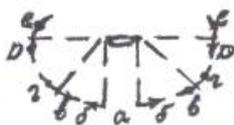
а - книзу,  
б - кверху,  
в - внутрь,  
г, д - наружу

б) в боковой плоскости:



а - вперед,  
б - книзу,  
в - кверху,  
г - вперед,  
д, е - назад

в) в горизонтальной плоскости:



а - внутрь,  
б - наружу,  
в - вперед,  
г - назад,  
д - вперед,  
е - назад.

Например:

И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны.

1- с поворотом налево, правая сзади на носке, дугой книзу правую вперед.

2- стать на правое колено, руки вверх, голову наклонить назад.

3- счет I.

4- И.П.

Если движение сочетается с другим движением (не на всем протяжении), но выполненным слитно, надо записывать элементы один за другим, соединяя их союзом "и".

Например:

И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

I - наклон прогнувшись, руки в стороны и поворот туловища налево.

Поворот выполняется в конце наклона, как бы акцентируя его.

Если движение совмещается (в данном примере наклон и поворот выполняются одновременно), то следует применять предлог "с".

Если движение выполняется не в обычном стиле, то это должно быть отражено в записи.

Например: руки плавно вперед, кисти расслаблены.

### **Формы записи ОРУ:**

- терминологическая (точное описание каждого упражнения);
- обобщенная (перемахи на коне с ручками);
- совмещенная (сочетание терминологической с графической записью);
- сокращенная (ОРУ, И.П., О.С.);
- графическая (пояснительное значение).

## Тема: "СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЯ"

### 1. Строевые упражнения классифицируются на 4 группы:

- 1 - строевые приемы,
- 2 - построения и перестроения,
- 3 - передвижения,
- 4 - размыкания и смыкания.

#### **Понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал.**

- **строй** - размещение занимающихся для их совместных действий;
  - **шеренга** – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону;
  - **колонна** - строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу;
- а) сомкнутый строй - в шеренге интервал - ширина ладони между локтями;  
в колонне интервал равен поднятой вперед руке;
- б) разомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в I шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

### 2. Характеристика поворотов на месте, полуповоротов, поворотов в движении.

#### Повороты на месте:

- "напра - во!";
- "нале - во!";
- "кру - гом!";
- "пол - оборота нале - во!".

#### **Повороты в движении.**

Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением "команды для поворота кругом".

Исполнительная команда для поворота НАПРАВО подается под правую ногу, после чего занимающийся, делая шаг левой вперед, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. При

ходьбе на месте после исполнительной команды поворот также осуществляется после постановки левой ноги.

Исполнительная команда для поворота **НАЛЕВО** подается под левую ногу, поворот выполняется на правом носке.

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

При выполнении поворотов в движении (особенно команда **"КРУГОМ!"**) целесообразно после подачи исполнительной команды вести подсчет, чтобы сохранить ритм движения.

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

### **Перемена направления фронта захождением плечом.**

Команды:

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

2. **"Прямо!"** (подается под левую ногу), **"На месте!"** или **"Группа - стой!"**.

3. **Характеристика расчетов:** по порядку; на 1-й и 2-й; по три; (4, 5 и т.д.)

- "По порядку - Рассчитайсь!"

- "На 1-й и 2-й - Рассчитайсь!"

- "По три (четыре, пять и т.д.) - Рассчитайсь!"

Расчет начинается с правого фланга. Называя свой номер, занимающийся

быстро поворачивает голову к стоящему слева от него и быстро принимает И.П.

**4. Характеристика строевых приемов по командам: "Становись!", "Равняйся!". "Смирно!". "Вольно!" (в сомкнутом и разомкнутом строю). "Разойдись!". "Отставить!"**

Команды:

- **"Становись!"** - по этой команде занимающийся встает в строй, принимая строевую (основную) стойку;
- **"Равняйся!", "Налево - Равняйся!", "На середину - Равняйся!"**;
- **"Смирно!"** - по этой команде принимается строевая стойка (основная стойка);
- **"Вольно!"** - по этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене и встает свободно. В разомкнутом строю по команде "Правой (левой) - вольно!" занимающийся отставляет ногу в сторону и кладет руки за спину;
- **"Отставить!"** - по этой команде принимается предшествующее положение;
- **"Разойдись!"** - занимающиеся действуют произвольно.

**5. Характеристика построений: построение в шеренгу, построение в колонну по одному**

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

Команды:

- **"В одну (две, три и т.д.) шеренгу - СТАНОВИСЬ!"** - одновременно с подачей команды староста или дежурный становится лицом к фронту в положение "смирно!", группа выстраивается слева от него;
- **"В колонну по одному - СТАНОВИСЬ!"** - занимающиеся выстраиваются в затылок за направляющим.

## 6. Характеристика перестроений.

- **Из одной шеренги в две.** После предварительного расчета на 1-й и 2-й, подается команда "**В две шеренги - СТРОЙСЯ!**". По этой команде вторые номера делают шаг левой ногой назад (счет "Раз"); на "два" - шаг правой вправо; на "три" - приставляя левую ногу, встать в затылок первому номеру.

- **Из одной шеренги в три.** После предварительного расчета, подается команда "**В три шеренги - СТРОЙСЯ!**". По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров.

Для обратного перестроения подается команда "**В одну шеренгу - СТРОЙСЯ!**". Перестроение проводится в порядке, обратном построению.

- **Уступом по расчету 9-6-3 - на месте.** После предварительного расчета по заданию (9-6-3 на месте, 6-4-2 на месте и т.д.), подается команда "**По расчету шагом - МАРШ!**". Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу.

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

Для обратного перестроения подается команда "**На свои места шагом - МАРШ!**". Все вышедшие из строя делают поворот кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом. Преподаватель ведет подсчет "раз-два" до тех пор, пока последние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом.

- **Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.** При движении группы налево в обход подается

команда «**В колонну по два (3, 4 и т.д.) налево – МАРШ!**» (как правило, команда подается, когда направляющий находится на верхней или нижней границе зала). После поворота первой двойки (3, 4 и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том месте, что и первые. Далее возможно указание об интервале и дистанции.

Для обратного перестроения подаются команды:

- «**Напра-во!**»

- «**В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – МАРШ!**»

## 7. Характеристика передвижений (подача команд).

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

«**Обычным шагом (бегом) – МАРШ!**» - применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении. Исполнительная команда подается под левую ногу.

- Движения в обход, команда "**Налево (направо) в обход шагом - МАРШ!**". Если команда подается во время передвижения, то исполнительная команда "МАРШ!" должна быть подана у угла зала или площадки, а слово "шагом" исключается.

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

- Переход с шага на бег и с бега на шаг, команда "**Бегом - МАРШ!**"

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

- Остановки группы (два варианта).

1-й вариант. «**Группа - СТОЙ!**», подается под левую ногу (выполняется шаг правой и приставляется левая нога).

2-й вариант. «**Направляющий на месте!**», когда дистанция будет уставная, после этого подается команда «**Группа - СТОЙ!**».

- Противоходом. по диагонали.

Передвижение противоходом - движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда "**Противоходом направо (налево) шагом - МАРШ!**" Интервал между встречными колоннами - один шаг. Передвижение противоходом может исполняться по прямым и косым направлениям.

Для передвижения по диагонали подается команда "**По диагонали налево (направо) шагом - МАРШ!**". Исполнительная команда "МАРШ!" при движении налево подается под левую ногу (когда направляющий стоит у угла зала).

## **8. Характеристика размыканий и смыканий.**

**Размыкания** – способы увеличения интервала или дистанции строя.

**Смыкания** – приемы уплотнения разомкнутого строя.

- **Размыкания приставными шагами** производится по фронту. Команда «**От середины (вправо, влево) на два (3 и т.д.) шага приставными шагами разом-КНИСЬ!**» После подачи команды преподаватель начинает подсчет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние в шеренге (в шеренгах), затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные.

- Для смыкания подается команда «**К середине (вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЬ!**» Смыкание все начинают одновременно. Преподаватель ведет подсчет по два до окончания смыкания.

- **Размыкание по строевому уставу.** Команда «**Вправо (влево, от середины) на столько то шагов разом-КНИСЬ!**» Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись на столько, чтобы расстояние между нами и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачивается лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведет подсчет по два до тех пор, пока все не займут свои места в строю. Для смыкания подается команда **«Влево (вправо, к середине) сом-КНИСЬ!»**, и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом»".

- **Размыкание по распоряжению.** Например: **«Встаньте на два шага друг от друга»**, **«Разомкнитесь на вытянутые в стороны руки»** и т.д.

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

Тема: **"ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ"**

### **1. Характеристика и классификация ОРУ.**

ОРУ в гимнастике - это доступные занимающимся несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

ОРУ - как школа двигательной подготовки.

Классификация ОРУ:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для шеи;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног и тазового пояса;
- упражнения для всего тела.

### **2. Правила составления комплекса ОРУ.**

При составлении комплексов ОРУ необходимо руководствоваться:

- какие педагогические задачи решаются ОРУ (утренняя гимнастика (зарядка), физкультпауза, урок гимнастики);

- специфичность и направленность ОРУ (с учетом специфики формы занятий, вида спорта и развития двигательных способностей направленность ОРУ означает, например, развитие отдельных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации).

При подборе ОРУ необходимо учитывать следующие правила:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся (для всех частей тела).
2. Упражнения должны подбираться с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. По правилу строгой регламентации ОРУ (по направлению, амплитуде, характеру нервно-мышечной работы).
3. Правило "прогрессирования" ОРУ, в форме нарастания эффекта за счет увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количества повторений.

Этот принцип характерен при составлении комплексов ОРУ, а также от занятия к занятию.

4. Строгая регламентация движений при выполнении ОРУ, с четким указанием на исходные и конечные положения, направление и амплитуду движений, их характер.

### **3. ОРУ как средство развития физических качеств.**

С помощью ОРУ можно развивать все физические качества, такие как: сила, гибкость, выносливость, координация и т.д.

Для развития силы используются ОРУ как без предметов, так и с предметами, в частности, с гантелями, набивными мячами и т.д.

Основной метод развития силы - это "метод повторных усилий" или еще он называется как "метод до отказа" (В.В.Кузнецов, 1975). Упражнения выполняются по 8-12 повторений с использованием отягощений (гантели), без отягощений упражнения выполняются максимально возможное количество раз. Для развития статической силы используется "метод изометрических напряжений", упражнения выполняются в статике (угол в

висе и упоре и т.п.) с максимальным усилием в течение 6 сек.

Для развития скоростно-силовых качеств применяется "ударный" метод (Ю.В.Верхошанский, 1977), суть которого - в выполнении "ударных" упражнений, связанных с прыгиванием с высоты (30-40 см) с последующим быстрым, акцентированным отскоком от пола. Упражнения "ударного" характера следует выполнять сериями по 10-20 повторений в каждой.

Для развития гибкости, подвижности суставов применяются специально подобранные упражнения "активного", "пассивного" и смешанного характера. Упражнения на гибкость могут выполняться с гимнастической палкой, гантелями, булавами, набивными мячами. Упражнения выполняются с постепенным нарастанием амплитуды, многократно. Количество повторений определяется появлением легкого болевого ощущения растягиваемых мышц, которое и является сигналом для прекращения упражнения. Прежде чем выполнять упражнения на гибкость, следует провести упражнения разминочного характера.

## Тема: "ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ"

### 1. Краткая характеристика прикладных упражнений

В группу прикладных упражнений включаются:

- ходьба и бег,
- равновесие,
- лазанье и перелезание,
- метание и ловля мячей,
- поднятие и переноска груза,
- переползание.

#### Разновидности ходьбы:

- обычная,
- на носках,
- на пятках,
- на внутренней и внешней стороне стоп,

- с опорой руками о колени,
- пригнувшись,
- "крадучись",
- с высоким подниманием бедра (сгибая ноги вперед),
- в полуприседе,
- в приседе,
- выпадами,
- приставными и переменными шагами,
- скрестными шагами вперед и в сторону,
- в сочетании с прыжками.

Основной метод обучения разновидностям ходьбы - целостный метод. В отдельных случаях применяется метод расчлененного обучения.

При ходьбе необходимо обратить внимание на правильную постановку стоп. Стопа слегка разворачивается наружу. Мышцы ног нельзя чрезмерно расслаблять, а также держать в постоянном напряжении. Колебания туловища (вертикальные и боковые) должны быть сведены до минимума. Движения руками свободные и размашистые как в локтевых, так и в плечевых суставах.

Физиологическая нагрузка регулируется изменением темпа ходьбы, продолжительностью его выполнения.

#### Разновидности бега:

- обычный;
- со сгибанием ног вперед;
- со сгибанием ног назад;
- с подниманием прямых ног вперед или назад;
- скрестным шагом вперед и в сторону;
- с дополнительными движениями;
- с поворотами;
- с остановками;

- с бросанием и ловлей предметов;
- с перестроением; с прыжками через препятствие;
- в чередовании с ходьбой и т.п.

Равновесие. Упражнения в равновесии оказывают положительное влияние на формирование правильной осанки, благодаря тому, что значительно повышают тонус мышц спины и туловища в целом.

Разновидности равновесий: различные стойки на носках, на пятках, на одной ноге; движения руками, ногами, туловищем на ограниченной опоре; переходы в положение седов с помощью рук и без помощи рук. Все перечисленные виды равновесий могут выполняться как на полу, так и на повышенной опоре.

Два способа расхождения вдвоем на повышенной узкой опоре.

1-й способ - один из партнеров принимает положение упора присев или положение лежа на животе поперек бревна, а второй перешагивает через него.

2-й способ - партнеры при встрече берут друг друга за плечи, выставляют правую ногу вперед носком наружу до касания внутренними сторонами стоп и, поддерживая друг друга, делают поворот направо на выставленной вперед ноге, шагая левой ногой вперед. (Этот способ сложен, требует предварительного обучения на полу).

Лазанье:

- лазанье по канату в три приема,
- лазанье в два приема,
- лазанье на руках,
- лазанье с остановками,
- завязывание стоя,
- завязывание петель на бедре,
- лазанье с партнером (на плечах, спине).

Перелезание:

- ногами вперед,

- головой вперед,
- переворотом в упор,
- подъемом силой,
- опусканием вперед из упора.

Метание и ловля мячей:

- на дальность,
- в цель,
- подбрасывание и ловля,
- перебрасывание.

Поднимание и переноска груза:

- переноска набивных мячей (в руках перед собой, сбоку под рукой, на голове);
- переноска гимнастических скамеек (вдвоем, взяв скамейку за концы; одним, захватив скамейку за середину, держа ее на голове или сбоку под рукой);
- переноска гимнастических матов (вдвоем, вчетвером),
- переноска гимнастического козла (вдвоем, одним),
- переноска товарища
  - а) одного двумя:
    - сидящего на руках с опорой спиной,
    - с поддержкой под руки и колени,
    - на взаимно сцепленных руках,
    - с поддержкой под ноги и спину,
  - б) одного одним:
    - сидящего верхом на спине,
    - на плечах,
    - с поддержкой двумя руками,
    - с поддержкой одной рукой,
    - лежащего на одном плече

Переползание:

- на четвереньках,
- на получетвереньках,
- на боку,
- по-пластунски,
- по-пластунски при помощи обеих рук и одной ноги, либо одной руки и обеих ног,
- с партнером на спине.

Тема: **"ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ"**

### **1. Структура маховых упражнений и их классификация.**

Эти упражнения ценны тем, что совершенствуют координационные способности, умение ориентироваться в пространстве.

Маховые упражнения - это вращательные движения по кругу или его частям. Вращательные движения связаны с понятием "ось". Оси, вокруг которых вращается спортсмен, могут быть действительными (гриф перекладины, жердь брусьев р/в) и воображаемыми (фронтальная, сагиттальная, продольная оси).

Любому маховому упражнению характерны 3 фазы действий:

- фаза подготовительных действий (принятие наиболее рационального положения для последующих действий на снаряде);
- фаза основных действий (момент приложения максимальных усилий);
- фаза завершающих действий (придание движению окончательной формы).

Пояснить на примере "подъема разгибом" на перекладине.

### **2. Классификация статических, и силовых упражнений и их краткая характеристика.**

Силовые упражнения подразделяются:

- статические упражнения,
- силовые перемещения.

Статические упражнения - это неподвижные позы (висы и упоры),

которые гимнаст принимает на снаряде. Например, на кольцах: вис углом, упор углом (угол). Трудность упражнений зависит от двух факторов:

- от степени необходимого напряжения мышц,
- от трудности удержания равновесия в заданной позе.

Силовые перемещения - это медленные переходы из одного статического положения в другое, например, из вися на кольцах - подъем силой в упор.

Переходы из более высокого положения в более низкое называются опусканием; переходы из более низкого положения в положение более высокое называются подъемами.

### **3. Классификация и характеристика акробатических упражнений.**

Акробатические упражнения подразделяются на 3 большие группы:

- акробатические прыжки,
- балансирования,
- бросковые упражнения.

Акробатические прыжки подразделяются на 5 подгрупп:

- перекаты (упражнения, характеризующиеся вращательными движениями тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову);
- кувырки (вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову);  
Перекаты и кувырки выполняются вперед, назад, в стороны, в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- перевороты (вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой); выполняются вперед, назад, с разбега, с места;
- полуперевороты (в отличие от переворотов не содержат полного вращения); выполняются вперед и назад прыжком с одной части тела на другую;
- сальто - наиболее сложные акробатические прыжки. Это безопорные

вращения в воздухе вперед, назад или в сторону с полным переворачиванием через голову.

Балансирования. Данная группа объединяет акробатические упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия или уравнивания одного или нескольких партнеров. Упражнения этой группы подразделяются на:

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

Бросковые упражнения. В основе этой группы упражнений лежит бросок и ловля одного партнера другим или несколькими партнерами.

### **Тема: "МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ"**

#### **1. Задача и краткая характеристика методических приемов, применяемых на этапе "создания предварительного представления об упражнении".**

Задача:

- Создание общего представления о движении.

Основные методы:

- Словесный.
- Показ.

Методические приемы:

- Рассказ,
- Объяснение,
- Обсуждение,
- Демонстрация (рисунков, схем, киноvideоматериалов),
- Выполнение подготовительных упражнений,
- Имитация действий.

## **2. Задача и краткая характеристика методических приемов, применяемых на этапе углубленного разучивания движений.**

### Задача:

- Овладение основами техники движения.

### Методы:

1. Расчлененный.
2. Целостный.

### Методические приемы:

- Выполнение упражнения по частям и в целом,
- Помощь и страховка,
- Использование дополнительных факторов,
- Определение контрольных заданий.

## **3. Задача и краткая характеристика методических приемов, применяемых на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования техники движений.**

### Задача:

- I. Стабилизация и совершенствование техники движений.

### Методы:

- 1 . Переменно-повторный.
- 2 . Соревновательно-игровой.

### Методические приемы:

- регламентирование повторений,
- установка на результат,
- введение неожиданных условий,
- акцентирование внимания на деталях техники,
- самооценка и самоконтроль ученика,
- моделирование соревновательных условий.

## **4. Краткая характеристика разучивания упражнений.**

Метод расчлененного разучивания упражнения заключается в

целесообразном выделении отдельных частей движения, освоении каждого из них и последующем соединении в целое упражнение. Искусственное дробление упражнения на части облегчает освоение технической основы двигательных действий.

Метод целостного разучивания упражнения подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Такое освоение движений характерно для большинства упражнений основной гимнастики и для отдельных сложных упражнений, которые выполняются в целом, но в облегченных условиях (поролоновые ямы, помощь, изменение высоты снаряда и т.д.).

Одним из вариантов метода целостного разучивания упражнения является метод подводящих упражнений, с помощью этого метода облегчается освоение основного движения.

#### **5. Характеристика условий, обеспечивающих успех обучения в гимнастике.**

1. подсказка ученику решающих действий,
2. помощь,
3. страховка (проводка, фиксация позы, подталкивание, поддержка, подкрутка),
4. зрительные ориентиры,
5. звуковые сигналы (хлопки, речевой).

#### **6. Характеристика программированного метода обучения гимнастическим упражнениям.**

Этот метод обучения основан на разделении основного движения на дозы, порции, освоение которых приводит к неизбежному освоению основного двигательного действия.

Тема: **"ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ".**

#### **I. Основная гимнастика, ее назначение и средства.**

- основная гимнастика - эффективное средство, позволяющее

решать ряд воспитательных и образовательных задач физического воспитания;

- основная гимнастика - эффективное средство обогащения двигательного опыта;

- общеприкладное значение основной гимнастики - формируются и совершенствуются жизненно необходимые навыки ходьбы, бега, равновесия, метания, лазанья, переноски груза, преодоления различных препятствий.

#### Средства основной гимнастики:

- строевые упражнения (повороты, построения, перестроения, размыкания, смыкания);
- прикладные упражнения (ходьба, бег, простые прыжки, метания, лазанье, переноска груза и т.д.);
- ОРУ (без предметов, с предметами, в парах, вольные упражнения) ;
- простейшие акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки, перевороты в сторону);
- элементарные упражнения художественной гимнастики (у опоры и без опоры).

## **2. Атлетическая гимнастика, ее назначение и средства.**

Атлетическая гимнастика - это стремление к физическому совершенству на базе укрепления здоровья, закаливания организма и системы разнообразных физических упражнений.

Назначение атлетической гимнастики - создание красивого и сильного тела, с заданной композицией и рельефом мышц.

#### Средства:

- упражнения с гантелями,
- упражнения с гирями,
- упражнения с эспандером,
- упражнения на тренажерах и блочных устройствах,

– упражнения со штангой.

### **3. Женская гимнастика, ее назначение и средства.**

Женская гимнастика - разновидность основной гимнастики, содержание и методы занятий подчинены учету особенностей женского организма и прежде всего функции материнства. (укрепление мышц таза, особенно малого таза и тазового дна, брюшного пресса).

Задачи женской гимнастики - развитие пластики, эстетической выразительности движений, чувства ритма и темпа, воспитание физических качеств (гибкости, силы, координации, выносливости).

Средства:

- ОРУ без предметов и с предметами, используются скамейка, гимнастическая стенка и другое гимнастическое оборудование и тренажеры;
- характерно включение танцевальных движений и элементов художественной гимнастики, в том числе и с предметами (обруч, лента, мяч, шарф).

Урок женской гимнастики проводится чаще всего групповым методом обучения упражнениям, что повышает моторную плотность занятия.

### **4. Профессионально-прикладная гимнастика (ППГ), ее характеристика.**

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

Применение её:

- в работе с контингентом учащихся профессионально-технического образования,
- как средство гармоничного развития организма и укрепления здоровья,
- применение упражнений ОФП с развитием профессионально важных

физических и психических качеств.

Большинству профессий характерно сочетание психофизиологических качеств (внимание; координация движений, дифференцирование мышечных усилий, сила мышц плечевого пояса и туловища).

Например: монтажники (переходы по узким балкам, работа на большой высоте, тяжелые инструменты - сварочные аппараты). Для лиц этой категории используются упражнения для развития силы мышц плечевого пояса и рук, упражнения в равновесии.

Для профессий текстильного производства характерны координация движений пальцами и кистями рук, выполнение рабочих действий при наклоне туловища вперед и согнутых ногах. Здесь используются упражнения на ловкость, быстроту движений, специальной выносливости мышц ног, спины.

При подборе средств ППГ надо придерживаться следующей схемы:

- учитывать особенности профессиональной деятельности;
- определять конкретные задачи по применению гимнастики при обучении данной профессии;
- указывать рекомендуемые виды спорта, являющиеся наиболее значимыми для той или иной профессии;
- устанавливать контрольные нормативы.

## **5. Военно-прикладная гимнастика (ВПГ), ее характеристика.**

ВПГ по своей направленности является сходной с профессиональной и спортивно-прикладной гимнастикой, но применяется в других целях.

Средства ВПГ используются в работе с допризывниками и служат основой физической подготовки в армии.

## **6. Спортивно-прикладная гимнастика (СПГ) ее характеристика.**

СПГ является составной частью ОФП и СФП спортсменов и направлена на:

- развитие физических качеств (гибкости, быстроты, выносливости,

- силы, координации);
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание смелости, решительности и других волевых качеств;
- упражнения подбираются сходные по структуре двигательных действий избранного вида спорта.

Средства СПГ:

- ОРУ без и с предметами,
- упражнения на гимнастических снарядах,
- акробатические упражнения,
- безопорные и опорные прыжки.

## **7. Оздоровительные виды гимнастики.**

К оздоровительным видам гимнастики относятся:

- гигиеническая гимнастика,
- производственная гимнастика,
- ритмическая гимнастика,
- лечебная гимнастика.

а) **гигиеническая гимнастика** используется в условиях повседневного быта человека, способствует воспитанию полезных привычек (соблюдение правил гигиены и режима дня, уход за телом), приобщает к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Средства:

- ОРУ,
- прикладные и дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой, легким бегом и водными процедурами, массажем и закаливанием организма.

Может проводиться утром, днем и вечером.

б) **производственная гимнастика**, использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной

работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний.

Производственная гимнастика впервые внедрена в СССР в 1930 году (Постановление Президиума ЦИК СССР).

Основные формы занятий производственной гимнастикой:

- вводная гимнастика (повышает функциональную готовность к работе, (7-10 мин) сокращает период вработываемости организма в активную трудовую деятельность, которая может длиться до 1,5-2 часов);
- физкультурная пауза (определяется первыми признаками наступления (до 10 мин) утомления, проводится дважды: за I -2 часа до обеда и 1,5-2 часа до окончания работы);
- физкультминутки (малые формы активного отдыха, направлены на (2-3 упр-я) устранение застойных явлений в мышцах);
- микропаузы (снимает местное утомление мышц, выполняется (20-30 сек, непосредственно на рабочем месте в виде упражнений 1-2 упр-я) на расслабление).

в) **ритмическая гимнастика**, содержанием ее является:

- ОРУ,
- бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку, преимущественно поточным способом.

Ритмическая гимнастика - музыкальная форма гимнастики. Музыка в данном случае носит функциональный, лидирующий характер, определяет ритм и темп движений.

Наиболее удобные музыкальные размеры  $3/4$  и  $4/4$ , музыкальные произведения размером в  $3/4$  применяются для выполнения упражнений в медленном темпе.

Очень важно в ритмической гимнастике фиксирование пульса (ЧСС) в начале, в середине и в конце занятий за 10 или 15 сек. Для начинающих ЧСС должна быть в зоне 60% от максимальной, для подготовленных - 70-75%. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю, по 30-45 мин.

г) **лечебная гимнастика** - разновидность прикладной гимнастики, предупреждает заболевания, ускоряет выздоровление, сохраняет человеку здоровье, удлиняет его жизнь.

Наибольшее развитие лечебная гимнастика получила в годы Великой Отечественной войны. В настоящее время разработаны научно-обоснованные методики применения упражнений при различных заболеваниях, ранениях и травмах.

Средства лечебной гимнастики:

- строевые упражнения,
- разновидности передвижений и танцевальные шаги,
- ОРУ без предметов и с различными предметами (палки, гантели, скакалки, мячи и др.),
- применение тренажерных устройств.

Основной формой занятий лечебной гимнастикой является урок лечебной гимнастики, комплексы упражнений составляются применительно к заболеванию или оказывающие общее воздействие на организм.

Общая продолжительность занятия - 30-60 мин. Методист лечебной гимнастики работает в тесном контакте с лечащим врачом.

**Тема: "УРОК ГИМНАСТИКИ".**

**I. Приемы регулирования физической нагрузки на уроке.**

Определение общей плотности урока:

$$\text{Робщ} = \frac{T_{\text{п}} \cdot 100\%}{T_0}$$

где Робщ - общая плотность урока,

$T_{\text{п}}$  - время, использованное на полезную деятельность (выполнение упражнений, необходимый отдых, время восприятия наглядной и

словесной информации преподавателя) ,

$T_0$  - общее время, отведенное на урок. Общая плотность должна стремиться к 100%.

Определение моторной плотности урока:

$$P_{\text{мот}} = \frac{T_{\text{у}} \cdot 100\%}{T_0}$$

где  $P_{\text{мот}}$  - моторная плотность урока,

$T_{\text{у}}$  - время, потраченное на выполнение упражнений,

$T_0$  - время, отведенное на урок.

В отличие от общей плотности моторная плотность не стремится к 100%.

## **2. Задачи, средства подготовительной части урока.**

Задачи:

1. Образовательная.
2. Воспитательная.
3. Развивающая.

Средства:

- строевые упражнения,
- разновидности передвижений (различные виды ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений),
- ОРУ без предметов,
- ОРУ с предметами и отягощениями,
- упражнения на гимнастической стенке и скамейках.

## **3. Характеристика дидактических принципов, применяемых в уроке по гимнастике.**

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип доступности,
- принцип систематичности.

## **4. Характеристика способов информирования занимающихся при**

**проведении ОРУ.**

Способы информирования:

- обычный способ (сочетание показа с одновременным рассказом);
- расчлененный способ (вначале показывается упражнение, а затем рассказывается о нем, расчленяя его на элементарные движения, и предлагается занимающимся выполнять их одновременно с показом, что обеспечивает более точное выполнение каждой части и упражнения в целом);
- рассказ (для активизации внимания и большей самостоятельности занимающихся);
- показ (данный прием напоминает игру, хорошо применять его в занятиях с детьми, развивается максимум внимания и стремление в точности скопировать действия преподавателя);
- оказание помощи занимающимся (подсказ, зеркальный показ, подсчет);
- исправление ошибок (своевременное устранение ошибок по ходу выполнения упражнений, если ошибки допускают многие, то следует остановить группу и внести соответствующие поправки);
- размещение занимающихся на площадке (систематическая замена направляющих в колонне, изменение направления строя при выполнении различных упражнений комплекса: поворотами направо, налево, кругом, лицом друг к другу и т.д.).

**5. Характеристика способов проведения ОРУ.**Раздельный способ проведения ОРУ.

Внешний признак этого способа проведения - паузы (связанные с показом и объяснением) между отдельными упражнениями комплекса, а также относительно постоянное место действия занимающихся. Это наиболее простой и доступный способ проведения упражнений.

Поточный способ проведения ОРУ.

Все упражнения комплекса выполняются непрерывно без остановки. При этом достигается высокая моторная плотность занятий. Этот способ обычно применяется на занятиях с подготовленными занимающимися.

При составлении комплекса рекомендуется:

- использовать знакомые занимающимся упражнения, относительно простые по форме;
- подобрать простые и удобные переходы от одних упражнений к другим.

При проведении поточным способом очередное упражнение объясняется во время выполнения предыдущего. Поэтому рекомендуется называть упражнение предельно коротко, в соответствии с темпом и ритмом выполняемого упражнения. Показывать новое упражнение с началом его выполнения группой.

Для перехода к следующему упражнению подаются команды: предварительная (подсказывающая) - "Последний!", исполнительная - "Можно!".

Проходной способ проведения ОРУ.

Упражнения выполняются на ходу или со значительным перемещением занимающихся. В связи с этим увеличивается возможность варьировать упражнения, включать в комплекс прыжки, танцевальные и акробатические движения.

**6. Задачи, средства (время) основной части урока.**Задачи:

1. Развитие волевых и физических качеств занимающихся.
2. Формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков.

Средства:

- упражнения на гимнастических снарядах,
- опорные прыжки,

- акробатические упражнения,
- прикладные упражнения,
- ОРУ повышенной интенсивности (физ.подготовка).

## **7. Задачи, характеристика средств и методов проведения заключительной части урока.**

### Задачи:

- 1 . Содействие более быстрому восстановлению.
- 2 . Подведение итогов, задание на дом.

### Средства:

а) упражнения, способствующие реабилитации двигательного аппарата:

- спокойная ходьба,
- массирующие упражнения,
- упражнения на расслабление;

б) упражнения, способствующие реабилитации психической деятельности:

- игры,
- эстафеты,
- танцы и т.п.

Тема: **"МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ В ШКОЛЕ"**.

## **I. Анатомо-физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста и их учет в занятиях гимнастикой.**

Младший школьный возраст (6-9 лет) соответствует обучению детей в 1-4 классах. В этот период организм ребенка продолжает интенсивно расти и развиваться с примерно равномерным приростом тотальных размеров тела. Мальчики и девочки растут почти одинаково. Трубчатые кости скелета приобретают строение, свойственное взрослым, однако окостенение еще не завершено. Позвоночник с неустановившимися еще характерными изгибами сохраняет очень большую гибкость за счет эластичности и относительно большой высоты межпозвоночных дисков и податлив к искривлению.

Мышечная система развивается интенсивно, однако в целом мышечная система развита еще слабо и прибавка в силе незначительная.

Мышцы вследствие большой эластичности не способны к большим напряжениям, но податливы к растягиванию.

Младший школьный возраст самый благоприятный для закладывания фундамента основных двигательных навыков и физических качеств.

## **2. Особенности организма детей среднего школьного возраста и их учет в занятиях гимнастикой.**

Средний школьный возраст (10-14 лет) совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового созревания, когда организм претерпевает глубокие морфологические и функциональные изменения. В этот период наблюдается усиленный рост тела в длину, интенсивное нарастание мышечной массы и значительное увеличение годовых прибавок веса тела.

Важная особенность подросткового периода состоит в том, что девочки развиваются быстрее между 11-13 годами, как правило, перегоняют мальчиков по всем показателям физического развития. Наиболее быстрый темп роста тела в длину у девочек между 12-14 годами, а у мальчиков между 13-14 годами. Увеличение длины тела происходит в основном за счет роста нижних конечностей.

Увеличивается и мышечная масса, но сила мышц нарастает неравномерно. Период заметного увеличения силы у мальчиков 12-15 лет. Девочки с 13-14 лет начинают заметно отставать от мальчиков по показателям силы мышц.

Мышечная сила в значительной степени определяет двигательные способности в гимнастике. В связи с этим в подростковом возрасте необходимо особенно уделить внимание средствам ОФП и специальной силовой подготовки.

Особенности развития нервно-мышечного аппарата способствуют развитию быстроты движений.

Не следует забывать о совершенствовании гибкости у девочек в этом возрасте.

Некоторое нарушение координационных способностей и ловкости связано с периодом полового созревания. В этот период педагогически правильно временно ограничить обучение новым сложным формам движений, а больше обратить внимание на закрепление ранее изученных форм движений.

Для учителя должно быть ясным, что неуравновешенные и с двигательными отклонениями подростки особенно нуждаются в успехах и связанных с ними положительных эмоциях.

### **3. Особенности организма детей старшего школьного возраста и их учет в занятиях гимнастикой.**

Старший школьный возраст (15-17 лет), продолжается равномерное развитие и рост организма. Причем юноши растут быстрее и опережают девушек по всем показателям физического развития. Развитие костного аппарата и мышечной системы у юношей достигает такого уровня, что они способны выдерживать большие напряжения, выполнять силовые упражнения, требующие значительных мышечных усилий.

У девушек показатели мышечной силы выражены гораздо скромнее, поэтому нередко появляется неуверенность в своих силовых возможностях и, как следствие, потеря интереса к занятиям гимнастикой. В это время девушки особенно нуждаются в тактичном и мягком индивидуальном подходе.

Старший школьный возраст совпадает с окончанием периода полового созревания. Создаются хорошие предпосылки для развития хорошей работоспособности и выносливости.

Занятия гимнастикой в этот период направлены на завершение общего физического развития. Очень хорошо тренируемы все физические качества: сила, выносливость, быстрота, координация движений, гибкость.

Занятия гимнастикой юношей и девушек существенно различаются (различные виды многоборья) и проводятся отдельно.

#### **4. Осанка. Методика её формирования на занятиях гимнастикой в школе.**

Формированию правильной осанки необходимо уделять постоянное внимание. Это сложный двигательный навык, формирование которого требует длительного времени.

Под правильной осанкой следует понимать привычное положение тела стоя, сидя и во время выполнения любых двигательных действий, при котором части тела человека (голова, туловище, ноги) взаимно благоприятно расположены для сохранения равновесия и хорошей функциональной деятельности всего организма в целом.

##### Специальные упражнения для формирования правильной осанки:

1. Принять стойку у вертикальной плоскости, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками, фиксируя положение тела, сделать шаг вперед, затем шаг назад, проверить правильность положения тела. То же, сделать несколько шагов вперед с возвращением в И.П. Из того же И.П.: медленные и быстрые приседания с различными движениями рук; поднимание на носки, сгибание ног вперед, отведение в сторону и т.д.

2. Упражнения с предметами на голове способствуют выработке навыка правильного держания головы и туловища. В качестве предметов используют мешочки с песком, кубики, набивные мячи и т.п. Упражнения с различными предметами на голове, стоя на месте; повороты налево, направо, кругом; приседания с различными движениями рук; передвижения по заданным точкам зала; передвижения по ограниченной поверхности (гимнастическая скамейка, бревно и т.п.); преодоление простейших препятствий, лазанье по гимнастической стенке.

**Тема: "ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ И ОСНОВЫ СУДЕЙСТВА".**

Основы судейства в гимнастике (градация ошибок, выведение окончательной оценки).

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется предварительная

подготовка к конкретному соревнованию. С этой целью для судейских бригад устраивается специальный семинар, где проводится пробное судейство по бригадам. Судья должен хорошо знать содержание упражнений, правила соревнований и дополнительные указания главного судьи.

Судейство в младших разрядах из 10 баллов:

- за мелкую ошибку сбавка - 0,1 балла,
- за среднюю ошибку сбавка - 0,2-0,3 балла,
- за большую ошибку сбавка - 0,5 балла.
- за очень большую – 0,8 балла

Окончательная оценка выводится при трех судьях следующим образом. Две крайние оценки отбрасываются, а средняя оценка является окончательной за исполнение упражнения.

**Тема: "ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ ПО ГИМНАСТИКЕ".**

#### **I. Краткая характеристика документов планирования по гимнастике.**

- план работы,
- учебный план,
- программа,
- график учебного плана,
- рабочий план,
- план-конспект урока.

План работы состоит из следующих разделов:

- организационная работа,
- учебно-методическая работа,
- учебно-тренировочная работа,
- воспитательная работа,
- врачебно-контрольная работа,
- агитационно-массовая работа,
- финансово-хозяйственная работа.

Учебный план составляется на весь срок обучения. Основным содержанием учебного плана является:

- количество видов занятий, подлежащих изучению, и последовательность их прохождения;
- тематика теоретического курса;
- количество часов, отводимых на каждый вид занятий, вид упражнений;
- сроки соревнований.

Учебная программа составляется на те же сроки, что и учебный план. В учебной программе раскрываются те же разделы, но только более подробно.

Учебный план и учебная программа составляются руководителями спортивных организаций.

Тренеру необходимо лишь составлять график учебного плана, рабочий план и конспект урока, руководствуясь вышеперечисленными государственными документами.

График учебного плана конкретизирует учебный план и программу, организацию и порядок проведения занятия.

Рабочий план - это детальное планирование хода и результатов учебного процесса. Составляется на небольшие периоды времени на основании графика учебного плана. В этом документе указывается количество изучаемых видов или разделов, тематика теоретического, методического и практического курсов, подлежащих изучению на планируемый отрезок времени.

План-конспект урока (занятия) раскрывает в кратком виде содержание, методику и организацию каждого занятия.

## **2. Значение и виды учета работы по гимнастике.**

Правильный учет работы позволяет осуществить анализ динамики роста технических, физических, спортивных показателей спортсменов.

В практике работы определились 3 вида учета:

- предварительный учет (позволяет изучить состав групп);
- текущий учет (позволяет контролировать весь учебно-тренировочный процесс);
- итоговый учет (подводит итоги учебно-тренировочной работы за полугодие, за год).

### **3. Характеристика годового отчета по гимнастике.**

В годовом отчете должен быть представлен отчет по вышеперечисленным разделам плана работы.

### **4. Характеристика конспекта урока по гимнастике и методика его составления.**

В конспекте урока (занятия) должны быть определены основные задачи: образовательного, воспитательного и развивающего характера.

Подробно раскрывается содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока (занятия) с указанием продолжительности каждой его части, дозировки выполняемых заданий и организационно-методические указания изучаемого материала.

## **Тема: "МЕСТА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ И ИХ ОБОРУДОВАНИЕ".**

### **I. Гигиенические требования к эксплуатации залов.**

Зал и его подсобные помещения должны быть удобными для уборки и для учебного процесса. Стены не должны иметь выступов, неровностей на высоте 1,75 м от пола. Окрашивают их масляной краской в светлые тона или обивают сплошной деревянной панелью без накладок и выступов.

Потолки также окрашивают масляной краской в светлые тона. Пол делают по типу палубного, ровным, без трещин, нескользким, обладающим упругими тепло и звукоизоляционными свойствами.

Отопительные приборы закрывают решетками в уровень с плоскостью стен. Окна обычно размещаются по продольным стенам. Для равномерного освещения пола целесообразно двустороннее оконное освещение. Окна должны располагаться не ниже 1,5 м от пола. Зал должен быть хорошо освещен электрическим светом (150 люксов на уровне пола). Температура

зала + 18-20°, влажность в пределах 50-60%. Вентиляция удобна естественная и искусственная (приточно-вытяжная и обогреваемая).

Раздевальные помещения должны находиться рядом с залом. Все помещения следует регулярно убирать, влажная уборка ежедневная.

## **2. Оборудование гимнастических залов.**

Расстановка гимнастических залов следующая: в центре зала размещаются помост для вольных упражнений размером 14x14 м, размер ковра для соревнований 12x12 м; вдоль одной из продольных стен отводится место для опорных прыжков; перекладину ставят на заднем плане по отношению к входу в зал, а на переднем - брусья, гимнастическое бревно и коня с ручками; Шесты и канаты, гимнастическая стенка крепятся по торцевой стене зала.

## **3. Гимнастические снаряды, их размеры.**

3.1. Гимнастическая стенка, высота 320 см, ширина 100 см.

3.2. Гимнастическая скамейка, используется для групповых занятий ОРУ. Длина её 4 м, ширина 24 см, высота 30 м. В нижней ее части вмонтирован брус шириной 10 см для выполнения упражнений в равновесии.

3.3. Кольца. крепятся к потолочной балке или при высоких потолках к портику. Высота крепления их от пола 5,5 м. Высота колец от пола 2,5 м, расстояние между ними 50 см.

3.4. Конь для махов, длина 160 см, ширина 36 см, ручки расположены симметрично на расстоянии 40-45 см, высота ручек от плоскости коня 12 см, а от пола - 120 см.

3.5. Конь для прыжков, таких же размеров, но без ручек.

3.6. Козел для прыжков, высота его от 100 до 160 см, длина 60 см, ширина 40 см.

3.7. Брусья мужские, длина жердей 350 см, овальной формы (5 см х 4 см), высота жердей 160-175 см, расстояние между жердями 42-52 см.

- 3.8. Брусья женские (разной высоты), высота нижней жерди 130-150 см, верхней 190-240 см.
- 3.9. Перекладина состоит из шлифованного грифа 2,8 см в диаметре. Высота перекладины от 120 до 240 см, ширина 240 см.
- 3.10. Мостик для опорных прыжков, высота его 15-20 см, ширина 60 см, длина 120 см.
- 3.11. Гимнастическое бревно, высота от пола 120 см, длина 5 м, ширина верхней и нижней плоскости 10 см.
- 3.12. Гимнастические маты, длина 2 м, ширина 125 см, толщина 60-65 мм.
4. **Гимнастический инвентарь, их размеры.**
- 4.1. Гимнастические палки, длина 90-110 см, диаметр 25-30 мм.
- 4.2. Набивные мячи, туго набитые морской травой, волосом или другим материалом. Диаметр 31-40 см, вес 1-5 кг.
- 4.3. Скакалки, шнур из пеньковой веревки или резины, длина короткой скакалки 2-3 м., длинной – 4-5 м.

Тема: **"МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ".**

**1. Причины травматизма в гимнастике:**

- отсутствие организационных и методических требований со стороны ведущего, тренера или самого занимающегося;
- неловкость, неточность в исполнении упражнений связаны с ударами о снаряд, срывами и падениями, которые могут сопровождаться различными повреждениями опорно-двигательного аппарата;
- неправильная укладка или отсутствие матов;
- 20% повреждений связаны с моментом приземления.

**Основные причины травматизма в гимнастике:**

- несоблюдение правил организации занятий;
- нарушение методики и несоблюдение принципов обучения;

- недостаточная воспитательная работа с занимающимися;
- несвоевременная проверка оборудования и инвентаря;
- нарушение санитарно-гигиенических условий;
- отсутствие систематического врачебного контроля и самоконтроля;
- недооценка или неправильное применение приемов страховки.

Часто причиной травм является отсутствие или недостаточно активная **разминка**.

## 2. Классификация механизмов спортивных повреждений при занятиях гимнастикой (табл. 1).

Таблица 1.

Механизмы спортивных травм в гимнастике (%)

№	Механизм возникновения травм	%
1.	Трение частей тела гимнаста о снаряд, гимнастический ковер, одежду и обувь.	58,6
2.	Удар при падении	24
3.	Движения, превышающие по амплитуде физиологические пределы	14,5
4.	Чрезмерно резкие не координированные движения.	2,9

Для углубленного изучения спортивного травматизма и занятий гимнастикой недостаточно определять процент получивших повреждений у занимающихся, т.к. по данным В.К.Добровольского (1967) это не является показателем травматичности. В этом случае необходимо выведение коэффициента травматичности (К) из расчета на 1000 чел/час занятий, по формуле:

$$K = \frac{\text{количество травм}}{\text{количество тысяч чел/час занятий}}$$

В норме коэффициент травматичности – 1,1-2,0.

## 3. Профилактика травматизма при проведении ОРУ и акробатических упражнений.

- четкая организация учебно-тренировочного процесса;
- исключение самовольного доступа к снарядам;

- вход в зал в организованном порядке;
- число отделений (групп) определяется количеством преподавательского состава и пропускной способностью залов;
- размещение занимающихся на безопасном расстоянии от снаряда;
- расположение занимающихся спиной друг к другу и исключение отвлечений от занятий;
- перемещения от снаряда к снаряду по общей команде;
- соответствующий для занятий спортивный костюм занимающегося;
- размещение снарядов и переноска их с помощью специальных тележек;
- не реже одного раза в год осмотр подвесных снарядов (перекладина, кольца, канат, шест), гимнастической стенки и т.д.;
- приучить занимающихся к бережному отношению к магнезии;
- влажная уборка зала, снарядов после занятий, проветривание помещений;
- роль страховки и помощи в гимнастике:
  - а) решение задач психологической подготовки;
  - б) знание техники страховки и оказания помощи занимающимся при выполнении упражнений;
  - в) привитие навыков самостраховки.

Значительна роль врачебного контроля и самоконтроля занимающихся (недомогание, жалобы на усталость и т.п.).

#### **При проведении ОРУ:**

- недостаточный интервал и дистанция при выполнении упражнений ;
- недостаточная подготовленность занимающихся при выполнении упражнений на гибкость;
- неудовлетворительное состояние мест занятий (скользкий пол, посторонние предметы и т.п.).

#### **При проведении акробатических упражнений:**

Основная причина травматизма при выполнении акробатических упражнений - недостаточная техническая и физическая подготовленность занимающихся. Типичные ошибки при этом:

- слабый толчок руками или ногами,
- расслабленное тело,
- перекося в полете,
- приземление на полную ступню или на расслабленные ноги, руки.

Основные рекомендации:

- уделять достаточное внимание подготовительным упражнениям направленного характера (подготовка лучезапястного и голеностопного суставов различными упражнениями);

- умелая страховка, знания страхующего (знание техники данного упражнения, быстрота реакции для обеспечения своевременной страховки, умение быстро и правильно выбирать место для страховки, умение своевременно оказать помощь).

#### **4. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Не менее одного раза в год занимающиеся должны проходить углубленное медицинское обследование и кроме того проходить медосмотр перед каждым соревнованием.

**Самоконтроль.** Гимнасты, тренирующиеся постоянно, регистрируют в специальном дневнике данные о:

- самочувствию,
- настроению,
- степени утомления, фиксирование величины нагрузки,
- изменениях веса,
- ЧСС,
- желании тренироваться.

Одна из причин травматизма в гимнастике - это переутомление

занимающихся. Основные признаки его:

- вялость, апатия,
- ухудшение качества выполнения упражнений,
- нарушение координации движений,
- побледнение, дрожание конечностей и др.

### Тема: **"ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ"**.

Программа гимнастического выступления и краткая характеристика его составных частей.

Успех массовых гимнастических выступлений складывается из таких главных компонентов, как:

- зрелищность выступлений (интересный замысел сценария, оригинальные решения отдельных фрагментов);
- спортивная сложность программы (уважение, восхищение зрителей);
- соответствие содержания выступления контингенту участников (упражнения, музыка, реквизит и т.д. должны соответствовать возрастным и половым особенностям участников).

Типичное содержание программы гимнастических выступлений:

- выход,
- массовые вольные упражнения,
- акробатика,
- упражнения на гимнастических снарядах и специальных конструкциях,
- сольные упражнения,
- массовые построения и пирамиды,
- фоновые действия,
- уход.

### Тема: **"ГИМНАСТИКА НА ПРОИЗВОДСТВЕ"**.

Организация и методика проведения занятий производственной гимнастики.

Занятия гимнастикой на производстве отнимают лишь несколько минут рабочего времени, но они приносят неоценимую пользу трудящимся. Проводится непосредственно в цехе, отделе и т.п.

Организация производственной гимнастики требует тщательного учета особенностей профессиональной деятельности трудового коллектива.

Сходные по своим особенностям профессии применительно к задачам производственной гимнастики объединяют в следующие группы:

**1-я группа** - профессии с преобладанием нервного напряжения при незначительной физической нагрузке (сборщицы, монтажницы, швей-мотористки и т.п.); обычно это монотонный труд с ограниченными движениями;

**2-я группа** - профессии, в которых сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке (токари, фрезеровщики, строгальщики, сборщики моторов и т.п.); работа выполняется стоя, с частой сменой динамических и статических компонентов деятельности, с постоянным напряжением внимания;

**3-я группа** - профессии, связанные с большим физическим напряжением (формовщики, прокатчики, шахтеры и т.п.);

**4-я группа** - профессии, связанные с умственным трудом (инженерно-технические работники).

При составлении и проведении комплексов упражнений надо учитывать особенности трудовой деятельности вышеуказанных категорий работников.

**Тема: "ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ С ЛИЦАМИ СРЕДНЕГО,  
ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТОВ И С  
ЖЕНЩИНАМИ".**

По данным НИИ физиологии детей и подростков АПН Российской Федерации принята следующая возрастная периодизация взрослого населения:

- средний возраст: женщины 35-55 лет, мужчины 40-60 лет;

- пожилой возраст: женщины 56-74 года, мужчины 61-74 года;
- старший возраст: женщины 75-90 лет, мужчины 75-90 лет;
- долгожители: старше 90 лет.

Возрастная периодизация условно определяет ориентировочные границы морфологических изменений в организме человека. Возрастные периоды характеризуются постепенно нарастающим снижением приспособительных реакций, уменьшением внутренних резервов организма. В первую очередь снижаются **двигательные функции**, затем **психические**.

В каждой возрастной группе целевая направленность занятий гимнастикой различна.

**В среднем возрасте** главная задача занятий - поддержать на достаточно высоком уровне физическую и умственную работоспособность, двигательные и морально-волевые качества, профессиональные двигательные умения и навыки.

**В пожилом и старшем возрасте** главная задача занятий - восстановление и укрепление здоровья, противодействие выраженным возрастным изменениям, поддержание должного уровня жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в повседневном быту.

Формы организации занятий гимнастикой определяются состоянием здоровья, уровнем физического развития и подготовленности, склонностями занимающихся. Это:

- секции ОФП,
- группы здоровья,
- индивидуальные занятия утренней гимнастикой,
- занятия гимнастикой, проводимой по телевидению,
- занятия по комплексам, опубликованным в печати.

#### **Занятия гимнастикой с женщинами.**

Занятия гимнастикой с женскими группами должны быть направлены на решение задач, отражающих характерные особенности женского организма, психической и двигательной сферы женщин.

Основные задачи физического воспитания женщин:

- гармоническое развитие всех органов и функций как основы здоровья и работоспособности;
- воспитание способности управлять своими движениями;
- развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств;
- укрепление эмоциональной устойчивости.

В методике работы с женскими группами необходимо большое внимание обращать на:

- подбор упражнений;
- дозировку упражнений.

**Средствами подготовительной части** занятий могут являться:

- строевые и ОРУ,
- ходьба на носках, в приседе,
- легкий бег,
- подскоки на месте, с продвижением вперед, назад,
- прыжки через скакалку,
- элементы народного танца.

**Средствами основной части** занятий могут быть:

- ОРУ с предметами,
- простейшие упражнения на гимнастических снарядах,
- акробатические упражнения,
- простейшие опорные и безопорные прыжки,
- упражнения художественной гимнастики.

**Средства заключительной части** занятий следующие:

- отвлекающие и успокаивающие упражнения,
- медленная ходьба,
- упражнения на расслабление и дыхание,
- упражнения на восстановление правильной осанки,
- элементы танцев.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	4
Тема: "Введение в предмет .....	5
Тема: "Гимнастическая терминология" .....	6
Тема: "Строевые упражнения" .....	12
Тема: "Общеразвивающие упражнения".....	18
Тема: "Прикладные упражнения".....	20
Тема: "Основы техники гимнастических упражнений" .....	24
Тема: "Методика обучения гимнастическим упражнениям".....	26
Тема: "Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики" .....	29
Тема: "Урок гимнастики" .....	35
Тема: "Методика занятий гимнастикой в школе" .....	39
Тема: "Правила соревнований и основы судейства" .....	42
Тема: "Планирование и учет работы по гимнастике" .....	42
Тема: "Места занятий гимнастикой и их оборудование" .....	45
Тема: "Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой" ..	47
Тема: "Гимнастические выступления".....	50
Тема: "Гимнастика на производстве".....	51
Тема: "Занятия гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возрастов и с женщинами" .....	52

**Тухватулин Равиль Михайлович**

Издательство Смоленской государственной  
академии физической культуры, спорта и  
туризма.  
214018, г. Смоленск, Проспект Гагарина, 23.  
Лиц. ЛР № 021284 от 05.05.98