

45.6
П 146

В. Д. ПАЛЫГА

ГИМНАСТИКА

Допущено
Министерством просвещения СССР
в качестве учебного пособия
для студентов факультетов физического
воспитания педагогических институтов
по специальности № 2114
«Физическое воспитание»

Описано

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1982

ББК 75.6

П14

Рецензенты

Кафедра гимнастики Дагестанского пединститута
Доцент кафедры теории и методики
физического воспитания Брестского пединститута,
кандидат педагогических наук *В. К. Филиппов*
Декан факультета физического воспитания
Тернопольского пединститута,
кандидат биологических наук, доцент *Б. М. Шиян*

2.3 4244



Палыга В. Д.

П14 Гимнастика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание». — М.: Просвещение, 1982. — 288 с., ил.

Учебное пособие содержит обширный теоретический и практический материал по гимнастике.

В книге освещены вопросы организации и методики проведения занятий по гимнастике, даются конкретные методические указания по обучению гимнастическим упражнениям.

П 4309021800—393 71—82
103(03)—82

ББК 75.6

7А1

© Издательство «Просвещение», 1982 г.

272282

ВВЕДЕНИЕ

В нашей стране физическое воспитание подрастающего поколения, забота о здоровье и физическом развитии всего населения являются делом государственной важности. Ярким подтверждением этого стало постановление Центрального Комитета КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (сентябрь, 1981). Для дальнейшего роста физкультурного движения, удовлетворения стремлений масс к физической культуре и спорту от специалистов требуется постоянное повышение теоретических и методических знаний, совершенствование умений и навыков.

Настоящая книга рассчитана оказать содействие в овладении профессией учителя физической культуры на уровне современных требований.

Учебное пособие написано на основе существующей программы по гимнастике с методикой преподавания, утвержденной Министерством просвещения СССР, и адресовано студентам факультетов физического воспитания педагогических институтов.

В отличие от существующих учебников, которые главным образом предназначены для студентов институтов физической культуры, данное пособие состоит из четырех частей — по годам обучения. Содержание пособия охватывает теоретический материал, который представлен в виде глав, написанных с учетом новых данных. Практическая и методическая части пособия расположены по степени возрастания трудности материала от курса к курсу. Общий практический раздел пособия изложен кратким описанием способов исполнения упражнений, методики их обучения, страховки и помощи.

ГЛАВА I.

**ГИМНАСТИКА В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Место гимнастики в советской системе физического воспитания. Вдохновляющие идеи и решения XXVI съезда Коммунистической партии Советского Союза, выработанная съездом грандиозная программа коммунистического строительства, направленная на повышение жизненного уровня и духовный расцвет советского общества, ориентируют физическую культуру и спорт, в том числе и гимнастику, на новые поиски и разработку многих проблем теории и практики. В историческом документе «Основные направления экономического и социального развития СССР на 1981—1985 годы и на период до 1990 года» в разделе «Социальное развитие и повышение народного благосостояния», в частности, говорится: «Активно развивать массовую физкультуру и спорт, способствовать более широкому внедрению их в повседневный быт советских людей. Усилить физкультурную и спортивную работу среди детей и молодежи»¹.

Неизмеримо возрастает роль физического воспитания в связи с научно-техническим прогрессом, который вызывает появление новых, все более сложных видов человеческой деятельности, расширяет творческие возможности человека и в то же время предъявляет серьезные требования главным образом к его психическим свойствам. Доля физического труда в сфере социалистического производства постоянно снижается. В этой связи трудно переоценить значение гимнастики, которая наряду с основными средствами физического воспитания, такими, как игры, спорт, туризм, призвана содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, воспитанию моральных и волевых качеств человека, восстановлению его физических и духовных возможностей.

Гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания советских людей и занимает в ней важное место. Она популярна благодаря ее доступности. Наряду со сложными, даже очень сложными, упражнениями, которые есть в современной спортивной гимнастике, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола.

¹ Материалы XXVI съезда КПСС. М., 1981, с. 183.

25-1444

Гимнастика стала сегодня подлинно народным средством физического воспитания. В нашей стране ежедневно занимаются гимнастикой миллионы людей. Гимнастика занимает важное место в программах физического воспитания высших и средних учебных заведений. В ДЮСШ, ШВСМ, ШСМ, коллективах физической культуры и добровольных спортивных обществах спортивной акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой регулярно занимаются сотни тысяч детей, юношей и девушек.

Гимнастика используется как средство лечения в медицине, применяется как средство оздоровления в пионерских лагерях, домах отдыха, санаториях. В нашей стране широко пропагандируется гигиеническая гимнастика, особенно по радио и телевидению.

В последние годы в нашей стране большой популярностью пользуется атлетическая гимнастика. Получает все большее распространение профессионально-прикладная гимнастика.

Гимнастика включена во все ступени комплекса ГТО.

Задачи гимнастики. Задачи гимнастики определяются общей целью коммунистического воспитания, которая заключается в формировании нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

1. Оздоровительные задачи: укрепление здоровья; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; выработка правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. Образовательные задачи: способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой и оборонной деятельности.

3. Воспитательные задачи: формирование коммунистического отношения к труду и к общественной собственности; воспитание советского патриотизма, коллективизма, интернационализма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности.

Краткая характеристика основных групп гимнастических упражнений. Задачи, стоящие перед гимнастикой как педагогической и учебной дисциплиной, решаются при помощи использования разнообразных упражнений и их сочетаний. В современной теории и практике упражнения принято объ-

единять в группы в соответствии с педагогическими задачами и структурой двигательных действий, а также на основе учета их воздействия на анатомо-физиологические и психологические особенности человека.

1. *Строевые упражнения* широко применяются во всех формах занятий по гимнастике. Эти упражнения состоят из построений и перестроений, поворотов на месте и в движении, различных способов ходьбы и бега, размыканий и смыканий, фигурной маршировки и т. д. Они имеют большое педагогическое значение, благодаря им учитель получает возможность правильно организовать учащихся, целесообразно разместить их в зале или на площадке для совместных действий и решения двигательных задач на уроке. При этом следует помнить, что педагогическую ценность эти упражнения имеют только в том случае, когда учитель требует точного и четкого выполнения учениками всех команд и распоряжений. Четко подаваемые команды, использование многообразных форм передвижений, музыкальное сопровождение занятий создают благоприятные условия для повышения эмоционального состояния занимающихся, на фоне которого более успешно решаются двигательные задачи. Строевые упражнения способствуют формированию правильной осанки ученика, делают его более стройным, подтянутым. Они являются составной частью массовых спортивных парадов, выступлений. Однако строевые упражнения играют вспомогательную роль, так как с их помощью решаются задачи, поставленные перед гимнастикой, в сочетании с другими видами упражнений.

2. *Общеразвивающие упражнения* 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, способности напрягать и расслаблять мышцы, а также для формирования правильной осанки и устранения ее незначительных дефектов. *Общеразвивающие упражнения* в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами (набивные мячи, палки, скакалки, гантели, гири, штанги, резиновые амортизаторы), а также на снарядах массового типа (гимнастическая стенка, лестница, скамейка, шест, канат, бревно), на которых одновременно могут заниматься несколько человек. Сюда же относятся упражнения в сопротивлении (вдвоем). Применяются предметы и снаряды для усиления воздействия на мышцы и суставы, изменения характера мышечной работы. Выполнение общеразвивающих упражнений из различных исходных положений дает возможность избирательно воздействовать на отдельные группы мышц.

Общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку: 1) упражнения для рук и плечевого пояса; 2) упражнения для мышц шеи и туловища; 3) упражнения для мышц ног; 4) упражнения для мышц всего тела.

Общеразвивающие упражнения составляют основное содержание занятий корригирующей, гигиенической, производственной, основной, атлетической и спортивно-прикладной гимнастикой.

3. *Вольные упражнения* состоят из разнообразных сочетаний движений рук, ног, туловища, головы и всего тела в целом. Основным содержанием современных вольных упражнений являются разнообразные акробатические упражнения.

Вольные упражнения способствуют общему физическому развитию, подготавливают занимающихся к выполнению более сложных движений. Основной их целью является развитие и совершенствование координационных способностей. Вначале изучаются простые движения, затем более сложные, которые постепенно переходят в комбинации с большой физической нагрузкой. Вольные упражнения, как и общеразвивающие, выполняются с предметами (булавы, палки, мячи и др.) и без предметов. Предметы усиливают воздействие упражнений на организм, способствуют развитию тонкой координации движений.

Вольные упражнения оформляются в логически слитых, поточных комбинациях различной длительности и интенсивности. Они входят в программу соревнований и являются основным содержанием массовых гимнастических выступлений.

4. *Прикладные упражнения* часто применяются в трудовой и военной деятельности, а также в спортивной практике. К ним относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, переползание, поднятие и переноска партнеров, снарядов, матов, преодоление полосы препятствий, упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры. Эти упражнения оказывают всестороннее воздействие на организм человека, являются важным средством для общей физической подготовки и развития ловкости, способствуют воспитанию навыков, необходимых для его практической и спортивной деятельности. Научить экономно, правильно ходить, бегать, преодолевать препятствия и т. д.— одна из главных задач гимнастики. При помощи прикладных упражнений совершенствуется общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы. Занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе: на спортивных площадках и в естественных условиях местности.

5. *Упражнения на гимнастических снарядах* составляют содержание спортивной гимнастики. Они выполняются в необычных условиях опоры (в висах или упорах) на перекладинах, брусьях, конях, кольцах, бревне. Сейчас в общеобразователь-

ных школах стали применять многокомплексные снаряды удлиненной формы, что позволяет выполнить упражнение группой и этим добиваться большей моторной плотности. Конструктивные особенности снарядов позволяют выполнять разнообразные движения, не встречающиеся в повседневной двигательной деятельности человека. Сложность и трудность упражнений на снарядах дает возможность совершенствовать умение владеть своим телом и движениями, развивает функции вестибулярного аппарата, обеспечивающего устойчивое равновесие тела. Упражнения способствуют развитию тонкой координации движений, большой физической силы, ловкости, умения ориентироваться в сложных положениях, а также воспитывать решительность, смелость и другие моральные и волевые качества.

Современная высокая техника упражнений на снарядах вызывает необходимость разносторонней физической подготовки гимнаста, высокой общей и специальной физической подготовки.

Значительное место занимают в гимнастике прыжки. Они оказывают всестороннее воздействие на организм, доступны занимающимся различного возраста, пола и физической подготовленности. Прыжки бывают двух видов: безопорные (в длину, высоту, глубину, далеко-высокие, в «окно», с трамплина и с наклонной доски, через планку или веревочку) и опорные (через коня, козла, стол). Как одни, так и другие являются важным средством совершенствования быстроты и координации движения. Они укрепляют и развивают мышцы ног, что имеет особо важное значение в спортивной гимнастике. Прыжки являются ценными упражнениями в совершенствовании физических, моральных и волевых качеств, общей физической тренированности организма, они помогают преодолевать препятствия, благоприятно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

6. *Акробатические упражнения* имеют широкий диапазон трудности — от самых простых к самым сложным. Простыми по координации и мышечным усилиям упражнениями могут заниматься начинающие и даже дети. 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 др.). Они воспитывают ориентировку в пространстве при любом положении тела. Для акробатических упражнений характерны перевернутое положение тела (стойки на руках) и вращение тела (кувырки, перевороты, сальто), поэтому они являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата.

Акробатические упражнения выполняются как на полу (индивидуально, вдвоем, втроем, вчетвером), так и на специальных снарядах (трамплине, подкидной доске, батуте).

Акробатические упражнения делятся на две группы: динамические (кувырки, перевороты, сальто) и статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки, пирамиды).

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

7. *Упражнения художественной гимнастики* отличаются от акробатических упражнений и упражнений спортивной гимнастики как по форме, так и по характеру их выполнения. Поскольку они органически связаны с музыкой, техника их выполнения своеобразна, большинство упражнений приобретает целостный динамический, а в большинстве случаев танцевальный характер. Состоят они из движений рук, ног, туловища, головы, шагов, прыжков, поворотов.

Основой техники выполнения упражнений художественной гимнастики является умение произвольно регулировать и перераспределять степень напряжения мышц. Это перераспределение может быть одновременным, поочередным и последовательным и происходить в любых сочетаниях. Упражнения художественной гимнастики укрепляют мышечно-связочный аппарат, внутренние органы, а также стимулируют развитие координационных способностей спортсмена, способствуют всестороннему физическому и эстетическому воспитанию, развитию творческого воображения.

В последнее время широко применяются упражнения по хореографической подготовке, с помощью которых решаются задачи по созданию «школы» движений, воспитанию пластичности, выразительности движений, мягкости и красоты их исполнения. Хореографическая подготовка теперь занимает значительное место в работе всех звеньев, где воспитывают гимнастов-спортсменов (в ДЮСШ, ШВСМ, секциях спортивных обществ, учебных заведениях и др.).

В специальных средних и высших учебных заведениях, в которых готовят специалистов по физическому воспитанию, изучают предмет музыкально-ритмического воспитания, цель которого дать студентам хореографическую подготовку.

Игры и эстафеты. Большое место в гимнастике занимают подвижные игры и эстафеты. Они широко применяются на уроках, так как улучшают настроение учеников, дают хорошую физическую нагрузку.

Игры и эстафеты особенно эффективны при проведении занятий с начинающими, а также с детьми всех возрастов. Они способствуют совершенствованию и закреплению разнообразных двигательных навыков, содействуют развитию волевых и моральных качеств.

На уроках гимнастики широко применяются разного рода эстафеты с использованием гимнастического инвентаря (палки, мячи, скамейки, обручи, скакалки и т. д.), а также гимнастических снарядов (перекладины, брусья, конь, канаты, гимнастические стенки), акробатических упражнений и т. д.

Учитель, используя игры и эстафеты, получает широкие возможности для творческой работы: интересно и увлекательно, с положительным эмоциональным состоянием учеников, хорошей моторной плотностью проводить уроки и успешно решать задачи гармонического развития занимающихся.

В 1966 г. в Москве на Всесоюзной гимнастической конференции были сформулированы характерные *методические особенности гимнастики*:

1. Разносторонность воздействия на организм человека.

Разнообразие гимнастических упражнений и их большое количество позволяют всесторонне воздействовать на все функции занимающихся. Благодаря систематическим занятиям гимнастикой укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы; совершенствуются двигательные способности, расширяются психофизиологические возможности и повышается общая жизнедеятельность человека.

2. Широкое использование различных движений.

Эта методическая особенность гимнастики отражает ее специфику в том плане, что занимающиеся не ограничиваются одними какими-либо упражнениями, например занятиями только с гантелями, но широко используют различные средства для гармонического развития человека.

Нет узкой специализации и в спортивной гимнастике, как, например, это имеет место в легкой атлетике, где спортсмены могут заниматься только бегом, прыжками или метанием и т. д. Гимнаст же должен в равной степени владеть мастерством исполнения упражнений на всех снарядах. В то же время поощряется совершенствование способностей спортсменов в отдельных видах многоборья.

3. Точное регулирование нагрузки и строгая регламентация педагогического процесса.

Данная особенность предполагает различные способы регулирования психофизической нагрузки на занятиях с различными контингентами в зависимости от возраста, пола, подготовленности, состояния здоровья и т. д. Методические приемы позволяют воздействовать на органы в соответствии с задачами, поставленными перед занимающимися, строго соблюдая объем, интенсивность и продолжительность физической

нагрузки. Это достигается путем определенного количества повторений упражнений, изменений исходных и конечных положений; интенсивностью психического и мускульного напряжения и длительностью отдыха во время занятий.

4. Относительное избирательное воздействие на различные системы и части тела занимающихся.

Большой диапазон упражнений позволяет воздействовать на отдельные мышечные группы человека; развивать силу, гибкость, координацию движений, прыгучесть, скорость и т. д.; совершенствовать дыхательную и другие системы человека, восстанавливать функции поврежденных органов.

Решаются эти задачи специальным подбором упражнений и их дозировкой в процессе систематических занятий. В то же время мы говорим об относительном избирательном воздействии, потому что любое движение через центральную нервную систему отражается на организме в целом.

5. Различная методика применения упражнений в зависимости от поставленных задач.

При помощи физических упражнений можно решать различные задачи: спортивные, оздоровительные, лечебные, образовательные, профилактические и т. д. Это хорошо можно проследить на примерах ходьбы и бега. Они могут быть представлены как виды спорта, как средство укрепления сердечно-сосудистой системы при строгой дозировке расстояний и времени, предписанных врачом, в подготовительной части урока ходьба и бег используются как средства, повышающие работоспособность организма занимающихся за счет ускорения ходьбы и перехода на бег, и как средства, успокаивающие и снижающие физическую нагрузку занимающихся в заключительной части урока.

Упражнения на гимнастической стенке могут быть использованы как средства общеразвивающего характера и как средства воспитания правильной осанки.

Виды гимнастики и их классификация. Все великое многообразие гимнастических упражнений исторически сложилось в отдельные виды. Этот закономерный процесс начался еще в прошлом столетии. В 1968 г. на Всесоюзной конференции по вопросам гимнастики были рассмотрены и утверждены три группы ее видов: общеразвивающие виды, спортивные и прикладные виды гимнастики. Такое деление оправдано двумя обстоятельствами. Первое связано с более конкретными задачами, которые поставлены перед гимнастикой в настоящее время. Второе — с необходимостью научного обоснования дальнейшего развития гимнастики, создания современной теории и методики ее практического применения.

Существующие ныне виды гимнастики отличаются частными целями и задачами, специфическими упражнениями и методическими приемами.

Общеразвивающие виды гимнастики. К общеразвивающим видам относятся: основная, гигиеническая и атлетическая.

Основная гимнастика направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, на воспитание физических, моральных и волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека. Средствами основной гимнастики являются: строевые упражнения (ходьба, бег в различных сочетаниях); общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; вольные упражнения; простейшие упражнения на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; элементы художественной гимнастики, хореографии, игры, эстафеты, прыжки.

Основная гимнастика, в свою очередь, делится на ряд разновидностей применительно к различным группам и возрастам занимающихся.

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 — 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 не нужно применять специальных упражнений, связанных с большим мышечным напряжением. В занятиях с дошкольниками должны преобладать имитационные упражнения и соответствующие развитию детей подвижные игры.

Для решения задачи физического воспитания в яслях и детских садах проводятся специальные занятия физическими упражнениями учебного типа, утренняя гимнастика, физкультминутка, закаливающие процедуры, подвижные игры, экскурсии, праздники, индивидуальные и самостоятельные занятия.

Основная гимнастика для детей школьного возраста. Содержание гимнастики для детей различных возрастов определяется общими задачами физического воспитания и анатомо-физиологическими особенностями детского организма.

Основная гимнастика направлена на общее укрепление и развитие организма школьников, формирование правильной осанки, воспитание физических, моральных и волевых качеств, а также умения целесообразно пользоваться ими в практической деятельности.

Наряду с урочной формой в школьном режиме дня предусмотрена гимнастика до занятий. Цель ее — организовать учащихся перед началом учебного дня, приучить их к регулярным физическим упражнениям.

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

а) младший школьный возраст — от 7 до 9 лет (I—III классы);

б) средний школьный возраст — от 10 до 14 лет (IV—VIII классы);

в) старший школьный возраст — от 15 до 16 лет (IX—X классы).

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

Атлетическая гимнастика. Атлетической гимнастикой в основном занимаются юноши с целью формирования правильной осанки, гармонического развития мускулатуры всего тела, исправления недостатков телосложения. Она развивает такие ценные для человека двигательные качества, как сила, гибкость, быстрота, ловкость и выносливость.

Средства атлетической гимнастики весьма разнообразны. В ней широко применяются различные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (булавы, палки, набивные мячи, скакалки, резиновые амортизаторы, гири, гантели, штанга). При занятиях могут быть также применены предметы домашнего обихода (упражнения со стулом, на стуле, с опорой ног о стол, на кровати), а также на снарядах массового типа и гимнастических снарядах.

В настоящее время применяются две формы атлетической гимнастики: индивидуальная и групповая.

Занятия атлетической гимнастикой проводятся в зале, на спортивной площадке или в домашних условиях.

В юношеском возрасте следует в первую очередь развивать ловкость, гибкость, быстроту; упражнения с отягощениями должны играть только вспомогательную роль.

Тренировки по атлетической гимнастике надо планировать так, чтобы упражнения с предметами сочетались с упражнениями без предметов. Упражнения для развития силы и увеличения объема мускулов должны сочетаться с упражнениями, развивающими ловкость, быстроту и выносливость. Чисто силовые упражнения (жимы, медленные подъемы) надо чередовать со скоростно-силовыми, а различные акробатиче-

ские и гимнастические упражнения — с бегом на короткие и длинные дистанции.

Гигиеническая гимнастика. Цель гигиенической гимнастики — укрепление здоровья, сохранение бодрости и высокой работоспособности. Из всех видов гимнастики гигиеническая гимнастика наиболее массовая и доступная. Она полезна в любом возрасте: детям, учащейся молодежи, работникам умственного и физического труда. В состав гигиенической гимнастики входят физические упражнения, водные процедуры и самомассаж. Ею ежедневно можно заниматься самостоятельно в домашних условиях, руководствуясь методической литературой, советами учителя и указаниями, которыми обычно сопровождаются передачи гимнастики по радио и телевидению.

Если ею заниматься систематически, она приносит большую пользу — укрепляет организм человека, улучшает работу органов кровообращения, дыхания и нервной системы. Она особенно полезна лицам с ослабленным здоровьем и людям пожилого возраста. Систематические занятия гигиенической гимнастикой способствуют развитию мышечной силы, гибкости тела, формированию и сохранению правильной осанки, повышению деятельности внутренних органов и центральной нервной системы.

В настоящее время существуют две формы гигиенической гимнастики — индивидуальная и групповая.

Индивидуальная гигиеническая гимнастика обычно состоит из простых, доступных каждому, физических упражнений и проводится самостоятельно.

Групповые занятия гигиенической гимнастикой, в отличие от индивидуальных, организуются и проводятся под руководством учителя, инструктора в различных коллективах, домах отдыха, санаториях, пионерских лагерях, учреждениях, школах, вузах, воинских частях, общежитиях и т. д.

Гигиенической гимнастикой можно заниматься в любое время дня, в помещении и на воздухе.

Утренняя гимнастика содействует более быстрому переходу организма от остаточного состояния сна к бодрствованию. Утреннюю гимнастику следует заканчивать водной процедурой. Ее часто называют зарядкой, так как она придает бодрость и способствует более активной трудовой деятельности.

Гигиеническая гимнастика в течение дня проводится с целью уменьшения утомляемости и улучшения работоспособности. Гимнастика перед сном, или вечерняя гимнастика, в противоположность утренней облегчает и ускоряет переход организма от состояния деятельности ко сну.

В гигиеническую гимнастику входят общеразвивающие упражнения для увеличения силы, подвижности в суставах, формирования правильной осанки, укрепления сердечно-сосуди-

стой и дыхательной систем, а следовательно, и всего организма в целом.

Упражнения гигиенической гимнастики методически оформляются в виде комплексов из 5—6 упражнений, каждое из которых повторяется несколько раз. Изменение количества повторений позволяет регулировать нагрузку в соответствии с возможностями занимающихся.

Спортивные виды гимнастики. К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика. Эти виды пользуются большой популярностью в нашей стране и за рубежом. В СССР созданы благоприятные условия для развития указанных видов спорта.

Спортивная гимнастика является наиболее массовым видом спорта, увлекательна и близка молодежи. Неисчерпаемое число постоянно новых и интересных упражнений делают ее популярной и заманчивой. Бесперывное продвижение вперед в спортивной технике, разучивание все новых и новых упражнений, преодоление неудач и успехи, выполнение ряда упражнений, связанных с риском, — все это укрепляет волю, воспитывает важные черты характера.

Спортивная гимнастика доводит координацию движений, двигательные навыки и морально-волевые качества до высокой степени совершенства, технику исполнения — до уровня мастерства.

Основное содержание спортивной гимнастики составляет многоборье. В мужское многоборье входят вольные упражнения, упражнения на коне, брусьях, перекладине, кольцах и опорные прыжки. В женское — вольные упражнения, упражнения на бревне, брусьях разной высоты, опорный прыжок. Эти упражнения гимнастического многоборья в настоящее время входят в программу международных соревнований — Олимпийских игр, первенств мира, чемпионатов Европы, универсиад.

Кроме этих основных средств, в спортивной гимнастике используются другие виды физических упражнений: упражнения со штангой, спортивные и подвижные игры, плавание, легкая атлетика, прыжки в воду, ходьба на лыжах и т. д.

Значительная часть этих упражнений используется для общей физической подготовки гимнастов. Особое место в спортивной гимнастике занимают акробатические и хореографические упражнения, являющиеся ценным средством общей и специальной технической подготовки гимнаста.

Художественная гимнастика сравнительно молодой вид спорта, официальное ее признание относится к 1947 г. Она решает задачи общей физической подготовки, направлена на овладение специальными двигательными навыками без предметов и с предметами (обруч, скакалка, мяч, булавы, лента и т. д.). Отличительной особенностью ее является непре-

менное условие использования музыки при выполнении движений. Многие движения вначале были заимствованы из вольных упражнений спортивной гимнастики и из простейших акробатических упражнений. Сейчас она располагает своими специфическими, присущими только ей, формами движений, особенно это касается упражнений с предметами. Все движения, применяемые в художественной гимнастике, характеризуются целостностью, логичностью их связи и динамичностью исполнения.

Большинство из них приобретает танцевальный характер. Средства, применяемые на занятиях художественной гимнастикой, форма, содержание учебного процесса и требования, предъявляемые на соревнованиях, способствуют эстетическому воспитанию.

Всемирно известны советские мастера этого вида спорта: Л. Савинкова, Л. Парадиева, Е. Карпухина, Г. Шугурова, И. Дерюгина и другие.

Спортивная акробатика имеет в основном те же задачи, что и спортивная и художественная гимнастика, но отличается от них характером упражнений и способом их выполнения. Вначале акробатика развивалась в низовых коллективах, некоторые акробатические упражнения включались в программу по гимнастике. Особенно широкое развитие акробатики начинается в конце тридцатых годов. Она в этот период становится самостоятельным видом спорта. Согласно существующей классификации, акробатика делится на следующие виды: прыжковая акробатика для мужчин и женщин, парная, групповая мужская и женская, смешанная. В последнее время с успехом развивается акробатика на батуте.

Развитием этого вида спорта у нас в стране сейчас занимается самостоятельная федерация акробатики. По этому виду с 1974 г. проводятся международные соревнования, включая и первенство мира. Советские акробаты занимают ведущие места. Первыми чемпионами мира стали: Юрий Викунов, Надежда Маслобойщикова, Галина и Юрий Савельевы, Владимир Алимов, Владимир Назаров и другие.

Наряду со сложными спортивными видами упражнений в акробатике есть бесчисленное количество разнообразных простейших упражнений, позволяющих проводить занятия с различными контингентами занимающихся. К ним относятся всевозможные перекаты, кувырки, перевороты, простейшие пирамиды, стойки, «шпагаты», «мосты» и т. д.

Акробатические упражнения эмоциональны и зрелищны, поэтому они часто включаются в программу выступлений на вечерах художественной самодеятельности школ, в пионерских лагерях, различных показательных празднествах народов СССР. Акробатические упражнения широко представлены в школьных программах по физической культуре. С их

помощью развивают координацию движений, ловкость, прыгучесть, чувство равновесия, воспитывают смелость, настойчивость, ориентацию.

Для большинства акробатических упражнений не требуется специальных снарядов или оборудования. Занятия по акробатике можно проводить в любом зале, на любой площадке при несложном оборудовании.

Прикладные виды гимнастики. Упражнения прикладных видов гимнастики решают специальные задачи, связанные с развитием физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности человека, а также в лечебных целях.

К этой группе относятся: профессионально-прикладная гимнастика; военно-прикладная; спортивно-прикладная; гимнастика на производстве; лечебная гимнастика.

Профессионально-прикладная гимнастика имеет своей целью способствовать развитию специальных двигательных качеств и навыков, от которых зависит успешная профессиональная деятельность человека. Во многих областях современного производства от человека, кроме общего физического развития, еще требуются и специальные физические и моральные качества. Такая подготовка необходима, например, монтажнику-высотнику, строителю-высотнику, в профессиональных училищах, где гимнастические упражнения различного характера (лазанье, перелезание, подтягивание, подъемы, перевороты) выполняются не в обычных условиях, а на возвышенности. Занятия дают хорошие результаты: учащиеся становятся ловчее и смелее; исчезает боязнь высоты; производительность труда заметно возрастает.

Военно-прикладная гимнастика способствует формированию умений и воспитанию специализированных качеств, необходимых для успешного овладения военными профессиями. Этот вид гимнастики применяется в работе с юношами допризывного возраста и в системе физической подготовки слушателей военных учебных заведений. К средствам данного вида гимнастики относятся: строевые упражнения, различные прикладные способы ходьбы, бега, прыжков, лазанья, переползания, ползания, преодоление всевозможных препятствий, переноска партнеров различными способами, овладение навыками сохранения равновесия на уменьшенной площади опоры, специальные упражнения на тренажерах. Изучение упражнений военно-прикладной гимнастики проводится на открытой местности. Большое место занимает преодоление различных полос препятствий на время.

Спортивно-прикладная гимнастика применяется в учебно-тренировочном процессе во всех видах спорта. Она обеспечивает общую и специальную физическую подготовку спортсмена, способствует целенаправленному совершен-

ствованию тех физических качеств, которые необходимы для достижения наиболее высоких результатов спортсменов в избранном ими виде спорта. Содержание этой гимнастики определяется в зависимости от содержания соответствующего вида спорта, так как в каждом виде спорта есть своя специфика применения общеразвивающих и специальных упражнений. Следует сказать, что представители ряда видов спорта используют некоторые упражнения и на гимнастических снарядах. Например: в систему тренировки прыгуна с шестом включаются упражнения на кольцах, перекладине, канате, помогающие быстрее овладеть техникой прыжка с шестом. Подобным образом обращается внимание на подбор специальных упражнений в гимнастике боксера. В качестве специальных упражнений широко применяются прыжки со скакалкой. Футболисты применяют акробатические упражнения; пловцы, прыгуны в воду — упражнения на батуте; конькобежцы, фигуристы включают в свои занятия художественную гимнастику, упражнения хореографии. Специализированные комплексы гимнастических упражнений применяют лыжники, борцы, штангисты и спортсмены всех других видов спорта.

В тренировочном процессе спортсмена-гимнаста эта гимнастика, как правило, проводится в конце тренировки и состоит главным образом из упражнений на развитие силы, гибкости, прыгучести и т. д.

Гимнастика на производстве. Главной задачей данной гимнастики является укрепление здоровья трудящихся и повышение производительности труда. При правильной организации производственной гимнастики снижаются производственный брак, травматизм, заболевания. Многочисленными наблюдениями показано, что в результате систематических занятий рабочие движения становятся более ловкими, экономичными, снижается степень усталости. В процессе трудовой деятельности в организме человека происходят существенные изменения, влияющие на качество трудового навыка. Специальными исследованиями установлено, что в течение рабочей смены наблюдается три сменяющих друг друга периода работоспособности:

а) период вработываемости, необходимый для оптимального рабочего темпа и ритма движения;

б) период устойчивой работоспособности — слаженные и экономичные рабочие движения, позволяющие сохранить должную производительность труда длительное время;

в) период снижения работоспособности — удлинение времени рабочих операций, снижение точности движений, появляется ощущение усталости.

Таким образом, исходя из анализа динамики работоспособности человека, гимнастику на производстве проводят перед работой, во время и после работы.

Так называемую вводную гимнастику проводят перед началом работы на протяжении 7—10 мин, цель ее состоит в том, чтобы активизировать общую деятельность организма, повысить готовность и ускорить переход к трудовому процессу. Упражнения гимнастики до работы применяются для общего воздействия и могут быть даны вне зависимости от характера производства: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, подскоки и т. п.

Во время работы проводятся физкультурпаузы (5—7 мин). Они создают условия активного отдыха, снижают усталость длительно работающих мышц, ускоряют восстановление работоспособности.

Содержание физкультурной паузы следует устанавливать с учетом конкретного вида труда, состояния работающих, динамики их работоспособности. Для людей, занятых монотонным, однообразным трудом, полезно проводить две физкультурные паузы. Одну — перед обеденным перерывом, вторую — за 1,5—2 ч до окончания смены. Большую пользу приносят индивидуальные физкультурные паузы, проводимые по 3—5 раз в день: 1—2 — до обеденного перерыва и 2—3 — во второй половине смены.

Гимнастика после работы (10—25 мин). Цель этой гимнастики состоит в том, чтобы снять остаточные явления от трудового процесса, способствовать восстановлению сил и быстрейшему переходу к другому виду деятельности или отдыху. Средствами гимнастики после работы являются простейшие упражнения, главным образом связанные с расслаблением мышц, с повышением кровообращения, что в свою очередь способствует удалению из мышц продуктов распада, накопившихся во время работы.

Полезны упражнения игрового характера, так как они улучшают эмоциональное состояние рабочих, вносят известную долю бодрости.

Организация гимнастики на производстве требует самой тщательной подготовки. Необходима большая предварительная работа (изучение особенностей производства, разъяснительная работа и подготовка актива, составление комплексов упражнений и т. д.), обязательная детальная подготовка методики проведения гимнастики (сочетание гимнастики с отдыхом, регулирование физической нагрузки и т. п.).

Лечебная гимнастика направлена на восстановление здоровья и трудоспособности, утраченной вследствие различных заболеваний, ранений, несчастных случаев. Особенно велика ее роль при исправлении недостатков телосложения. Кроме того, она играет большую роль в улучшении общего самочувствия больных, в повышении их жизненного тонуса. В настоящее время лечебная гимнастика как средство лечения широко применяется в самых разнообразных лечебно-про-

филактических учреждениях, больницах, поликлиниках, госпиталях, курортах и санаториях.

В лечебной гимнастике применяются различные активные и пассивные упражнения на растягивание, увеличение амплитуды, силы, гибкости, выносливости, ловкости и т. д.

Занятия по лечебной гимнастике проводятся в следующих формах: урок гигиенической гимнастики, сеанс занятий (процедур), урок лечебной гимнастики, прогулка и т. д. На занятиях используется как обычный, так и специальный инвентарь, а также гимнастические снаряды: перекладина, кольца, гимнастическая стенка и др.

Лечебная гимнастика не ограничивается влиянием на пораженный орган, а преследует общее воздействие на весь организм больного. Это осуществляется путем постепенной тренировки больного и обучения его правильно и экономно выполнять жизненно необходимые двигательные действия.

Разновидностью лечебной гимнастики является корригирующая гимнастика, цель ее: содействовать исправлению таких дефектов, как деформация позвоночника, грудной клетки, стопы.

Успех корригирующей гимнастики зависит от своевременного и систематического ее применения в сочетании с общеразвивающими упражнениями, укрепляющими организм в целом.

Гимнастика в отдельных звеньях советской системы физического воспитания. Гимнастика на современном этапе сложилась как стройная система методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие советских людей. Она располагает научной теорией, методикой, предусматривающими широкое использование гимнастических упражнений в разных звеньях советской системы физического воспитания. К числу первых звеньев относятся дошкольные заведения, в которых дети воспитываются с двух месяцев до 7 лет. В нашей стране создается широкая сеть объединенных дошкольных заведений (детские ясли, сады). В программах воспитания детей дошкольного возраста изложены требования и основные задачи умственного, эстетического и трудового воспитания, большое место отведено физическому развитию детей. Начиная с ясельного возраста, дошкольные учреждения должны обеспечить гармоническое физическое развитие детей, заботиться об укреплении здоровья и закаливании их организма.

Гимнастика в школе. Основной задачей советской общеобразовательной школы является воспитание гармонически развитой личности. Наряду с умственным, трудовым, нравственным, эстетическим воспитанием решаются задачи всестороннего физического развития и укрепления здоровья учеников.

Гимнастика в школьных программах имеет следующие

разделы: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, а также упражнения на гимнастических снарядах (стенка, скамейки, лестница и др.), упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, акробатические и танцевальные упражнения, лазанье и перелезание, упражнения в равновесии, ходьба, бег, прыжки, метания, игры и эстафеты.

В среднем школьном возрасте начинают изучать упражнения на гимнастических снарядах (брусья, перекладина, кольца, опорные прыжки и т. д.).

Для юношей IX—X классов, кроме упражнений на снарядах, предусматривается переноска тяжестей.

ЛИТЕРАТУРА

Гимнастика/Под ред. А. Т. Брыкина. М., 1971, с. 3—17.

Спортивная гимнастика/Под ред. М. Л. Украна. М., Физкультура и спорт, 1971, с. 3—6.

Теория и методика гимнастики/Под ред. В. И. Филипповича. М., 1971, с. 7—19.

Теория физического воспитания/Под ред. А. Д. Новикова и Л. П. Матвеева. М., 1967, т. I, с. 5—30.

Гимнастика/Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. М., 1979, с. 2—10.

Спортивная гимнастика/Под ред. Ю. К. Гавердовского, В. М. Смоленского. М., 1979.

ГЛАВА 2.

ИСТОРИЯ ГИМНАСТИКИ

Гимнастика в древнем мире и в средние века. Гимнастические упражнения культивировались еще в древнем мире. Еще за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских йогов берет свое начало в том далеком времени. Из различных исторических источников (памятники, фрески, рисунки) известно, что гимнастические упражнения применялись у всех древних народов: у египтян, персов, ассирийцев, народов Закавказья, римлян, евреев и др. Известно, что в то время существовали профессиональные канатоходцы и акробаты, выступавшие при дворах знати. У древних критян акробатические упражнения использовались как часть религиозно-обрядовых церемоний.

Содержание, задачи и развитие гимнастики на разных исторических этапах определялись экономическим строем и культурой общества. Наиболее высокий уровень развития гимнастика получила в Древней Греции в период от 776 г. до н. э. до 394 г. н. э. Греки открыли ее воспитательное свойство и сделали гимнастику источником античной красоты. Они ввели систематические занятия молодежи физическими упражнениями как государственную повинность и достигли благодаря этому высокого совершенства не только телесного, но и духовного развития человека. Однако забота о всестороннем развитии касалась только людей, относящихся к господствующим классам.

Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в VIII в. до н. э. Само слово «гимнастика» происходит от греческого «гимнос» — обнаженный; древние греки выполняли физические упражнения обнаженными. Они применяли весьма разнообразные физические упражнения: бег, прыжки, кулачный бой, плавание, борьбу, метание; упражнения со снарядами, с палками, мячами, прыжки со скакалкой; упражнения на деревянном коне и др. В дальнейшем в школе верховой езды римские воины изучали сложные приемы верховой езды на деревянном коне, о чем пишет римский историк Флавий Вегетий (IV в. н. э.). Определенная часть упражнений военно-прикладного характера послужила фундаментом, на базе которого позже развились упражнения на коне, которые представлены в современной гимнастике. Римляне также применяли деревянные лестницы и другие сооружения, с помощью которых учились преодолевать препятствия и штурмовать укрепления.

Дальнейшее развитие гимнастики характеризуется конкретизацией задач, стоящих перед ней: появляются новые снаряды, такие, как перекладина, брусья, шесты (для лазанья), трапеции и др. Постепенно борьба, кулачный бой выделились в самостоятельные виды. Бег, прыжки, метания были объединены и стали называться легкой атлетикой.

В середине века господствующие классы отвергли античную культуру. Занятия гимнастикой стали носить узкий практический характер: готовить рыцарей, которые стремились лишь к развитию грубой физической силы. Все это привело к тому, что первоначальное значение гимнастики — быть «здоровым, сильным и красивым» — было предано полному забвению. В раннем средневековье христианство учило заботиться только о спасении души, тело предлагалось подавлять как пристанище дьявола.

Первые попытки гуманистов (Витторино да Фельтре и др.) возродить значение гимнастики как средства всестороннего развития человека и ввести ее в учебные заведения не имели

успеха. Однако в XV столетии, благодаря изучению античной культуры, снова стали возникать идеи, утверждавшие физическое воспитание наряду с умственным. Представители позднего гуманизма Филельфо, Меркуриалис и другие, отбрасывая принцип религиозно-схоластического воспитания и образования, указывали, что гимнастика должна содействовать всестороннему воспитанию человека.

Иероним Меркуриалис в своем труде «Об искусстве гимнастики» подробно описал все виды упражнений того времени, систематизировал их и разделил гимнастику на три вида: военную, лечебную и атлетическую. Как врач по специальности, Меркуриалис особое значение придавал лечебной гимнастике, так как она укрепляет здоровье человека. Военную гимнастику он ставил на второе место по ценности, а третий вид, атлетическую, называл порочной, подвергал критике. Меркуриалис считается одним из первых теоретиков оздоровительно-гигиенического направления в гимнастике. В те же времена развивалось и другое — атлетическое направление, целью которого было развитие силы и ловкости с помощью овладения сложной техникой движений на коне, а также акробатических упражнений. В 1599 г. известный французский акробат А. Тюкарро опубликовал первое руководство по акробатике под названием «Три диалога об упражнениях в прыжках и вольтижировке в воздухе». Акробатика пользовалась большой популярностью. На городских и деревенских праздниках часто выступали акробаты, канатоходцы, прыгуны. Иногда эти выступления носили соревновательный характер. На одной из гравюр того времени изображена пирамида в шесть этажей, построенная из 18 человек. Профессиональная акробатика, широко распространенная в то время, оказала большое влияние на развитие гимнастики.

Гимнастика в новое время. В период перехода от феодализма к капитализму многие прогрессивные философы и педагоги предлагали ввести новую систему всестороннего воспитания молодежи с тем, чтобы новое поколение окончательно освободилось от влияния старых, феодальных традиций и догм. Французская буржуазная революция в XVIII в. нанесла окончательный удар феодальному строю. Она определила господство буржуазной идеологии в Европе, и в частности в вопросах физического воспитания молодежи. В то же время трудящиеся массы практически были лишены возможности заниматься физической культурой. Физическое воспитание в тот период использовалось буржуазией в оздоровительно-гигиенических и военно-прикладных целях.

В то время значительное влияние на развитие гимнастики оказали идеи передовых представителей буржуазии. Педагог, философ Ян Амос Коменский (1592—1670) в своем труде «Великая дидактика» изложил систему обучения, которая

также касалась закономерностей связи умственного воспитания с физическим. Созданные им дидактические принципы до сих пор не утратили своего значения и лежат в основе этапов усвоения гимнастических упражнений, которыми пользуются в современной школе.

Жан-Жак Руссо (1712—1778) свои педагогические воззрения изложил в труде «Эмиль, или О воспитании». Руссо рекомендовал пользоваться гимнастическими упражнениями в широком диапазоне: для развития органов чувств, управления движениями, соизмерения своих сил, умения бегать, прыгать, метать, плавать, выполнять упражнения и преодолевать препятствия в естественных условиях природы. Он призывал использовать силы природы для закаливания, всестороннего физического развития и совершенствования всего организма.

Известное значение для развития гимнастики имели взгляды Иоганна Генриха Песталоцци (1746—1827). Он считал, что физическое воспитание должно начинаться в семье с самого раннего детства, где родители, помогая младенцу сначала стоять, а затем делать первые шаги, осуществляют тем самым «естественную домашнюю гимнастику». Он говорил, что очень важно развивать силы и способности, заложенные в ребенке от природы. На этой основе Песталоцци предлагал ввести в школе «Элементарную гимнастику», выполняемую ребенком в бытовой обстановке и в процессе его трудовой деятельности. Особая роль Песталоцци в развитии гимнастики состоит в том, что он разработал метод расчленения сложных движений на составные элементы и их различные сочетания.

Взгляды Руссо, Песталоцци и других прогрессивных мыслителей того времени были подхвачены в ряде западных стран буржуазной интеллигенцией, которая начала создавать свои системы физического воспитания человека.

Появление национальных систем гимнастики относится к концу XVIII и началу XIX столетия. Создатели систем гимнастики главным образом заботились об оздоровительном и военно-прикладном значении гимнастики для имущих классов.

Гимнастика включала в себя все известные средства и виды физических упражнений: ходьбу, бег, прыжки, метания, плавание, фехтование, игры, различные упражнения на аппаратах (снарядах) и др. Этот комплекс физических упражнений при соответствующем его применении обеспечивал решение задач, связанных с оздоровлением буржуазии и подготовкой к войнам. Основная направленность на оздоровление и подготовку воинов получает выражение в приемах и методике применения физических упражнений в создаваемых национальных системах гимнастики таких стран, как Германия, Франция, Швеция. В каждой из этих стран были свои особенности социального строя, которые обусловили потребность

в определенной системе физического воспитания, отвечавшей национальным интересам.

Основателями немецкой системы гимнастики были Г. Фит (1765—1836), И. К. Гутс-Мутс (1759—1839), Ф. Ян (1178—1852), А. Шписс (1810—1858) и другие.

В 1774 г. Базедовым (1724—1790) в Дессау была основана школа, первый так называемый *филантропин*¹, в которой стремились осуществить некоторые идеи Руссо о всестороннем воспитании человека. Но в атмосфере экономической и политической отсталости Германии того времени идеи Руссо были значительно искажены. В филантропии преподавание гимнастики было поручено Фиту, одному из основателей немецкой гимнастики. Фит — преподаватель математики и французского языка, обладал обширными знаниями (по тем временам) в области анатомии и физиологии. Это дало ему возможность судить об упражнениях и теоретически. Фит написал книги об истории физических упражнений (1794), о системе физических упражнений (1795) и о методах обучения (1818). В своих трудах Фит пытался дать анатомическое, физиологическое и биомеханическое обоснование физических упражнений. Он считал, что целью гимнастики являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья.
2. Увеличение силы в объеме и крепости, в сокращении с большой силой и большой скоростью.
3. Развитие красивой формы тела, точности и уверенности в действиях, придание бодрости и решительности духу.
4. Содействие умственному развитию и психической деятельности.

Фит применял все физические упражнения, какие ему были только известны. В Дессау он преподавал верховую езду, вольтижировку, танцы, фехтование, ходьбу по бревну, переноску тяжести, прыжки, бег, катание на коньках. Кроме того, он применял всевозможные игры, упражнения на деревянной лошади, последние он подробно описал и придавал им особое значение в физическом развитии юношей. Впоследствии упражнения были перенесены с деревянной лошади на параллельные брусья. Фит предлагал ежегодные школьные экзамены устраивать в виде публичных соревнований в науке, искусстве и гимнастических упражнениях. В своих книгах Фит изложил много ценных методических указаний для преподавателей физического воспитания. Главные из них: 1. Подбирать и чередовать упражнения так, чтобы напряжение равномерно распределялось по всем органам тела. 2. При изучении упражнений необходимо постепенно переходить от легкого к трудному. 3. Учитывать индивидуальные особенно-

¹ *Филантропины* — буржуазные «школы человеколюбия», возникли в германских государствах в конце XVIII и начале XIX в. под влиянием педагогических идей Руссо, Песталоцци и Локка.

сти детей (возраст, физическое развитие, телосложение и темперамент). 4. Возбуждать у детей личный интерес к занятиям, поощрять лучших. 5. Соблюдать правила гигиены. 6. Проводить занятия на свежем воздухе и т. д.

Фит в своей системе физического воспитания придавал большое значение закаливанию организма человека в широком смысле этого слова.

И. К. Гутс-Мутс считается одним из основоположников немецкой гимнастики. Он начал свою деятельность в филантропии в Шнепфентале, в Тюрингии. Гутс-Мутс написал ряд практических руководств по физическому воспитанию: «Гимнастика для юношества» (1793), «Гимнастическое руководство для сынов отечества» (1817), «Краткое руководство для плавания» (1798) и др. В систему Гутс-Мутса входят: прыжки в длину, в высоту; прыжки с шестом; ходьба, бег в различных сочетаниях; бег с препятствиями (по неровной вспаханной почве); бег на «приступ» — с преодолением препятствий; метание самых различных предметов; преодоление препятствий; переноска тяжестей; борьба разных видов; плавание различными способами; маршировка со специальными военными упражнениями и т. д. В системе Гутс-Мутса появляются упражнения на перекладине (турник); упражнения в равновесии на параллельных брусьях, канате, лежащем бревне (узком краю укрепленной доски); качающейся мачте и др. Гутс-Мутс широко стимулировал соревнования между учащимися.

В тот период пробуждается национальное движение за освобождение Германии от французского ига. Гутс-Мутс, как националист и патриот, строит свою систему физического воспитания главным образом так, чтобы подготовить «сынов отечества», сильных духом и телом, для освобождения Германии.

Основные теоретические высказывания Гутс-Мутса, касающиеся всестороннего физического воспитания человека, не утратили своего значения и сейчас. Его «Гимнастика для юношества» в 1957 г. была переиздана в ГДР.

Дальнейшее развитие гимнастики связано с именем Ф. Яна. Создавая свою систему «Немецкий турнен», Ян, как и Гутс-Мутс, стремился использовать гимнастику как средство подготовки солдата, обладающего умениями и навыками, необходимыми в военной обстановке. Спортивные снаряды, созданные его предшественниками, были усовершенствованы Яном — в результате получились параллельные брусья, перекладина, конь, которые сохранили свой вид и в настоящее время. В созданной системе Ян описывает следующие упражнения: 1. Ходьба. 2. Бег. 3. Прыжки: подготовительные упражнения, прыжки в длину, через препятствия, в высоту, в глубину, прыжки с шестами. 4. Упражнения в махах на козле и коне. 5. Упражнения в равновесии. 6. Упражнения на параллель-

ных брусьях: а) в простом и смешанном упоре; б) маховые упражнения; в) упражнения в виси (подъемы, обороты); г) упражнения с перемещением тела через брусья. 7. Упражнения на перекладине: висы простые и смешанные, перемахи, соскоки, обороты (верхом, завесом одной и двумя), подъемы: махом назад, разгибом и др. 8. Упражнения на шесте. 9. Борьба. 10. Поднимание тяжестей. 11. Игры, связанные с гимнастикой.

✓ С целью увеличения плотности занятия Ян применил для упражнений в махах на коне длинное бревно с несколькими парами ручек. Свою гимнастику Ян назвал «Турнкуст» — искусство изворотливости, а учеников — турнерами. Позже немецкая гимнастика стала называться сокращенно «Турнен». Со времен Яна упражнения на параллельных брусьях и перекладине вошли в практику физического воспитания. ✓

А. Шписс считается завершителем создания немецкой буржуазной национальной системы гимнастики. Обобщая в своей системе ряд видов физических упражнений из других систем (Фита, Гутс-Мутса, Яна), Шписс описал новые упражнения — порядковые и вольные, разработал и расположил по степени трудности упражнения в висах и упорах. Это легло в основу его системы, которую он изложил в четырехтомном труде «Учение о турненском искусстве» (1840—1860). Свою систему Шписс приспособил для прусской школы и обосновал необходимость ее преподавания как обязательного предмета. Особое значение Шписс придавал порядковым и вольным упражнениям. Он считал, что главное достоинство этих упражнений заключено в том, что они могут использоваться одновременно многими занимающимися, для соблюдения согласованности действий и дисциплины.

К порядковым упражнениям он относил различного рода передвижения с целью слаженности коллективных действий, гимнастического воздействия, а также воспитания дисциплинированности и военной подготовки.

Вольные упражнения включали в себя: а) движения отдельными частями тела и их сочетание; б) ходьбу, бег, прыжки, подскоки, повороты; в) разнообразные сочетания вышеизложенных упражнений.

✓ Для увеличения плотности урока Шписс приспособил снаряды (перекладина, брусья, конь и др.) увеличенных размеров, чтобы учащиеся, отделенными в 4—6 человек, могли упражняться одновременно.

К тому времени в немецкой системе сложилась определенная схема гимнастического урока. Она предполагала следующее распределение физических упражнений:

1. Порядковые упражнения. 2. Вольные упражнения. 3. Упражнения со снарядами: подвижными и неподвижными. 4. Массовые упражнения. 5. Игры. ✓

Эта система без серьезных изменений просуществовала в Германии более 70 лет. С небольшими усовершенствованиями, заимствованными у чехов из сокольской гимнастики, она применялась почти до 1914 г.

Шведская система гимнастики. Основателем шведской системы гимнастики считается Петр Генрих Линг (1776—1839). Он обучался в гимнастическом институте в Копенгагене. Это было первое учебное заведение в Европе, готовившее специалистов по физическому воспитанию.

Линг в своей системе располагает упражнения по анатомическому признаку с целью воздействия на отдельные мышечные группы и части тела, причем каждое упражнение должно давать заранее намеченный физиологический эффект. Предусматривалась четкая дозировка физической нагрузки. С этой целью были введены новые снаряды: шведская (гимнастическая) стенка, скамейка, бум, столбачта с перекладиной, плинт, канаты, стойки для прыжков и др. Линг придерживался такого деления гимнастики: педагогическая гимнастика, военная гимнастика (фехтование и борьба), врачебная гимнастика и эстетическая гимнастика. Он считал, что педагогическая гимнастика является фундаментом для военной и эстетической гимнастики, поэтому при разработке системы уделил ей больше внимания.

В основу системы он кладет следующую классификацию физических упражнений: 1. Порядковые упражнения. 2. Подготовительные упражнения (исходные положения для рук, ног, простые движения рук, ног, туловища из основной стойки и из простых исходных положений). 3. Главные упражнения: а) упражнения для ног; б) напряженные выгибания; в) подтягивание; г) упражнения в равновесии; д) упражнения для мышц плеч, спины и затылка; е) упражнения для мышц брюшного пресса; ж) упражнения для косых мышц живота; з) прыжки; и) дыхательные упражнения; к) вольные передвижения (ходьба, бег).

В урок шведской системы включались все виды упражнений, для того чтобы оказать воздействие на все мышечные группы и системы организма. Урок был стандартен и мог изменяться только по продолжительности. С современной точки зрения такая схема урока не выдерживает никакой критики, ибо она исключает возможность творческого подхода к проведению урока. В то время шведская система гимнастики получила признание в Европе и долгое время считалась подлинно научной системой. Лишь в конце XIX столетия она стала подвергаться критике со стороны наиболее просвещенных специалистов физического воспитания: в России — П. Ф. Лесгафтом, во Франции — Ж. Демени и другими. В начале XX столетия шведская система начала претерпевать крупные изменения в тех странах Европы, где она использо-

валась. В шведской системе появляется ряд изменений, дополнений, вводятся упражнения на перекладине, брусках, коне и др.

Французская система гимнастики. Развитие французской системы гимнастики связано с именем Ф. Амороса (1770—1848). В 1830 г. он издал свой труд под названием «Руководство к воспитанию физического, гимнастическому и моральному», в котором изложил свои взгляды на цели и задачи физического воспитания. Он ясно дал понять, что его система направлена на закаливание и физическую подготовку населения, способного выполнять все обязанности по отношению к интересам и запросам государства. Но главным мотивом его системы была подготовка закаленного воина, способного переносить тяжелую физическую нагрузку и преодолевать опасности.

Аморос различал следующие виды гимнастики: 1. Гимнастика гражданская и индустриальная. 2. Гимнастика война (сухопутная и морская). 3. Гимнастика медицинская. 4. Гимнастика сценическая или акробатическая.

Классифицируя физические упражнения, Аморос распределил их в таком порядке: 1. Элементарные вольные упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение и пение. 2. Ходьба, бег по местности и с препятствиями на скорость и выносливость. 3. Различные простые прыжки и с помощью шеста, палки, ружья и т. п., с оружием или без оружия. 4. Упражнения в равновесии. 5. Преодоление препятствий. 6. Плавание в одежде, с грузом и без груза, с огнестрельным оружием в руках, ныряние и т. д. 7. Переноска тяжестей и людей. 8. Стрельба, метание, фехтование, верховая езда. 9. Танцы.

Аморос считал гимнастику наукой о движениях в соотношении с сознанием, чувствами и нравственным состоянием. Гимнастика является средством развития всех наших способностей, поэтому от каждого педагога физического воспитания требуются знания по анатомии, физиологии, психологии, музыке, пению и умения пользоваться гимнастическими снарядами. Аморос первым ввел письменный отчет о результатах обучения, контрольные карточки на каждого ученика. В эти карточки периодически вносились данные физического развития занимающихся. В системе Амороса было немало ценных методических указаний для проведения занятий по гимнастике.

В первой половине XIX столетия в буржуазных системах гимнастики определились три направления. Первое — гигиеническое заключалось в том, что с помощью гимнастики стремились развить и укрепить организм человека путем воздействия на отдельные части тела и системы организма. Большое внимание при этом обращалось на выработку осанки. Это

направление в гимнастике нашло наиболее яркое выражение в шведской системе (П. Линг). Второе — атлетическое направление заключалось в том, что большое внимание уделялось обучению сложным движениям как на специальных снарядах, так и без них. Это направление нашло наиболее яркое выражение в немецкой системе (П. Фит, И. К. Гутс-Мутс, Ф. Ян). Третье — прикладное направление заключалось в том, что оно имело целью подготовку людей преимущественно к службе в армии и выработку навыков и умений, необходимых в боевой обстановке. Такая гимнастика получила название военной. Наиболее яркое выражение это направление нашло во французской системе (Ф. Аморос). Дальнейшее развитие гимнастических школ шло как по линии совершенствования этих систем, так и по линии создания новых систем гимнастики.

• *Сокольская система гимнастики.* Сокольская система возникла в Чехии в середине XIX столетия. Ее основателем был профессор истории и искусства, доктор философии Пражского университета М. Тырш (1832—1884).

Во второй половине XIX в. Австро-Венгерская монархия подчинила себе значительную часть народов Центральной Европы, в том числе и Чехию. Тырш как представитель патриотически настроенной либеральной буржуазии, стремившейся к освобождению своей родины, был сторонником независимости. Он считал необходимым применять физическое воспитание для подготовки соотечественников к ведению освободительной борьбы. Сокольское движение стало одним из средств объединения чешского народа в рамках национально-освободительного движения. Сокольские организации росли очень быстро, причем не только в самой Чехии. Так, в 1862 г. насчитывалось восемь обществ, а в 1871 г. по всей Чехии и Моравии было уже 130 обществ с 12 000 членов.

В 80-х гг. в Чехии возникли первые рабочие гимнастические организации, ставившие своей задачей подготовку рабочих для борьбы за свободу и социализм.

В Россию сокольство начало проникать в начале XX в. В Петербурге, Москве, Тифлисе и других городах возникли сокольские общества. Эти общества в России носили контрреволюционный характер, они стремились отвлечь внимание народных масс от классовых противоречий, тормозили рост классового самосознания пролетариата. В уставах общества говорилось, что сокольство в России должно быть «культурным институтом, чуждым всяких политических замыслов». Начавшаяся мировая империалистическая война не дала широко распространиться русскому сокольству. После победы Великой Октябрьской социалистической революции сокольская система в прежнем виде перестала существовать в нашей стране.

По своему содержанию сокольская гимнастика несколько напоминала немецкую гимнастику, но была значительно богаче по средствам и совершеннее по методам. Основное место в ней занимали упражнения на снарядах: перекладине, брусках, кольцах, коне, лестницах, бревне и др. Сюда же относятся все виды прыжков (через стол, козел, плинт и др.). Авторы сокольской гимнастики разработали сложные по тем временам и красивые комбинации, которые выполнялись на указанных выше снарядах и в виде вольных движений. Они стремились добиться логической связи и переходов от одного элемента к другому в комбинации, а также определенного рисунка в вольных упражнениях. Сложные переходы из одного движения в другое увлекали своей красотой. Массовые сокольские физкультурные праздники привлекали многие тысячи участников и зрителей. В основу классификации упражнений в сокольской гимнастике был положен внешний признак движений. Все гимнастические упражнения были разбиты на четыре отдела:

1. Упражнения без снарядов: а) ходьба, бег; б) вольные движения; в) строевые движения (различного рода передвижения, хороводы, танцы).
2. Снарядовые упражнения: а) упражнения со снарядами (гимнастическими гириями, тяжестями, с палками, с булавами, флажками, скакалками, пиками, цепями, длинными палками, шестами; метание камней, диска, копья, мяча, ядра); б) упражнения на снарядах (перекладине, коне, брусках, кольцах, бревне; лазанье по шесту и канату; прыжки через козла, коня; вольные упражнения).
3. Групповые упражнения: а) пирамиды; б) гимнастические игры.
4. Боевые упражнения: а) сопротивления; б) борьба; в) кулачный бой; г) фехтование.

Урок сокольской гимнастики был построен формально и состоял из трех частей:

1. Подготовительная часть, в которую включались порядковые и строевые упражнения, хороводы, вольные упражнения и др.

2. Основная часть — здесь занимающихся делили на отделения по степени их подготовленности и распределяли по снарядам. После выполнения заданий отделения переходили к очередным снарядам.

3. Заключительная часть включала ходьбу, умеренный бег, упражнения на расслабление.

Методика проведения сокольского урока не лишена недостатков. Начало и конец урока были стандартными, допускались лишь вариации в основной части. Физиологическая нагрузка в уроке не учитывалась. Методические указания касались в основном только процесса обучения движениям. Авторы системы не понимали педагогического назначения гимнастики.

К началу XX в. в Чехии широко распространяется спортивное направление гимнастики. Начинают проводиться соревнования сначала внутри страны, затем и за ее пределами. Так, первые соревнования в Чехии были проведены в 1877 г., в Германии — в 1880 г., в России — в 1885 г.

С 1896 г. проводятся соревнования по гимнастике на Олимпийских играх, а с 1903 г. — чемпионаты мира.

В середине XIX столетия во Франции зародилась художественная гимнастика. Первые шаги в этой области были сделаны Дельсарте (1871—1911). Посредством гимнастических движений он стремился выразить мысли, чувства, переживания. Разработанный им комплекс выразительных движений стал основой художественной гимнастики в период ее становления.

В начале XX столетия начала развиваться ритмическая гимнастика. Начинателем ее был Жак Далькроз (1865—1950). Он стремился добиться того, чтобы упражнения, выполняемые под музыку, соответствовали характеру и содержанию музыкального произведения.

Известное влияние на развитие элементов художественной гимнастики оказала Айседора Дункан (1878—1927) — известная американская танцовщица, ирландка по происхождению, создательница так называемого свободного танца, который она противопоставляла классическому балету.

Основой техники нового танца были простые естественные движения: шаги, прыжки, бег, повороты в сочетании с различными движениями. Эти упражнения применяются и в современной художественной гимнастике.

В это же время появляются и другие виды гимнастики: лечебная, которая затем стала одной из отраслей медицины, и индивидуальная гимнастика преимущественно гигиенической направленности. Наибольшее распространение получает так называемая основная гимнастика для мужчин датчанина Н. Бука. Главной целью гимнастики Бук считал развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости и т. д. Он разработал большое количество новых упражнений, которые и в настоящее время применяются в гимнастике.

Из гимнастических систем для женщин наибольшую известность в Западной Европе приобрела гимнастика, разработанная Э. Бюркстен.

Из новых систем для детей наибольшего внимания заслуживает австрийская школа гимнастики Гаульгофера и Штрайхера. Были и такие системы индивидуальной гимнастики: «Моя система» датчанина Мюллера, гантельная гимнастика Сандова, гимнастика Прошека и Анохина, последние стремились достигнуть цели в физическом развитии при помощи упражнений, выполняемых с предельным мышечным напряжением благодаря волевым усилиям.

В конце XIX столетия появляются первые научно обоснованные системы: в России — П. Ф. Лесгафта (1837—1909), во Франции — Ж. Демени (1850—1917). Заслуга П. Ф. Лесгафта заключается в том, что процесс физического воспитания он сделал объектом специального научного исследования, положив начало относительно самостоятельной науке о физическом воспитании и создав общую теорию физического образования.

Ж. Демени в своих трудах дал солидное анатомо-физиологическое обоснование ряду физических упражнений, которое не потеряло своего значения и в настоящее время. Он ставил перед физическим воспитанием широкие задачи, считая, что конечная цель физического воспитания не только развитие двигательных качеств, но и умение пользоваться этими качествами как источником энергии в производительном труде.

Гимнастика в дореволюционной России. Гимнастика в России развивалась в течение нескольких столетий приблизительно теми же путями, что и за рубежом. Известное значение для развития гимнастики имеют игры с быком, широко распространенные среди многих пастушеских племен, населявших долины рек Дона, Днепра, Амударьи и Сырдарьи. Эти игры состояли в выполнении сложных акробатических прыжков на спину и со спины быка. В Средней Азии большой популярностью пользовались канатоходцы.

В XVII в. наиболее значимым педагогическим сочинением, в котором освещались вопросы физического воспитания, была книга ученого монаха Епифания Славинецкого под названием «Гражданство обычаев детских». Он впервые сделал попытку классифицировать игры, дать педагогический анализ их и существовавших в то время физических упражнений, осветил гигиеническую и эстетическую сторону игр и некоторых физических упражнений.

В период образования Российской империи значительная роль в распространении физического воспитания в России в организованных формах принадлежит Петру I (1672—1725), заложившему основы системы физической подготовки войск. Он ввел гимнастику в военно-морских учебных заведениях.

Немало сделали для дальнейшего развития гимнастики выдающиеся полководцы А. Румянцев, адмирал Ф. Ушаков. А. В. Суворов (1729—1800) в Суздальском полку ввел утренние гимнастические упражнения, содержание которых было изложено в разработанном им «Полковом учреждении». Он придавал исключительное значение физической подготовке воинов. Суворов учил солдат быстро преодолевать встречающиеся препятствия, форсировать реки, пересекать лесные массивы. В ходе маршей и при подготовке к ним он обучал солдат плаванию, прыжкам, переползанию, ползанию и т. д. Благодаря умелому сочетанию разносторонней тренировки с

моральной подготовкой Суворов превратил русских солдат в непобедимых чудо-богатырей. Физические упражнения и методика их использования, разработанная Суворовым позже, были введены в некоторых гвардейских полках, но дальнейшего развития гимнастика не получила. В 1826 г. гимнастику вводят в других военных учебных заведениях. Для преподавания приглашали иностранных специалистов (шведов, немцев, французов), которые проводили занятия по всем системам. В 1840—1850-х гг. гимнастику как учебную дисциплину внедряют в отдельных школах Москвы и Петербурга, но царское правительство серьезного значения гимнастике не придавало. Только после поражения России в Крымской войне (1853—1856), когда обнаружилась неудовлетворительная организация физической подготовки в армии, гимнастику вводят как обязательный предмет обучения в армии и мужских гимназиях.

С целью обеспечения физически подготовленного пополнения армии с 1864 г. гимнастику в качестве учебной дисциплины вводят в гражданских учебных заведениях. В 1872 г. вышло в свет «Руководство по гимнастике для резервных и действующих войск», автором этих трудов был Е. Шмидт — член гимнастического общества «Пальма».

Наиболее известным специалистом военной гимнастики был генерал М. И. Драгомиров (1830—1905), разработавший систему физической подготовки войск. В своих трудах он выдвигал высокие требования к физической подготовке личного состава как неотъемлемой части повышения боеспособности армии. Он дополнил суворовскую систему подготовки войск, определил конкретные задачи гимнастики для различных родов войск, разработал методику занятий гимнастикой в армии. Система воспитания и подготовки солдат Драгомирова успешно выдержала испытание во время русско-турецкой войны (1877—1878), в которой дивизия Драгомирова показала высокую боевую подготовку при взятии крепости Плевны.

В 60-х гг. XIX в. начала разворачиваться подготовка специалистов гимнастики: в учительской семинарии военного ведомства (1863) при Главном управлении военно-учебных заведений (1865) открываются курсы под руководством П. Ф. Лесгафта (1877), «Фехтовально-гимнастический кадр» (1885), «Головная фехтовально-гимнастическая школа» (1909); курсы, а затем педагогический институт подготовки учителей гимнастики с двухгодичным курсом обучения. Следует отметить, что правительственные круги считали гимнастику лишь способом физической подготовки войск и допризывной подготовки молодежи.

В 1872 г. гимнастика вводится как обязательный предмет в младших классах петербургских школ и реальных училищ.

В 1873 г. выходит из печати «Руководство по гимнастике

для средних и высших учебных заведений духовного и гражданского ведомства». В этом же году издается руководство по гимнастике для сельских школ. Однако попытки ввести занятия гимнастикой в учебных заведениях имели очень слабые результаты. В школах не было квалифицированных учителей физического воспитания, каждый учитель проводил занятия по своему усмотрению.

В 1889 г. министерство народного просвещения выпускает первую «Инструкцию и программу для преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях ведомства просвещения».

В 80—90-е гг. представители русской передовой интеллигенции интенсивно разрабатывали вопросы физического воспитания. Появляется ряд оригинальных работ П. Ф. Лесгафта, Е. А. Покровского, Е. А. Дементьева и других. Для развития научной отечественной системы гимнастики наибольшее значение имели труды П. Ф. Лесгафта — выдающегося русского ученого-педагога, анатома. Основательно изучив постановку физического воспитания и гимнастические системы на Западе, Лесгафт изложил свою научную систему физического воспитания для школьников «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» (первый в России капитальный труд по физическому воспитанию). Его учение оказало значительное влияние на развитие теории и практики физической культуры в нашей стране. Целью физического воспитания Лесгафт считал всестороннее гармоническое развитие человека. К задачам гимнастики он относил следующее: 1) способствовать правильному развитию нашего тела; 2) увеличение физической силы организма; 3) содействие правильному отправлению отдельных органов нашего тела, например дыхательных, пищеварительных и пр.; 4) содействие правильному развитию формы тела.

В основу подбора и систематизации физических упражнений Лесгафт положил не формальные внешние признаки самих физических упражнений или условий их выполнения, а педагогические задачи. П. Ф. Лесгафт предложил ряд ценных методических указаний, вытекающих из его понимания основ физического образования:

1. Выбор способов физического образования должен определяться задачами, поставленными перед ними, а упражнения должны отвечать анатомическому строению организма, его физиологическим функциям и педагогическим требованиям.

2. При подборе упражнений нужно строго учитывать индивидуальные особенности, пол, возраст, физическое развитие учеников.

3. Во всех случаях необходимо соблюдать принципы постепенности, последовательности, доступности.

4. Физические упражнения должны быть взяты из жизненной практики.

5. Физическая нагрузка должна равномерно распределяться на весь организм человека.

6. Все движения ученики должны осознавать. Поэтому Лесгафт показу предпочитал рассказ. Он не был против метода показа, но, прежде чем выполнить движение, требовал обязательного его продумывания учениками.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии Лесгафт предложил осуществлять педагогический контроль в начале и в конце учебного года самим учителем, который должен был измерять у занимающихся рост, вес, силу, обхват груди, шеи, конечностей и т. д.; данные произведенных наблюдений обязательно учитывать и использовать в дальнейшей практической работе.

П. Ф. Лесгафт негативно относился к применению в школе упражнений на гимнастических снарядах (перекладина, брус, конь и др.), а также некоторых прикладных упражнений, считая, что эти упражнения требуют больших напряжений не только мышечных, но и нервных, что приводит к чрезмерному утомлению. Кроме того, искусственно созданные упражнения на снарядах не отвечают анатомическому строению школьника, его возрастным особенностям, что в конечном итоге может отрицательно повлиять на его развитие. Он также отрицательно относился к соревнованиям, объясняя, что «они совершенно не согласуются с задачами общеобразовательных школ». Эти утверждения следует считать ошибочными. Современная практика физического воспитания подрастающего поколения убедительно доказывает полезность снарядовой гимнастики, прикладных видов упражнений и соревнований как неотъемлемой части учебного процесса.

Следует отметить, что система П. Ф. Лесгафта была самой передовой, прогрессивной. Многие ее положения в переработанном виде вошли в советскую систему физического воспитания.

Гимнастика в буржуазных гимнастических обществах в России. Организация буржуазных гимнастических обществ в России относится к периоду второй половины XIX столетия. Так, первое гимнастическое общество было открыто немцами в Одессе в 1861 г.; в 1863 г. в Петербурге открывается гимнастическое общество «Пальма»; в 1868 г. в Москве — Московский гимнастический союз; а в 1869 г. — Петербургское гимнастическое общество. Подобные общества открываются и в других городах России. Эти общества находились под влиянием немецкой системы гимнастики, и в них главным образом культивировалась спортивная гимнастика. В 1883 г. в Москве организовано Российское гимнастическое общество, одним из основателей его был А. П. Чехов. В последующие годы в Рос-

сию проникает сокольская система. В 1900 г. возникают первые организации «Сокол». Сокольская система быстро распространяется в школах России. Это объясняется политическими соображениями правящих кругов. Общество «Сокол» использовалось царским правительством для воспитания молодежи в целях защиты своих интересов. Преподаватели сокольской гимнастики воспитывали молодежь в духе преданности капиталистическому строю и русскому самодержавию.

В 1903 г. в Петербурге были организованы гимнастические общества «Маяк» и «Богатырь».

С 1885 г. в Москве Русским гимнастическим обществом проводятся первые соревнования по гимнастике. Последующие соревнования проводятся в Москве в 1887, 1888, 1892 гг. Количество участников не превышало 20 человек.

В 1907 г. русские гимнасты начали принимать участие во Всесокольских слетах, которые проводились в Праге раз в пять лет.

В марте 1911 г. был создан Олимпийский комитет России. В 1912 г. русские спортсмены участвовали в Олимпийских играх, но неудачное их выступление (15—16-е места) побудило буржуазное правительство и спортивную общественность проводить ежегодную русскую Олимпиаду. Первая такая Олимпиада была проведена в Киеве в 1913 г., вторая — в Риге в 1914 г. В обеих олимпиадах участвовало весьма ограниченное число представителей спортивной гимнастики, их количество не превышало 60 человек.

Таким образом, до 1917 г. теория и практика гимнастики в дореволюционной России получили некоторое развитие, но общее состояние гимнастики находилось на низком уровне.

Развитие гимнастики в СССР. После свершения Великой Октябрьской социалистической революции по инициативе В. И. Ленина 22 апреля 1918 г. декретом ВЦИК в стране было введено всеобщее обязательное военное обучение (Всевобуч). Перед Всевобучем стояла задача — используя старых специалистов по гимнастике и спорту, подготовить кадры советских учителей, инструкторов. С этой целью по всей стране организовывается сеть краткосрочных курсов, школ, в программе которых главное место отводится гимнастике, в том числе спортивной и полевой. В это же время наряду с военно-спортивным Всевобучем гимнастика широко культивировалась и в старых буржуазных обществах «Сокол», «Шевердени» (горный орел) в Грузии и др. Эти клубы своей деятельностью продолжали поддерживать контрреволюционное настроение и подрывали мероприятия, проводимые Всевобучем и Советским правительством.

Огромную роль в развитии советской физической культуры сыграл комсомол, который, реализуя решения Коммунистической партии и Советского правительства, направлял физи-

ческую культуру на путь подготовки народа к производительному труду и вооруженной защите Отечества. Одновременно комсомол вел активную борьбу против буржуазных спортивных обществ, которые вскоре были ликвидированы.

В 1920 г. в Москве открывается Центральный институт физической культуры. Наряду с подготовкой специалистов высшей квалификации ученые, преподаватели института успешно вели научно-исследовательскую работу, которая со временем завершилась созданием советской системы физического воспитания, основанной на материалистическом учении классиков марксизма-ленинизма. Историческое значение в развитии физической культуры, и в частности гимнастики, имело постановление Центрального Комитета РКП(б) «О задачах партии в области физической культуры» (1925). В нем были определены идейно-методологическая сущность и общественно-политическое значение советской физической культуры и указаны пути ее развития. В постановлении, в частности, говорится: «Физическая культура должна составлять неотъемлемую часть общеполитического, культурного воспитания и образования, оздоровления масс и должна быть включена в общий план деятельности соответствующих общественных и государственных организаций и учреждений (профсоюзов, РЛКСМ, Красной Армии, школы... и т. д.)». После этого постановления наступает переломный момент в развитии гимнастики в СССР. Возродились секции гимнастики, начался критический пересмотр существовавших гимнастических систем и методов, изменилось содержание работы по гимнастике. Были созданы новые программы по физическому воспитанию школьников, в которых гимнастике отводилось основное место.

В 1928 г. проводятся первые соревнования по спортивной гимнастике. В 1929 г. в Москве состоялась III научно-методическая конференция, где гимнастике было уделено большое внимание. Были определены основные разновидности гимнастики, внесены коррективы в методику преподавания спортивной гимнастики. Большое значение и влияние на развитие гимнастики оказало введение комплекса ГТО I ступени (1931), комплекса ГТО II ступени (1932) и БГТО (1934). На основе комплекса ГТО происходит перестройка работы секций по гимнастике на более высокий спортивный уровень и значительный охват масс. Весьма значительным событием в истории движения гимнастики явилась I Международная конференция, посвященная проблемам гимнастики. Она состоялась в Москве в 1933 г. В работе конференции приняли участие представители рабочих спортивных организаций Скандинавии, Швейцарии, Франции, Австрии. В своих решениях конференция определила место гимнастики в советской системе физического воспитания, содержание и задачи гимна-

стики в СССР, дала научное обоснование основ методики гимнастики, наметила пути дальнейшего ее развития, укрепления организационной работы по гимнастике, определила характер подготовки специалистов и решила ряд других вопросов. Разумеется, эта конференция не могла решить всех проблем, стоящих перед гимнастикой, но она, несомненно, имела большое значение для дальнейшего развития гимнастики в СССР.

В 1934 г. в Москве проходит Первая Всесоюзная конференция по судейству гимнастики, разрабатываются правила соревнований, уточняются методика и организация проведения соревнований и т. д.

Огромное значение для упорядочения подготовки гимнастов к участию в соревнованиях имела Единая всесоюзная спортивная классификация по гимнастике, которая вышла в свет в 1935 г. Она существенно повлияла на улучшение качества занятий, рост технического мастерства гимнастов во всей стране. С 1934 г. регулярно издаются учебники по гимнастике, учебные пособия, методические указания, программы, инструкции. С 1937 г. начал издаваться журнал «Гимнастика», сыгравший значительную роль в становлении научных основ и практики гимнастики в СССР.

С 1934 г. систематически проводятся соревнования по гимнастике в национальных республиках, которые способствовали внедрению гимнастики среди населения страны.

В 1936 г. в Москве состоялись первые всесоюзные соревнования по гимнастике среди школьников. Эти соревнования были смотрами достижения юных гимнастов. В этом же году впервые были проведены всесоюзные соревнования по гимнастике среди высших и средних учебных заведений, которые с этого времени становятся традиционными. 1936 г. ознаменовался и тем, что Всесоюзный комитет по делам физической культуры присвоил звания мастеров спорта СССР первым 15 гимнастам: Г. Бабилодзе, М. Дмитриеву, М. Касьянику, А. Джорджадзе, А. Ибадулаеву, Л. Ярызе, В. Голубевой, Н. Кублицкой, Н. Ломакиной, М. Тышко, А. Шефер и другим.

В 1937 г. советские гимнасты впервые принимали участие в международных соревнованиях в Антверпене (III Международная рабочая олимпиада), на которых они блестяще выступили, заняв командное первое место и обыграв сильные команды Чехословакии, Швеции, Финляндии. Звание чемпионов в личном первенстве завоевали Мария Тышко и Николай Серый. В 1939 г., кроме звания абсолютного чемпиона СССР по многоборью, разыгрывается еще и звание чемпиона СССР в отдельных видах. Первые такие всесоюзные соревнования состоялись в Киеве в том же году.

В 1939 г. акробатика выделяется и становится самостоятельным видом. В связи с этим были разработаны классифи-

кационная программа, правила соревнований по акробатике и в Москве было проведено первенство Советского Союза по этому виду спорта.

Период с 1932 по 1941 г. характеризуется бурным ростом технического мастерства советских гимнастов, и уже в 1940 г. программа соревнований разряда мастеров по своей сложности была на уровне международной программы.

В этот период пополняются педагогическими и научными кадрами кафедры гимнастики институтов физической культуры. Они активно начинают вести научно-исследовательскую работу по проблемам гимнастики. Особая заслуга в разработке теории и методики гимнастики принадлежит кафедрам Московского, Ленинградского и Киевского институтов физической культуры. Они стали научно-методическими центрами по руководству развитием и совершенствованием теории и методики гимнастики. Институты физической культуры готовят собственные научные кадры, целый ряд специалистов защищают диссертации по проблемам гимнастики. Особая заслуга в разработке теоретических, методических и практических вопросов гимнастики, а также в подготовке большого количества научных кадров в стране в первую очередь принадлежит нашим ученым-профессорам А. М. Шлемину, М. Л. Украинцу, доценту А. Т. Брыкину, доценту И. А. Бражнику.

Большое значение в популяризации гимнастики имели всесоюзные физкультурные парады, на которых демонстрировались массовые гимнастические выступления. Они имели также и большое политическое значение, так как превращались в большой всенародный спортивный праздник, демонстрировавший братское единство советских республик. Заслуга в создании сценариев и методик проведения спортивных праздников принадлежит Н. Серому и В. Губанову (преподавателям кафедры гимнастики Московского института физической культуры).

В массовом вовлечении молодежи в занятия гимнастикой большую роль сыграли комсомольские соревнования по гимнастике, организованные по решению ЦК ВЛКСМ по всей стране с 6 по 20 апреля 1941 г. В этом крупнейшем мероприятии должны были принять участие миллионы юношей и девушек. В программу данных соревнований входили следующие нормативы:

1. Восемь упражнений типа зарядки комплекса ГТО и БГТО (обязательно для всех участников соревнований).
2. По выбору: а) упражнения на перекладине, брусках, опорный прыжок (по II группе комплекса ГТО и I ступени); б) равновесие (ходьба по гимнастическому бревну — V группа); в) лазанье по отвесному шесту или канату (IV группа); г) прыжки в высоту с разбега (II группа).

В этих соревнованиях участвовало около 7,5 миллионов юношей и девушек. Первое место среди организаций союзных республик занял комсомол Грузинской ССР. Печать широко освещала ход соревнований. Газета «Правда» в передовой статье от 23 марта писала, что гимнастика — основа физического воспитания. Задача заключается в том, чтобы гимнастика прочно вошла в обиход максимального количества людей, стала их насущной потребностью, привычкой.

Очередное первенство СССР по спортивной гимнастике, которое должно было проводиться в августе 1941 г., не состоялось: началась Великая Отечественная война.

Еще до начала войны гимнастика в СССР сложилась как научная и педагогическая дисциплина. Были определены ее содержание, задачи и место в советской системе физического воспитания. Определились виды гимнастики: основная, гигиеническая, спортивная, акробатика, художественная, спортивно-вспомогательная, лечебная, гимнастика на производстве. Особое распространение получили гигиеническая и спортивная гимнастика.

В трудные годы войны, навязанной советскому народу фашистской Германией, пришлось перестроить экономику страны, направив ее на укрепление военной мощи Красной Армии с целью защиты Родины и разгрома фашизма. В это время физическая культура в свою очередь была направлена на подготовку воинов и допризывников. Особое место в восстановлении боеспособности воинов и работоспособности труженников производства занимает лечебная гимнастика. Практическое значение ее очень велико. Благодаря лечебной гимнастике сотни тысяч раненых получили возможность вернуться в ряды Красной Армии.

Первые годы войны в известной мере сказывались на развитии некоторых видов гимнастики, но уже в 1943 г. проводятся всесоюзные личные соревнования по спортивной гимнастике, в этом же году возобновляются соревнования школьников и др.

Соревнования показали, что мастерство и сложность упражнений сильнейших гимнастов страны превысили довоенный уровень. Выступления Н. Серого, В. Белякова и других убедительно доказали это.

В соревнованиях 1944—1945 гг. наши гимнасты продемонстрировали дальнейший рост технического уровня исполнительского мастерства.

С 1945 г. начинается массовое привлечение молодежи к занятиям спортивной гимнастикой. Расширяются международные связи, получают дальнейшее развитие различные виды гимнастики, разворачивается научно-исследовательская работа. Проводятся конференции, посвященные вопросам гимнастики. 10 декабря 1945 г. на гимнастической конференции вно-

сятся изменения в практику работы с женщинами по спортивной гимнастике: из классификационной программы для женщин исключаются все силовые упражнения и упражнения на гимнастическом коне.

С 1947 г. для женщин вводятся упражнения на брусьях разной высоты, на бревне и акробатические упражнения.

В 1947 г. в Таллине проводится I Всесоюзный конкурс по художественной гимнастике, который положил начало развитию в СССР художественной гимнастики со спортивной направленностью. С 1949 г. начали проводиться лично-командные соревнования на первенство страны.

В 1948 г. после восьмилетнего перерыва возобновляются лично-командные соревнования по акробатике. До этого времени проводились только личные первенства страны.

С 28 ноября по 2 декабря 1948 г. в Ленинграде состоялась Всесоюзная гимнастическая конференция, на которой уточнялись роль и место гимнастики в системе физического воспитания советских людей. В решениях конференции указано, что в советской системе физического воспитания, являющейся органической частью коммунистического воспитания, решающей задачей формирования всесторонне физически подготовленных к труду и обороне граждан СССР в единстве с умственным и политическим образованием важнейшее место должно принадлежать гимнастике.

Конференция определила относительно самостоятельные виды гимнастики: а) основную гимнастику с ее разновидностью: гигиенической гимнастикой; б) спортивную с ее разновидностями: акробатикой и художественной гимнастикой; в) вспомогательную гимнастику: спортивно-вспомогательная гимнастика, лечебная гимнастика, гимнастика на производстве.

Конференция сформулировала конкретные задачи для каждого вида гимнастики, средства и методы их реализации, указала на недопустимость одностороннего развития гимнастики, т. е. гимнастики только спортивного направления. Поэтому делегаты особое внимание уделили основной гимнастике, задачи которой главным образом заключаются в достижении педагогической и оздоровительной целей. Обращалось внимание на дальнейший рост спортивного мастерства советских гимнастов и развитие всех видов гимнастики. С этой целью конференция рассмотрела вопросы методики обучения и тренировки.

Вместе с тем конференция вскрыла ряд недостатков. В частности, отмечалось, что гимнастика не стала еще массовым видом физической культуры. Указывалось, что качество учебного процесса по гимнастике в школе еще низкое.

Большую роль в развитии физической культуры и спорта в СССР, в частности гимнастики, сыграло Постановление

ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. «О ходе выполнения Комитетом по делам физической культуры и спорта директивных указаний партии и правительства о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов», в котором были указаны пути дальнейшего развития.

Создавались благоприятные условия для развития всех видов гимнастики. Широкое развитие получает основная гимнастика, создаются многочисленные группы здоровья с привлечением лиц среднего и пожилого возраста. Увеличивались масштабы производственной гимнастики. Проводится целый ряд исследований по проблемам производственной гимнастики. Широко внедряется в быт советских людей гигиеническая гимнастика, этому способствует радио, телевидение и пресса.

Серьезное внимание уделялось подготовке высококвалифицированных научных кадров, тренеров, преподавателей и учителей гимнастики.

В 1949 г. Всесоюзная секция гимнастики была принята в члены Международной федерации (ФИЖ). С этого периода советские гимнасты пользуются правом участвовать во всех официальных международных соревнованиях: первенствах мира, Олимпийских играх, кубках Европы, универсиадах и других соревнованиях.

С момента вступления Всесоюзной гимнастической секции в ФИЖ советские представители регулярно принимают участие в работе конгрессов технических комиссий, которые внесли ряд предложений, например пользоваться ковром при выполнении вольных упражнений, ввести музыкальное сопровождение, оценку элементов и соединений при составлении произвольных комбинаций. Эти предложения советских представителей были приняты.

С 1976 г. президентом Международной федерации гимнастики становится заслуженный мастер спорта СССР Ю. Е. Титов — неоднократный чемпион мира, Олимпийских игр, Европы и СССР. В настоящее время он возглавляет отдел гимнастики Спорткомитета СССР.

Начиная с 1947 до 1960 г. советские гимнасты с триумфом выступали на всех официальных международных соревнованиях, на которых бесспорно выходили победителями (как мужской, так и женской командой), утверждая во всем мире советскую школу гимнастики. В послевоенный период с большим успехом отстаивали спортивную славу Родины среди мужчин такие выдающиеся спортсмены, заслуженные мастера спорта СССР, как В. Чукарин, Б. Шахлин, А. Азарян, Ю. Титов, Г. Шагинян, Е. Корольков, П. Столбов, В. Муратов и другие. Среди женщин: М. Гороховская, Н. Бочарова, Е. Калинин, П. Данилова, Г. Шамрай, Л. Латынина, М. Николаева и другие. Большинство

из них были неоднократными чемпионками мира, Олимпийских игр, Европы и СССР.

В Олимпийских играх советские гимнасты принимают участие с 1952 г. Это была XV Олимпиада, которая проходила в столице Финляндии Хельсинки. Дебют наших гимнастов и гимнасток был весьма успешным. Обе команды вышли победительницами. Виктор Чукарин и Мария Гороховская в личном первенстве по многоборью стали победителями и завоевали почетные звания абсолютных чемпионов XV Олимпийских игр. В. Чукарин впервые за всю историю игр завоевал шесть наград: четыре золотые и две бронзовые; М. Гороховская — семь: две золотые и пять серебряных.

Олимпийские игры в 1956 г., III молодежные игры в 1957 г., первенство мира в 1958 г., всемирные студенческие соревнования в 1958 г. и XVII Олимпийские игры в 1960 г. показали значительный рост мастерства гимнастов стран народной демократии, а также Японии и Финляндии. Большую роль в этом сыграло использование в этих странах передового опыта и методики наших гимнастов, а также обмен опытом, совместные тренировки и помощь со стороны советских тренеров.

На XVII Олимпийских играх советские гимнасты уступили общекомандное первенство японским спортсменам.

Абсолютным чемпионом XVII Олимпиады стал советский спортсмен Борис Шахлин, который по количеству завоеванных медалей превзошел Виктора Чукарина. К шести наградам того же достоинства он добавил еще бронзовую.

Следует заметить, что острая борьба среди стран-соперниц за высший титул на международных соревнованиях стала источником небывалого прогресса в мировой гимнастике, наблюдающегося в последние годы.

Женская команда Советского Союза на мировой арене выступала значительно лучше мужской. По числу побед на Олимпиадах ей нет равных. На высшую ступень пьедестала почета она поднималась восемь раз. С годами менялся ее состав, но она всегда оставалась лучшей в мире. Так, на смену прославленным гимнасткам Л. Латыниной, П. Астаховой, Т. Маниной и другим пришла талантливая молодежь — Л. Турищева, Л. Бурда, Т. Лазакович, Э. Саади, О. Корбут и многие другие, уверенно отстаивавшие звание сильнейших в мире.

С 1960 г. на международных соревнованиях наиболее успешно выступают В. Лисицкий, С. Диомидов, В. Воронин, В. Клименко и другие.

Мужская команда гимнастов является бессменной победительницей европейских первенств. Убедительной была победа наших гимнастов на универсиаде 1973 г., где они заняли командные и личные первенства, а также имели и ряд побед на международных соревнованиях в этот период.

Начиная с 1977 г. гимнасты многих стран мира стали уси-

ленно готовиться к XXII Олимпийским играм, которые проходили с 20 по 25 июля 1980 г. в Москве. В этот период советские гимнасты приняли участие во многих международных соревнованиях, неоднократно добиваясь блестящих успехов.

28—29 мая 1977 г. в Вильнюсе состоялся XII чемпионат Европы, в котором приняло участие новое поколение советских гимнастов. Обладателем Кубка Европы стал В. Маркелов, 2-е место занял А. Ткачев и 3-е — В. Тихонов.

Чемпионат Европы среди женщин состоялся в том же году в Праге. На этих соревнованиях также выступало новое поколение гимнасток: Е. Мухина, занявшая 2-е место, Н. Ким — 3-е, М. Филатова — 5-е. Кубок Европы достался румынской гимнастке Н. Комэнечи, которая опередила Е. Мухину на 0,05 балла.

28—30 октября 1977 г. в Овьедо (Испания) проводится Кубок мира среди мужчин. Советские гимнасты были представлены тремя спортсменами: Н. Андриановым, В. Маркеловым, А. Ткачевым. Высокий уровень мастерства советских гимнастов был по достоинству оценен судьями, и в результате три первых места достались нашим гимнастам. Андрианов и Маркелов с одинаковой суммой баллов (57,45) разделили 1-е место. Лишь 0,1 балла проиграл своим товарищам Ткачев. Среди женщин в соревнованиях многоборцев с высокой суммой баллов чемпионкой стала советская гимнастка М. Филатова.

В 1978 г. были впервые проведены соревнования на приз газеты «Москоу Ньюс». Эти соревнования включены в официальный международный календарь ФИЖ, теперь уже стали традиционными и вызывают большой интерес у любителей спорта. Победительницами стали советские гимнастки: 1-е место — Е. Мухина, 2-е — М. Филатова и 3-е — молодая гимнастка С. Агапова. В 1978 г. в Страсбурге (Франция) проходил XIX чемпионат мира по спортивной гимнастике, который принес большой успех советским гимнастам. Абсолютными чемпионами мира стали наши спортсмены Н. Андрианов и Е. Мухина. Такого успеха наши гимнасты не добивались с 1962 г., когда в Праге абсолютными чемпионами стали Ю. Титов и Л. Латынина. Н. Андрианов убедительно доказал свое превосходство над всеми гимнастами мира, опередив своих ближайших соперников на 0,65 балла. Особенно большой успех сопутствовал советским гимнасткам. Они победили в командном первенстве, опередив своих главных соперниц — гимнасток Румынии на 4,5 балла, а также в личном зачете. Сразу три наших гимнастки поднялись на пьедестал почета: Е. Мухина, Н. Ким, Н. Шапошникова. Так же было и на Олимпиаде в Риме, когда Л. Латынина, С. Муратова, П. Астахова заняли первые места в многоборье. Командное первенство среди мужских команд закончилось в пользу японских гимнастов, на этот раз преимущество было незначительным, всего 0,9 балла.

В декабре 1978 г. в Сан-Пауло (Бразилия) состоялись соревнования на Кубок мира. Здесь советские гимнасты добились большого успеха, 16 медалей различного достоинства завоевали А. Дитятин, А. Ткачев, Э. Азарян, М. Филатова, Н. Шапошникова и С. Агапова. Кубки мира в многоборье достались А. Дитятину и М. Филатовой. Японские гимнасты завоевали только одну золотую медаль.

В 1979 г. в Москве проходили очередные соревнования на приз газеты «Москоу Ньюс». Абсолютного первенства добивается талантливый гимнаст из Львова 19-летний Богдан Макуц, среди девушек победила 16-летняя гимнастка С. Захарова.

В мае 1979 г. в Копенгагене (Дания) состоялся чемпионат Европы среди женщин. Преимущество в этих соревнованиях было на стороне румынских гимнасток. 1-е место в многоборье заняла Н. Комэнечи, 2-е выиграла ее соотечественница Э. Эберле, 3-е место досталось Н. Шапошниковой. В это же время мужчины участвовали в чемпионате Европы в Эссене (ФРГ). С 1967 до 1979 г. звание чемпионов Европы носили советские гимнасты. На этом же чемпионате наши гимнасты А. Дитятин, А. Ткачев, Б. Макуц допустили ряд ошибок при выполнении упражнений, и в результате в элиту сильнейших гимнастов мира входит болгарский гимнаст С. Делчев. 2-е и 3-е места в многоборье заняли советские гимнасты А. Ткачев и Б. Макуц.

В июне 1979 г. в Токио (Япония) проводились соревнования на Кубок мира. Кубки достались советским гимнастам А. Дитятину и С. Захаровой.

XX чемпионат мира состоялся в Форт-Уэрте (США) в декабре 1979 г. и снова принес большой успех советской гимнастике. После многолетнего перерыва на высшую ступень пьедестала почета поднялась мужская команда СССР, в составе которой выступали А. Дитятин, А. Ткачев, В. Маркелов, Н. Андрианов, Б. Макуц и А. Акопян. Японские гимнасты, бессменные победители командных соревнований на первенствах мира и Олимпийских играх в 1960—1978 гг., на этот раз потерпели поражение, отстав от сборной команды СССР почти на 5 баллов. Абсолютными чемпионами мира стали советские спортсмены А. Дитятин и Н. Ким. На этих же соревнованиях наша женская команда уступила первое место румынским гимнасткам, которые никогда не имели побед в командных состязаниях высшего ранга.

С 20 по 25 июля 1980 г. в Москве во Дворце спорта Центрального стадиона им. В. И. Ленина состоялись Олимпийские соревнования по гимнастике. В соревнованиях приняли участие 12 мужских и 12 женских команд, отобранных по результатам первенства мира 1979 г. в соответствии с техническим регламентом ФИЖ.

Советская олимпийская команда была представлена гимнастами Н. Андриановым, А. Дитятиным, А. Ткачевым, В. Марке-

ловым, Э. Азаряном и Б. Макуцем; женская команда — Н. Ким, Е. Мухиной, М. Филатовой, Н. Шапошниковой, Е. Давыдовой, С. Захаровой. Все они неоднократно поднимались на высшую ступень пьедестала.

Мужская команда на этих соревнованиях блестяще выступила и вернула себе звание чемпионов Олимпийских игр, 2-е место заняли гимнасты ГДР, 3-е — ВНР. Абсолютным чемпионом Московской Олимпиады стал А. Дитятин, 2-е место занял Н. Андрианов, 3-е — С. Делчев (Болгария). Среди женских команд места распределились следующим образом: СССР — 1-е место; Румыния — 2-е, ГДР 3-е. Абсолютной чемпионкой Олимпиады стала Елена Давыдова (СССР), 2-е место заняла Макси Гнауц (ГДР), 3-е — Надя Комэнечи (Румыния). Блестящая организация соревнований получила высокую оценку специалистов.

В ноябре 1981 г. в Москве в спорткомплексе «Олимпийский» проходил чемпионат мира по спортивной гимнастике, в котором более 400 атлетов из разных стран вели напряженный спор за медали. Советские спортсмены завоевали 9 золотых, 6 серебряных и 5 бронзовых медалей, заняв первое командное место. Абсолютными чемпионами мира стали Ю. Королев и О. Бичерова, продемонстрировавшие блестящую технику и высокие моральные качества.

ГЛАВА 3.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

Необходимость борьбы со спортивным травматизмом. Специфика гимнастических упражнений, особенно в спортивных видах гимнастики, требует строгого соблюдения соответствующих организационных и методических требований. Выполнение координационно сложных упражнений на гимнастических снарядах, упражнений по акробатике и др. при нарушении этих требований всегда создает реальную угрозу срыва, падения, неудачного приземления, что может привести к несчастному случаю.

Борьба со спортивным травматизмом — это борьба за создание надлежащих условий для укрепления здоровья, за всестороннее физическое развитие учеников и обеспечение высокого уровня спортивного мастерства. Любые повреждения во время занятий травмируют гимнаста не только физически, но и психически. Получив травму, гимнаст на некоторое время выбывает из строя, вследствие чего нарушается основной дидактический принцип — систематичность, понижается физическая и техническая подготовленность; спортсмен теряет спортивную форму и трудоспособность. Но это только одна из отрицательных сто-

рон травматизма. Препятствием для роста спортивного мастерства гимнаста является психическая травма — гимнаст теряет уверенность, у него появляется боязнь самого снаряда, выполнения упражнений в полную силу, что сдерживает его спортивный рост. После повреждения он длительное время будет бояться выполнять не только то упражнение, при котором получил травму, но и другие рискованные упражнения. Во время их выполнения у спортсмена, помимо воли, возникают защитные реакции, преодолеть которые очень трудно. Иногда педагогу-тренеру приходится тратить много времени и усилий на преодоление этого психологического барьера, применяя самые разнообразные методы и приемы. Бывает и так, что педагогу так и не удастся преодолеть боязнь спортсмена перед тем или иным элементом. Итак, меры предупреждения травматизма являются не только очень важным условием укрепления здоровья, но и обеспечивают последовательный рост физической подготовленности и спортивно-технического мастерства гимнастов.

Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь. Травмой называется повреждение организма или отдельных органов. Травмы могут возникать вследствие нарушения техники безопасности и несоблюдения требований к организации и методике проведения занятий. Травмы, которые встречаются во время занятий по гимнастике, могут быть *легкими, средними и тяжелыми*. Их разделяют на *общие и локальные (местные)*. К легким травмам относятся: удары, срывы кожи ладонной поверхности кистей и др., которые не приводят к потере трудоспособности. Средние — это растяжение мышечных волокон и сухожилий, незначительные ушибы суставов и другие, которые требуют амбулаторного лечения. К тяжелым травмам относятся: переломы костей, разрывы мышц и сухожилий, сотрясение головного мозга и др., которые могут вывести гимнаста из строя на длительное время и требуют стационарного лечения. Для спортивной гимнастики характерными травмами являются повреждение верхних конечностей, а именно срывы кожи ладонной поверхности кистей, растяжение связок, повреждение запястных суставов и др.

Спортсмены, а тем более учителя физической культуры должны уметь оказать потерпевшему первую помощь, пользуясь аптечкой, которая должна быть в спортивном зале или в медкабинете. Ушибы необходимо обработать хлорэтилом, охладить водой и наложить бинтовую повязку. До прекращения острой боли занятия надо прекратить или сменить характер тренировочной работы. Например, если ушиб не дает возможности выполнять упражнения в висе, то надо перейти к выполнению упражнений в упоре, и наоборот. Если поврежден голеностопный сустав и невозможно выполнять опорные прыжки и акробатические упражнения, надо перейти к выполнению упражнений на снарядах без соскоков. Если сорвана кожа ладонной поверхно-

сти кистей, надо срочно обработать рану раствором перекиси водорода, смазать пенициллиновой, стрептомициновой мазью и наложить бинтовую повязку. Ни в коем случае не мыть рану водой, так как можно занести инфекцию и усложнить процесс заживания. При таком повреждении занятия на снарядах, особенно в висах, надо немедленно прекратить и перейти к выполнению других упражнений, не связанных с нагрузками на поврежденные участки.

При средних и особенно тяжелых травмах необходимо оказать первую помощь на месте и срочно вызвать «скорую помощь». Первой помощью в данных случаях может быть иммобилизация (приведение в неподвижность) поврежденной конечности наложением шины и обеспечение полного покоя потерпевшему. Категорически запрещается вправлять вывихи, не имея специального медицинского образования, так как это может привести к тяжелым последствиям. Если разорван кожный покров, надо немедленно остановить кровотечение и рану обработать раствором перекиси водорода или йода. После средних и тяжелых травм возобновлять занятия можно только с разрешения врача. Особенно внимательно надо относиться к травмам, связанным с ушибами и растяжением мышц и сухожилий. Возобновление занятий без соблюдения соответствующих требований может превратить эти травмы в хронические, которые очень трудно лечить.

Причины травматизма. Анализ травм, встречающихся на занятиях и соревнованиях по гимнастике, свидетельствует, что основными причинами травматизма являются:

1. Несоблюдение правил организации занятий и соревнований по гимнастике.
2. Нарушение методики и принципов обучения и тренировки.
3. Недостаточный уровень воспитательной работы среди гимнастов.
4. Недооценка или неправильное применение приемов страховки и помощи во время выполнения упражнений.
5. Отсутствие систематического врачебного контроля и самоконтроля за состоянием здоровья спортсменов.
6. Нарушение соответствующих требований к подготовке места занятий или соревнований и отсутствие регулярной проверки состояния спортивного инвентаря и оборудования.
7. Несоответствие одежды и обуви.

Чаще всего травматические повреждения происходят вследствие нарушения правил организации и методики проведения занятий. Неправильная организация учебно-тренировочного процесса, несвоевременное начало и конец занятий, неправильное их построение, низкий уровень дисциплины учеников (опоздание на занятия, невнимательность и несерьезность, невыполнение требований преподавателя и нарушение правил техники безопасности), а также нарушение принципов методики обуче-

ния и тренировки создают условия для травматизма и несчастных случаев.

Несвоевременное и неорганизованное начало занятий не дает возможности как следует проводить подготовительную часть, всесторонне и качественно подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к выполнению сложных упражнений. Вследствие этого могут быть растяжения и разрывы мышц, сухожилий и т. д.

Нарушение принципов последовательности, систематичности и доступности часто приводит к тому, что перед учениками ставят слишком сложные и непосильные задачи. Но, боясь показаться несостоятельным, гимнаст не отказывается от выполнения сложного для него упражнения, что часто приводит к срыву со снаряда с серьезным повреждением.

Гимнасты не всегда способны контролировать свои действия и возможности. Бывает и так, что под воздействием повышенного настроения, которое появляется после овладения каким-либо новым сложным элементом, гимнаст не чувствует утомления и готов повторять упражнение несколько раз: как следствие — срывы со снаряда и травмы.

Преподаватель должен предостеречь учеников от таких действий. Иногда гимнаст хочет тайком от преподавателя продемонстрировать перед своими товарищами какое-то сложное упражнение. Как правило, он это делает до занятий или после занятий, когда преподавателя нет. Действенным способом предотвращения этих нарушений является систематическая работа среди учеников, воспитание у них сознательной дисциплины и ответственного отношения к занятиям.

Одной из серьезных причин травматизма на занятиях по гимнастике является неправильное отношение к подготовке места занятий, к проверке состояния оборудования и инвентаря, к одежде и обуви спортсменов. Неправильное пользование гимнастическими матами, небрежное отношение к установке перекладины, брусьев, колец, бревна и других снарядов может быть причиной серьезных травм. Поэтому преподаватель должен лично проверять состояние и подготовку того или иного снаряда к занятиям. Неплотно уложенные маты могут быть причиной повреждения голеностопных суставов. Ненадежно закрепленные винтами жерди брусьев или бревно могут во время выполнения упражнения внезапно опуститься и привести к падению гимнаста со снаряда. Неправильность подготовки подвесных систем (колец, поясов для страховки и пр.) также часто является причиной серьезных травм. Поэтому надо систематически проверять состояние гимнастических снарядов и срочно устранять неисправности.

Важной причиной травматизма является и отсутствие лечебного контроля и самоконтроля. Иногда гимнаст приходит на занятия с плохим самочувствием из-за болезни или других от-

клонений в состоянии здоровья. Несмотря на это, он старается выполнять все упражнения, что приводит к чрезмерному утомлению и очень часто заканчивается нежелательными последствиями. Чтобы предупредить такие явления, надо своевременно обращаться к врачу и советоваться с ним, а также сообщать преподавателю о плохом самочувствии.

Самой распространенной причиной травматизма на занятиях по гимнастике является пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных и опасных упражнений. Статистика свидетельствует, что случаев травматизма в работе молодых преподавателей и тренеров, которые еще не имеют необходимого опыта и не владеют в достаточной мере навыками страховки, значительно больше, чем у опытных. Вот почему специалисты по гимнастике должны систематически и настойчиво овладевать широким арсеналом приемов страховки, поддержки и помощи во время выполнения сложных гимнастических упражнений. Это важный фактор предотвращения травматизма и повышения спортивного мастерства гимнастов.

2. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике. Устранять спортивный травматизм можно целым комплексом разнообразных мер предосторожности, которые составляют содержание техники безопасности во время организации и проведения занятий. Студенты специальных учебных заведений должны глубоко изучать эти методы и неуклонно придерживаться их в своей педагогической деятельности.

Организация и методика проведения занятий. Строгое соблюдение основных дидактических принципов советской педагогики (сознательность, систематичность, наглядность, доступность и др.) создает благоприятные условия для всестороннего развития занимающихся и достижения высокого уровня спортивного мастерства. Соблюдение педагогического правила — от простого к сложному — обеспечивает создание надлежащего двигательного фундамента, на базе которого успешно формируются новые сложные двигательные навыки, обеспечивается двигательный опыт, развивается координация, повышается способность управлять параметрами и ориентироваться во времени и пространстве.

Специфика спортивной гимнастики заключается в том, что в ее содержание входит очень большое количество самых разнообразных упражнений, которые требуют соответствующего уровня мышечной силы, ловкости, гибкости, решительности и многих других двигательных и морально-волевых качеств. Невозможно, например, выполнять упор руки в стороны («крест»), если у гимнаста недостаточно развита сила мышечных групп плечевого пояса, невозможно выполнить «шпагат», если гимнасту не хватает гибкости в тазобедренных суставах, нельзя выполнить сложного соскока, не обладая смелостью, и т. д. Попытки выполнить такие упражнения без соответствующей подготовки

часто заканчиваются травмами. Для подготовки спортсмена к выполнению сложного упражнения в методике обучения и тренировки гимнастов широко применяются так называемые специальные подготовительные и подводящие упражнения.

Для предотвращения травматизма большое значение имеет методически правильное проведение общей и специальной разминок. Во время разминки следует всесторонне подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к выполнению более сложных упражнений на снарядах. После общей разминки под руководством преподавателя обязательно надо давать индивидуальную разминку с учетом особенностей каждого гимнаста. На каждом гимнастическом снаряде следует делать специальную разминку, учитывая его особенности.

Для предотвращения спортивного травматизма надо правильно регулировать физическую нагрузку на занятиях: она должна постепенно увеличиваться, а в конце занятий снова уменьшаться. Вследствие чрезмерной нагрузки может последовать утомление, что нередко бывает причиной травм. Поэтому, дозируя нагрузку, целесообразно чередовать работу разных мышечных групп и снаряды.

Чтобы предотвратить срывы, новые сложные и опасные элементы следует изучать в начале занятий, когда гимнасты еще не чувствуют усталости. Во время изучения сложных и опасных упражнений надо широко применять разнообразные приемы облегчения — помощь, уменьшение высоты снаряда, обеспечение надежной страховки, применение страхующих средств.

Соблюдение дисциплины. Высокий уровень учебной дисциплины и сознательное отношение учеников к процессу обучения являются важным фактором предупреждения травматизма и других несчастных случаев. Нужна систематическая и настойчивая воспитательная работа. Статистика свидетельствует, что случаи травматизма чаще всего встречаются именно там, где воспитательная работа ведется не на должном уровне. Воспитание сознательной дисциплины — сложная и кропотливая работа. Сознательная дисциплина — это очень широкое понятие, которое включает поведение спортсмена не только непосредственно на занятиях, но и вне занятий, в быту, на производстве, в общественных местах.

Каждый гимнаст должен осознать, что любое нарушение дисциплины или правил учебно-тренировочного режима может привести к несчастному случаю и принести большой ущерб не только ему, но и учителю, всему спортивному коллективу. Сознательная дисциплина спортсмена выявляется также и в выполнении правил личной гигиены, соблюдении соответствующего режима труда и отдыха, питания и сна, требований по отношению к спортивной одежде, обуви и пр. Подготовка мест занятий, состояние спортивного оборудования и инвентаря являются важным фактором, от которого зависит безопасность гимнас-

тов во время занятий и соревнований по спортивной гимнастике. Размеры спортивного зала, его освещение и отопление, состояние гимнастических снарядов и их установление должны отвечать санитарно-гигиеническим требованиям. При дневном свете световой коэффициент, т. е. отношение площади окон к площади пола, должен быть 1:4—1:5. При искусственном освещении на уровне пола должно быть не менее 80 люксов. Для проведения учебно-тренировочной работы температура воздуха в пределах 17—20° является оптимальной. Для постоянного поступления свежего воздуха спортивный зал должен быть оборудован нагнетательно-вытяжной вентиляцией.

Пол в гимнастическом зале лучше всего иметь деревянный, некрашенный, палубного типа. Он надежный, не скользкий, на нем можно прочно установить гимнастические снаряды.

Особое внимание перед каждым занятием надо обращать на состояние и установку снарядов, гимнастических матов и другого инвентаря. Подвесные и закрепляющие системы следует регулярно проверять, срочно устраняя мельчайшие неисправности. Снаряды надо устанавливать так, чтобы они не шатались во время работы.

Рассмотрим, как надо устанавливать каждый снаряд и элементы инвентаря.

Перекладина. Во время ее установки следует обратить особое внимание на:

- а) прочность прикрепления перекладки к стойкам;
- б) прочность растяжек и цепей;
- в) прочность пластинок, к которым крепятся растяжки;
- г) состояние самой перекладки (она должна быть чистой, сухой, ровной, без ржавчины и раковин).

Брусья. Проверяя брусья, обращают внимание на:

- а) поверхность жердей (они должны быть сухими, гладкими, без трещин);
- б) прочность соединения жерди со стержнем;
- в) исправность крепящих винтов, зажимов;
- г) вращение стержней в стойках станины;
- д) устойчивость брусьев (всего снаряда).

Кольца и подвесные пояса. Здесь проверяют:

- а) прочность тросов, канатов и ремней;
- б) состояние блоков и системы крепления их к потолку;
- в) прочность самих колец и пояса.

Гимнастическое бревно. Этот снаряд не должен шататься; винты, с помощью которых бревно удерживается на соответствующей высоте, должны быть исправными.

Прыжковые снаряды (конь, козел, стол и пр.). В этих снарядах проверяют:

- а) состояние ножек и их выдвижение;
- б) устойчивость каждого снаряда;
- в) состояние мостика.

Канаты, жерди, лестницы и пр. должны быть крепкими и хорошо прикрепленными к потолку.

Гимнастические маты и дорожки. Обращают особое внимание на:

а) состояние матов и дорожек (они должны быть целыми, ровными, без бугристостей);

б) правильность настила в местах приземления, а также в местах возможного падения;

в) плотность укладки, чтобы между ними не было щелей.

В гимнастическом зале обязательно должны быть (в специальных ящиках) магnezия и канифоль, а также резиновые дорожки для разбега во время выполнения опорных прыжков. Устанавливать и убирать снаряды надо организованно, распределив обязанности между учениками.

Легкие и удобные костюмы и обувь — одно из условий безопасности учеников во время занятий и соревнований по гимнастике. На костюме не должно быть металлических острых предметов (пряжек, шпилек и пр.), они могут нанести гимнасту повреждения. Во время выполнения упражнений на снарядах кольца и перстни надо обязательно снимать с пальцев. Нельзя заниматься в тапочках на жесткой кожаной подошве, так как она скользкая, а это может быть причиной падения и серьезного повреждения во время разбега в опорных прыжках и при выполнении акробатических упражнений. Для занятий и соревнований по гимнастике правилами предусмотрены костюм и обувь: для мужчин — майка и рейтузы (под которые обязательно надо надевать плавки), мягкие кожаные тапочки (чешки); для женщин — закрытый купальник (под который надевают плавки и бюстгальтер) и чешки. Женщины могут выступать и босиком, а мужчины (босиком) только тогда, когда они не в рейтузах, а в трусах. Некоторые гимнасты тренируются в теплых тренировочных костюмах и шерстяных носках, чтобы не переохлаждать мышцы и суставы. Это дает им возможность предотвращать травмы.

В связи с большой нагрузкой на отдельные участки опорно-двигательного аппарата используют различные защитные приспособления, чтобы предотвратить повреждения, эластичные бинты и накладки, поролоновые подкладки и т. д.

Наколенники предохраняют от повреждения коленные суставы во время выполнения прыжков, акробатических упражнений и соскоков со снаряда.

Голеностопники защищают от повреждения голеностопный сустав во время выполнения прыжков, акробатических упражнений и соскоков со снаряда. Если нет специальных наколенников и голеностопников, их легко можно заменить медицинским эластичным или обыкновенным бинтом.

Накладки применяют во время выполнения упражнений на перекладине и брусьях разной высоты. Они предохраняют от

срыва кожи с ладонной поверхности кистей. Изготавливают их из кожи или другого прочного материала. Накладки надевают на один или два пальца руки; другим концом с помощью ремня их закрепляют на лучезапястном суставе. При этом кисть должна быть немного согнута, чтобы не было складок во время выполнения упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль. Систематический врачебный контроль и самоконтроль являются важным фактором предохранения учеников от спортивного травматизма во время занятий по гимнастике. Без систематического врачебного контроля невозможно успешно решать оздоровительно-гигиенические задачи в процессе занятий физической культурой и спортом.

Еще в первые годы становления советской системы физического воспитания первый народный комиссар здравоохранения и председатель Высшего совета физической культуры СССР Н. А. Семашко выдвинул лозунг «Без врачебного контроля нет советской физкультуры». Согласно постановлению правительства врачебный контроль является обязательным для всех, кто занимается физической культурой и спортом.

Работа по врачебному контролю со спортсменами осуществляется в сети лечебно-профилактических заведений, а также врачами-специалистами по физической культуре и в лечебно-физкультурных кабинетах и диспансерах.

Врачебный контроль заключается в том, что врач определяет состояние здоровья, уровень физического развития и тренированности, решает вопрос о допуске к занятиям или соревнованиям, определяет уровень возможной нагрузки.

Врачебные обследования подразделяются на первичные, вторичные и дополнительные. Во время первичного обследования определяют все показатели состояния здоровья и уровня физического развития. Врач дает совет физкультурнику относительно режима, назначает лечебно-профилактические процедуры.

Все физкультурники и спортсмены ежегодно проходят повторное врачебное обследование, которое дает возможность проследить за динамикой физического развития и состоянием здоровья спортсмена и определить эффективность учебно-тренировочного процесса.

После заболевания, травматических повреждений или длительного перерыва в занятиях, а также при перетренированности спортсмен должен обратиться к врачу для дополнительного обследования.

В предупреждении спортивного травматизма большое значение имеют врачебно-педагогические наблюдения, которые проводятся непосредственно во время занятий или соревнований. Они дают возможность врачу и педагогу определить реакцию организма на выполнение тех или иных упражнений, на ту или другую нагрузку. Эти показатели определяются с помощью проверки пульса, частоты дыхания, измерения кровяного давле-

ния и веса во время занятий и т. д. В последнее время широко начали применять инструментальные методики — рентгенографию, электрокардиографию, определение газообмена и пр.

В учебно-тренировочной работе спортсмена большое значение имеет самоконтроль, который следует осуществлять и в повседневной жизни. Постоянный самоконтроль дает возможность спортсмену и тренеру правильно строить учебно-тренировочный процесс, добиваться высоких спортивных результатов, предупреждать травматические повреждения. Самоконтроль не может заменить врачебный контроль, но он дополняет его. Самоконтроль дает возможность своевременно заменить отклонения в организме и применить нужные методы для предупреждения нежелательных последствий. Самоконтроль имеет исключительное большое воспитательное значение, так как дисциплинирует учеников, делает учебно-тренировочный процесс глубоко осознанным. Вот почему с первых шагов спортивного пути надо приучать учеников к систематическому самоконтролю. Он состоит из учета в специальном дневнике простых показателей, которые характеризуют состояние здоровья, самочувствие. К ним относятся: пульс, дыхание, вес, спирометрия, сон, аппетит, настроение и пр. Сначала вести дневник ученикам помогают преподаватель и врач, потом спортсмены ведут его самостоятельно, а педагог и врач контролируют.

3 *Применение приемов страховки, помощи и само страховки.* Под страховкой следует понимать совокупность средств, применяемых во время занятий по гимнастике с целью предупреждения спортивного травматизма. Но на этом не исчерпывается содержание понятий страховки и помощи. В связи с непрерывным ростом сложности гимнастических упражнений они становятся неотъемлемой частью методики обучения и тренировки. Надежная страховка создает благоприятные условия для уверенного выполнения самых сложных упражнений, снимает защитные реакции, мешающие практически воспроизвести движение, образ которого создан в представлении спортсмена. Каждый гимнаст знает, какую большую роль играет в учебе доверие к тренеру, уверенность в надежности его страховки.

Одним из важнейших методических приемов обучения гимнастическим упражнениям является помощь. Она содействует быстрому овладению техникой сложных упражнений, помогает гимнасту быстро создать правильное двигательное представление и сформировать двигательный навык.

Существует несколько видов страховки и помощи: собственно страховка, помощь, проведение, подталкивание, поддержка и само страховка.

Собственно страховка — это действия учителя, тренера или того, кто страхует, направленные на то, чтобы предупредить падение, удар или другие травматические повреждения. Страховка, как правило, совершается без предварительного захвата

гимнаста за руки или другие части тела. Но иногда во время выполнения сложного упражнения это целесообразно сделать заблаговременно. При этом не оказывается физическая помощь для облегчения выполнения упражнения.

Помощь — непосредственное участие страхующего в облегчении выполнения упражнения. Главная задача помощи — создать надлежащие условия для быстрого овладения техникой изучаемого упражнения. Помощь следует оказывать умело, подбывая нужный момент и приложив необходимые усилия. Нельзя всю работу выполнять за гимнаста, так как у него не останется необходимых навыков для осознания упражнения. Умело оказанная помощь создает у ученика уверенность и нужные мышечно-двигательные ощущения, которые содействуют формированию двигательных навыков. По мере овладения навыками физическая помощь уменьшается до полного ее прекращения.

«Проводка» — это форма помощи от начала упражнения до его окончания. Усилия тренера должны соответствовать правильным действиям ученика во время выполнения упражнения.

Подталкивание — это кратковременная помощь во время выполнения упражнения.

Поддержка — один из важных приемов помощи. Она заключается в том, что тренер (или кто-то другой) придерживает тело гимнаста, фиксируя его в соответствующем положении. Поддержку применяют во время выполнения как динамических, так и статических упражнений. Например, поддержка является важным методическим приемом обучения маху дугой с поворотом на перекладине или брусьях разной высоты, повороту кругом махом вперед на параллельных брусьях. При этом очень важно зафиксировать положение тела в самой высшей точке. Поддержкой пользуются также во время выполнения сложных статических упражнений — упора руки в стороны на кольцах — «креста» или горизонтальных висов и упоров спереди и сзади на кольцах и параллельных брусьях. В этих случаях поддержку применяют для облегчения упражнения и фиксации тела в нужном положении.

Удельный вес разных приемов страховки и помощи зависит от характера изучаемого упражнения, индивидуальных особенностей гимнаста, уровня его физической и технической подготовленности, а также индивидуальных особенностей страхующего (рост, физическая сила, быстрота реакции и пр.). По мере роста уровня технической и физической подготовленности помощь, проводку и поддержку уменьшают, а потом прекращают совсем, заменяя их страховкой. Когда гимнаст достигает высокого уровня спортивного мастерства и уверенно владеет обязательной и произвольной программами, желательно снять даже страховку. Правилами соревнований запрещается страховать гимнаста во время выполнения вольных упражнений, находиться между жердями во время выполнения упражнений на

брусках разной высоты или между концом и мостиком во время выполнения опорного прыжка.

Следует помнить, что самостоятельное выполнение упражнений является действенным методом воспитания у гимнастов уверенности, смелости, решительности и других морально-волевых качеств.

Для того чтобы правильно применять приемы страховки и помощи, надо знать и строго придерживаться следующих требований:

1. Во время занятий объяснять учащимся, где могут быть срывы и что надо сделать при неудачном исполнении упражнений.

2. Хорошо знать технику упражнений, правильно выбрать место для страховки, не мешая гимнасту.

3. Во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения.

4. Выбирать правильные способы и приемы страховки и помощи с учетом характера упражнения, уровня физической и технической подготовленности гимнаста.

5. Учитывать индивидуальные особенности гимнаста.

6. Во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками.

7. Широко применять для страховки ручные и подвесные пояса — лопжи, тренажеры, поролоновые ямы. Последние в настоящее время занимают ведущее место в учебно-тренировочном процессе.

8. Применять индивидуальные и групповые способы страховки в меру необходимости.

9. Избегать мелкой лишней опеки, воспитывать у учеников самостоятельность и волевые качества.

Самостраховка — очень важный элемент учебно-тренировочного процесса гимнастов. Это способность гимнаста своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникать во время выполнения упражнений. Гимнаст может прекратить или видоизменить упражнение, чтобы предотвратить травму или облегчить силу падения во время срыва. Например, во время выполнения стойки на руках или на плечах на брусках в случае падения вперед гимнаст должен сделать кувырок вперед в сед ноги врозь.

Чем выше уровень координационных способностей и развития ловкости, тем легче гимнаст овладевает приемами самостраховки. Каждый педагог с самого начала занятий по гимнастике должен воспитывать у учеников навыки самостраховки. Эти задачи можно успешно решать с помощью акробатических упражнений. Надо научить учеников делать кувырки вперед и назад из любого положения. Это дает возможность во время неудачного выполнения соскока или падения облегчить приземление.

Самостраховка играет большую роль на поздних этапах учебно-тренировочной работы, когда гимнаст выполняет упражнение самостоятельно.

Обучение гимнастов приемам страховки и помощи является составной частью учебно-тренировочного процесса. Каждый гимнаст должен научиться страховать и помогать товарищу во время изучения сложных гимнастических упражнений. Помогая товарищу, гимнаст более вдумчиво относится к процессу обучения, старается осознать технику и структуру упражнения, четко представить разные параметры движения (направление, амплитуду, необходимые усилия и пр.).

Обучение приемам страховки осуществляется параллельно с овладением гимнастическими упражнениями. Учитель, объяснив и показав упражнение, сразу показывает, как надо страховать и помогать во время выполнения этого упражнения, и привлекает к этому учеников.

Формирование навыков страховки и помощи должно осуществляться под строгим контролем учителя при сознательном и серьезном отношении спортсмена.

Сначала страхует преподаватель, а ученик выполняет роль дублера. По мере того как ученики овладевают навыками страховки и помощи, они выполняют основную страховку, а преподаватель их дублирует.

В отдельных случаях, когда исполнение упражнений безопасно, можно доверить ученикам самостоятельно страховать один другого. Кстати, самостоятельная страховка значительно повышает ответственность учеников и является надежной защитой от травм.

Обучая приемам страховки и помощи, надо обращать внимание учеников на строгое соблюдение всех требований техники безопасности и других мер предупреждения травматизма, т. е. требовать высокого уровня учебной дисциплины, правильного отношения к подготовке места занятий, соблюдения правил врачебного контроля и самоконтроля, санитарии и личной гигиены, а также правильного режима отдыха, питания и т. д.

Студенты педагогических институтов овладевают навыками страховки и помощи на каждом практическом занятии, а также на специально организованных для этого занятиях.

ЛИТЕРАТУРА

- Гимнастика/Под ред. А. Т. Брыкина. М., 1971, с. 187—190.
Теория и методика гимнастики/Под ред. В. И. Филипповича. М., 1971, с. 29—35.
Гимнастика/Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. М., 1979.
Спортивная гимнастика/Под ред. Ю. К. Гавердовского, В. М. Смоленского. М., 1979.

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Содержание и значение гимнастической терминологии. В энциклопедической трактовке «термин» — это слово или сочетание, обозначающее специальное понятие какой-либо отрасли науки, техники, искусства, общественной жизни и др. Термин отличается от обыкновенных слов, которые могут и не заключать в себе конкретного понятия, а иметь только определенное значение, например: фляк, курбет, спечак, петля Корбут и т. д.

Как и терминология других отраслей знания, гимнастическая терминология развивалась и продолжает развиваться и совершенствоваться вместе с развитием гимнастики.

Гимнастическая терминология имеет свои особенности. Она является сложной системой терминов и правил пользования ими при объяснении и записи упражнений. Специфика гимнастической терминологии заключается в том, что физические упражнения, используемые в гимнастике, разнообразны и редко встречаются в обычной жизни и деятельности человека.

подавляющее большинство гимнастических упражнений имеет абстрактный и искусственный характер, вследствие чего объяснить их очень трудно.

Если при описании гимнастических упражнений или при проведении занятий пользоваться обычной речью, то неминуема многословность и лишняя трата времени на объяснение названий упражнений. Так, чтобы объяснить своими словами термин «упор лежа», нужно более десятка слов. Но и тогда объяснение будет не совсем понятным. Поэтому при описании упражнений по гимнастике пользуются условными обозначениями — терминами, что дает возможность определить сложные движения одним или несколькими словами.

Как в педагогическом процессе в целом, так и в преподавании гимнастики в частности слово играет большую роль. И. П. Павлов, характеризуя слово как условный раздражитель, подчеркивал его значение в деятельности человека.

Терминология гимнастических упражнений дает возможность шире использовать слово в процессе занятий гимнастикой. Каждый термин включает в себя целое понятие. Поэтому термин является универсальным раздражителем, так как дает возможность иметь представление о движении.

Гимнастический термин отражает суть техники исполнения упражнения. Спортсмен понимает, как выполнять то или иное упражнение (разгибом, поворотом, дугой, прогнувшись, согнувшись, медленно, быстро и т. д.). Кроме этого, терминология содействует созданию готовности спортсменов к осмыслению исполнения двигательных заданий.

Специальными исследованиями установлено, что терминология содействует лучшему запоминанию упражнений.

Наблюдения показали, что в совершенстве владеть терминологией — дело нелегкое. В процессе обучения студенты понимают объяснения преподавателя, сравнительно легко ориентируются в знакомых элементах, соединениях, комбинациях и могут выполнить задания без демонстраций. Но рассказать о том, что они только что сделали, соответственно требованиям, большинство из них не может. Поэтому на протяжении всего периода обучения в гимнастике следует быть внимательным к тому, что говорит преподаватель, постоянно записывать основные термины и, прежде чем исполнить новое упражнение, следует продумать его и повторять про себя до тех пор, пока оно не запомнится. На занятиях нужно пользоваться гимнастической терминологией.

Гимнастическая терминология, действующая ныне, введена в 1938 г. До этого времени в гимнастике применяли терминологию, переведенную в 1911 г. с чешского языка на русский одним из деятелей сокольской гимнастики М. В. Манохиным. В ней не учитывались особенности русского языка и грамматическая структура, поэтому она засоряла язык непонятными словами. Так, например, для упражнений на снарядах применяли такие термины: «велевышмыг» (оборот в виси), «вскленка» (подъем разгибом), «меты» (перемахи на коне с ручками), «скорчка» (согнутые ноги), «отбочка» (бок) и т. д.

Для обозначения движений рук употреблялся глагол «ручить», которого в русском языке нет, для движений ног слово «ножить» и т. д.

Все это делало терминологию непонятной, мало доступной. Ею могло пользоваться только небольшое количество специально подготовленных преподавателей гимнастики.

Такая терминология не могла содействовать успешному развитию гимнастики в нашей стране. Поэтому в 1933 г. на Всесоюзной гимнастической конференции был рассмотрен вопрос об ее изменении. Была создана комиссия по разработке новой гимнастической терминологии, в состав которой вошли А. Т. Брыкин, Л. П. Орлов, И. А. Бражник, Г. С. Егнатовици.

В 1938 г. новая терминология была опубликована и рекомендована для общего применения.

За это время произошли изменения и в словарном составе. В связи с появлением новых упражнений по гимнастике и возрастанием спортивного мастерства гимнастики появились новые термины и некоторые старые потеряли свое значение и были исключены из гимнастической терминологии.

На Всесоюзной гимнастической конференции 1965 г. были приняты изменения и поправки такого характера: все порядковые упражнения были включены в строевые, заменены термины «подъем завесом» и «верхом» терминами «подъем на правой (левой)», «подъем правой (левой)», вместо «стойка на кистях» «стойка на руках», термин «ласточка» заменен термином «рав-

новесие». Введен новый термин «перелет» для обозначения движений гимнаста над снарядом отпуская рук и переходом в вис и др.

Чтобы сделать термины доступными, авторы опирались на основной словарный фонд и грамматический строй родной речи, а также на подбор терминов соответственно характеру и формам упражнений.

Надо сказать, что с развитием гимнастики появились так называемые народные термины: «березка», «жабка», «колесо», «крокодил», «шпагат», «мост» и др., вследствие того что официальная терминология Манохина была недостаточно понятной.

Переосмысление значений слов родной речи возможно в терминологии, но только в том случае, когда подобные названия упражнений будут раскрывать их сущность, например: термины «шпагат», «мост» теперь официально узаконены в терминологии.

Создание современной гимнастической терминологии, осуществленное на базе словарного фонда родной речи, сделало ее понятной, удобной для изучения, доступной широким кругам специалистов физической культуры и спорта, а также тем, кто желает заниматься гимнастикой.

Основные требования к гимнастической терминологии. Доступность гимнастической терминологии обеспечивается прежде всего точным подбором терминов и правильным использованием ими. При подборе терминов следует опираться на основной словарный фонд речи, на котором ведется физическое воспитание, а также на интернациональные слова-термины, которые полностью отвечают законам словообразования. Такая терминология является жизненной, стойкой, ибо она развивается и совершенствуется вместе с родной речью.

Точность названия и записи упражнений обуславливается правилами образования терминов и их использованием. Термин должен создавать ясное представление об упражнении, его технической основе, форме и способе исполнения. В этом залог успешного формирования гимнастических навыков и постоянного возрастания мастерства спортсменов. Точность обуславливается недопустимостью разного толкования гимнастических терминов.

Краткость названий и записей упражнений достигается прежде всего с помощью условных терминов, которые сокращают описание в несколько раз. Кроме этого, краткость предусмотрена специально разработанными правилами гимнастической терминологии, речь о которой будет идти далее.

Основные термины. В разделе даны основные термины, иллюстрированные рис. 1—151. Конкретные упражнения описаны в других разделах пособия. Для более углубленного изучения терминологии следует обращаться к книге А. Т. Брыкина «Гимнастическая терминология» (М., 1969).

Термины на гимнастических снарядах. Ось — линия длины, проходящая через рабочую часть снаряда (на брусках — в длину жерди; на гимнастическом коне — в длину его тела; на кольцах — воображаемая линия через точки хвата; на перекладине — в длину грифа и т. д.).

Название отдельных частей гимнастических снарядов определяют в зависимости от положения гимнаста в процессе исполнения упражнения (правая, левая жердь; правая, левая рука — на коне; ближняя, дальняя часть — у прыжковых снарядов). Ближней называется часть снаряда около места толчка ногами, а дальней — около места приземления.

Хват — способ, с помощью которого учащийся держится за гимнастический снаряд, удерживает предметы или партнера в общеразвивающих упражнениях, а также партнера при выполнении акробатических упражнений. В практике исполнения упражнений бываютхваты сверху, снизу, обратный и прочие варианты.

Хват сверху — хват, при котором большие пальцы обращены внутрь (друг к другу).

Хват снизу — хват, при котором большие пальцы обращены наружу.

Обратный хват — хват, при котором руки повернуты внутрь, а большие пальцы обращены наружу.

Разный хват — одна рука хватом сверху, другая — снизу.

Скрестный хват — хват, при котором правая (левая) рука будет в хвате с левой (правой) стороны над левой (правой) рукой или под ней.

Узкий хват — хват, при котором руки размещены уже плеч.

Широкий хват — хват, при котором руки размещены шире плеч.

Глубокий хват — хват, при котором кисти рук согнуты и лежат на снаряде сверху.

Положение гимнаста относительно снаряда и пола. Названия *положения гимнаста* определяют его размещением *относительно снаряда и пола* спереди, сзади, боком, продольно и поперек.

Спереди — гимнаст повернут лицом к снаряду или полу.

Сзади — гимнаст повернут спиной к снаряду или полу.

Боком — гимнаст повернут правым или левым боком к снаряду.

Продольно — плечевая ось гимнаста параллельна оси снаряда.

Поперек — плечевая ось гимнаста перпендикулярна оси снаряда.

Движения, совершаемые конечностями по отношению друг к другу, подразделяются на: одновременные, поочередные, последовательные, одноименные и разноименные, волнообразные.

Одноименные — совпадающие по направлению со стороны конечности (руки, ноги).

Разноименные — противоположные.

Одновременные — выполняемые конечностями в одно и то же время.

Поочередные — выполняемые сначала одной конечностью (рукой или ногой), а затем другой.

Последовательные — выполняемые одно за другим с отставанием одной конечности на половину амплитуды.

Волнообразные — соединение одновременных и последовательных движений в нескольких суставах, сгибание и разгибание в суставах ног, туловища и рук, которое совершается последовательно от одного сустава к другому.

Все движения туловища, конечностей и головы могут выполняться в трех основных плоскостях:

в лицевой, проходящей по передней (или задней) стороне тела;

в боковой, проходящей в переднезаднем направлении по отношению к телу занимающегося;

в горизонтальной, проходящей по горизонтали по отношению к телу занимающегося (независимо от его положения).

Движения туловища, конечностей и головы могут также выполняться в промежуточных плоскостях:

в наклонных, расположенных под углом 45° по отношению к основным;

в косых, расположенных под углом 45° к наклонным плоскостям.

√ *Название основных положений и движений.* Исходное положение (и. п.) — положение гимнаста, с которого начинается выполнение упражнения.

Конечное положение — положение, которым заканчивается упражнение.

Иногда конечное положение предыдущего упражнения является исходным положением для следующего.

Вис — положение гимнаста на снаряде, при котором его плечи размещены ниже оси снаряда (в отдельных случаях, когда плечи гимнаста наравне с осью снаряда или выше, критерием может быть момент притяжения, благодаря которому гимнаст удерживается в этом положении. Например: на перекладине вис стоя с наклоном назад).

Смешанный вис — разновидность вися, при котором гимнаст имеет дополнительную опору какой-либо частью тела.

Упор — такое положение гимнаста на снаряде, при котором его плечи размещены выше оси снаряда (в отдельных случаях могут быть на уровне со снарядом). Определяющим критерием будет момент отталкивания, благодаря которому гимнаст удерживается в этом положении (например, «крест», на кольцах, упор лежа на полу и др.). √

Смешанный упор — разновидность упора, при котором гимнаст имеет дополнительную опору о снаряд или пол какой-либо частью тела, чаще ногами.

Сед — такое положение гимнаста, когда опоры руками о пол нет. Различают сед ноги врозь и сед на бедре на брусках; при этом гимнаст держится руками за снаряд.

Подъем — переход в упор из вися или с более низкой опоры.

Спад — переход из упора в вис или в более низкий упор.

Мах — колебательное движение отдельных частей тела относительно других или всего тела относительно снаряда в одном направлении.

Размахивания — колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно снаряда.

Раскачивания — колебательное движение тела вместе со снарядом.

Перемах — перемещение одной или обеих ног через снаряд.

Скрещивание — два перемаха, исполненные навстречу друг другу.

Круг — движение по замкнутой кривой.

Поворот — вращательные движения тела вокруг вертикальной оси независимо от положения гимнаста.

Оборот — вращательное движение вокруг оси снаряда.

Выкрут — переход из вися сзади в вис и, наоборот, вследствие вращательного движения в плечевых суставах.

Прыжок — полет после отталкивания ногами или руками от опоры.

Соскок — прыжок со снаряда.

Перекат — движение вперед или назад с последовательным касанием частей тела об опору без переворачивания через голову.

Переворот — круговое движение тела через голову с промежуточной опорой (термины «подъем переворотом», «соскок переворотом» и «переворот вперед из стойки на руках в вис на снаряде» обозначают только характер выполнения упражнения, т. е. переворот тела).

Сальто — полное круговое безопорное движение с переворотом тела через голову (как правило, это название отвечает исполнению упражнения в группировке, в других видах это «сальто согнувшись», прогнувшись и т. д.).

Стойка — вертикальное положение тела (голова вверх или вниз). Если стойка головой вверх, то к слову «стойка» ничего не добавляют. В других случаях определяют вид стойки словами: на лопатках, на груди, на плечах, на голове, на руках, на голове и руках, на предплечьях, на одной руке.

Кувырок — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Правила гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии, обеспечивающие ее точность, краткость и

в некоторой степени доступность, можно разделить на такие категории:

- правила сокращения описания упражнений;
- правила, уточняющие запись и название упражнений;
- правила записи и названия упражнений.

Рассмотрим каждую из этих категорий.

3 **Правила сокращения.** В связи с тем что упражнения выполняются согласно правилам, а также для краткого описания движений в отдельных случаях можно не говорить и не записывать некоторые слова и термины, которые часто встречаются.

Если предусмотрено обычное выполнение упражнений и нет никаких указаний относительно изменения его формы, из записи и названий исключаются такие слова: «с прямыми руками», «с прямыми ногами», «ноги вместе», «вытянутыми носками», «прогнувшись» в конце соскока со снаряда и т. д.

Основные термины гимнастических упражнений

Общеразвивающие и вольные упражнения

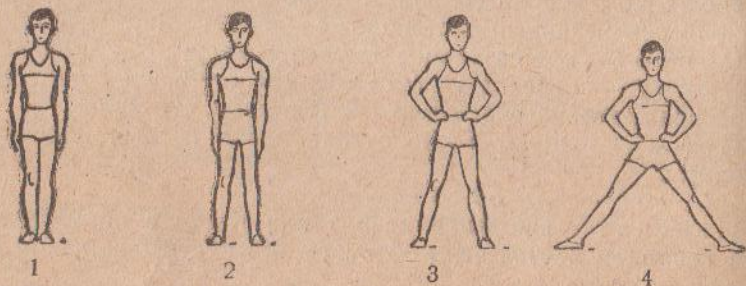


Рис. 1. Основная стойка
Рис. 2. Узкая стойка ноги врозь
Рис. 3. Стойка ноги врозь, руки на пояс
Рис. 4. Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс

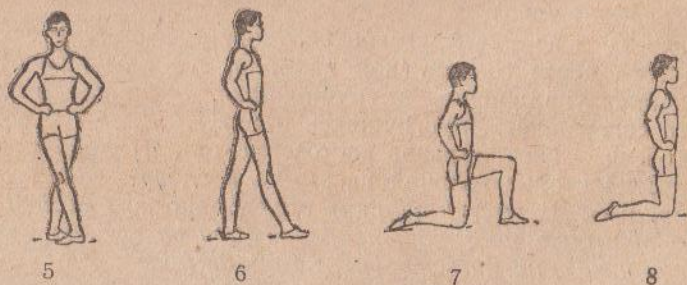


Рис. 5. Стойка скрестно правой, руки на пояс
Рис. 6. Стойка ноги врозь правой, руки на пояс
Рис. 7. Стойка на правом колене, руки на пояс
Рис. 8. Стойка на коленях, руки на пояс

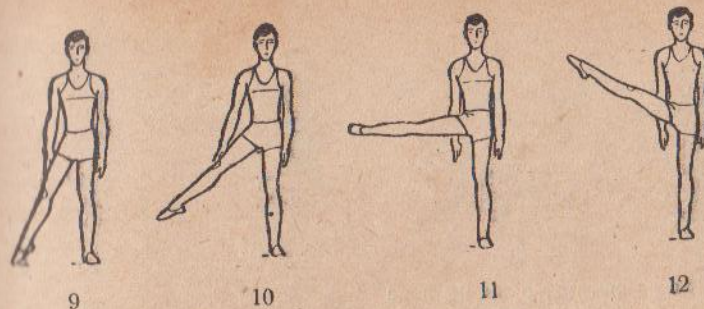


Рис. 9. Правая в сторону на носок
Рис. 10. Правая в сторону-книзу
Рис. 11. Правая в сторону
Рис. 12. Правая в сторону-кверху

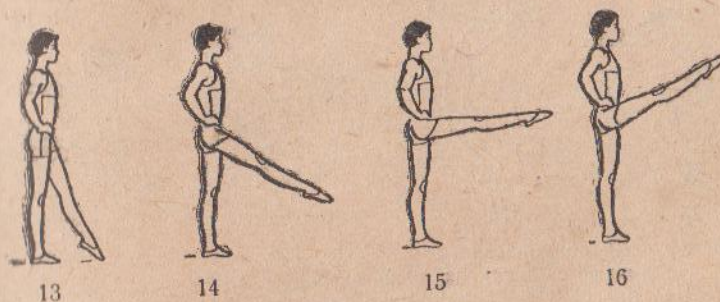


Рис. 13. Левая вперед на носок, руки на пояс
Рис. 14. Правая вперед-книзу, руки на пояс
Рис. 15. Правая вперед, руки на пояс
Рис. 16. Правая вперед-кверху, руки на пояс



Рис. 17. Сед
Рис. 18. Сед углом
Рис. 19. Сед согнувшись
Рис. 20. Сед с захватом



21



22



23



24

Рис. 21. Сед на пятках, руки на пояс
Рис. 22. Сед на пятках с наклоном
Рис. 23. Присед, руки на пояс
Рис. 24. Полуприсед, руки вперед



25



26



27



28

Рис. 25. Круглый полуприсед
Рис. 26. Наклонный полуприсед, руки вперед
Рис. 27. Полуприсед с наклоном, руки назад
Рис. 28. Присед на левой, правую вперед, руки вперед



29



30



31



32

Рис. 29. Выпад правой, руки на пояс
Рис. 30. Наклонный выпад, руки вверх
Рис. 31. Выпад вправо с наклоном, руки перед собой
Рис. 32. Глубокий выпад, руки в стороны



33



34



35



36

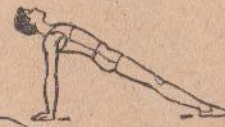
Рис. 33. Выпад левой вправо, руки в стороны
Рис. 34. Упор присев
Рис. 35. Упор на левом колене, правую назад
Рис. 36. Упор стоя согнувшись



37



38a



38b



39

Рис. 37. Упор лежа на предплечьях
Рис. 38. Упор: а) лежа; б) лежа сзади
Рис. 39. Упор лежа на бедрах



40



41



42



43

Рис. 40. Упор на правом колене боком, левая в сторону
Рис. 41. Упор присев на правой
Рис. 42. Руки вниз
Рис. 43. Руки вперед

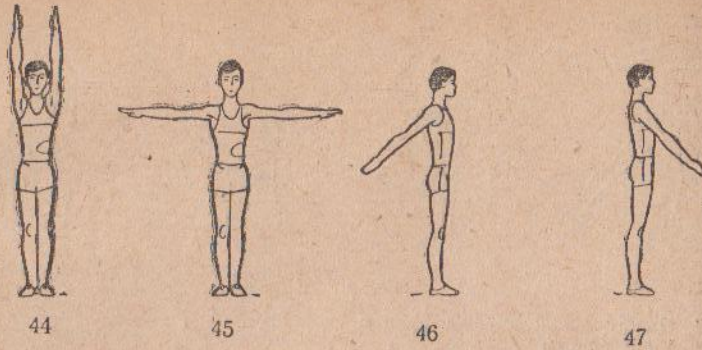


Рис. 44. Руки вверх
Рис. 45. Руки в стороны
Рис. 46. Руки назад
Рис. 47. Руки вперед-книзу

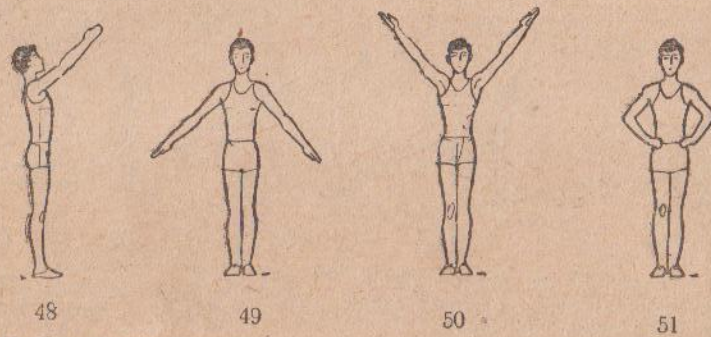


Рис. 48. Руки вперед-кверху
Рис. 49. Руки вниз-наружу
Рис. 50. Руки вверх-наружу
Рис. 51. Руки на пояс

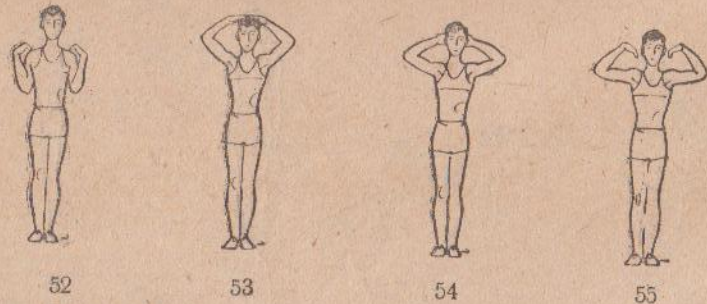


Рис. 52. Руки к плечам
Рис. 53. Руки на голову
Рис. 54. Руки за голову
Рис. 55. Согнутые руки в стороны

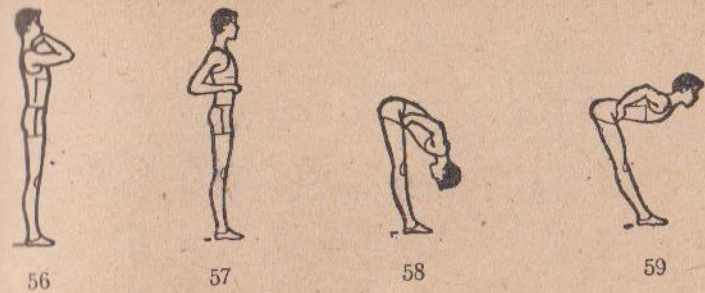


Рис. 56. Согнутые руки вперед
Рис. 57. Согнутые руки назад
Рис. 58. Наклон, руки на пояс
Рис. 59. Наклон прогнувшись, руки на пояс

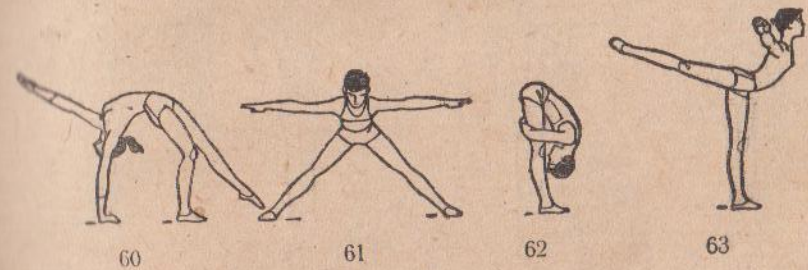


Рис. 60. Наклон назад, касаясь правой
Рис. 61. Наклон в широкой стойке, руки в стороны
Рис. 62. Наклон с захватом
Рис. 63. Равновесие на левой, руки в стороны

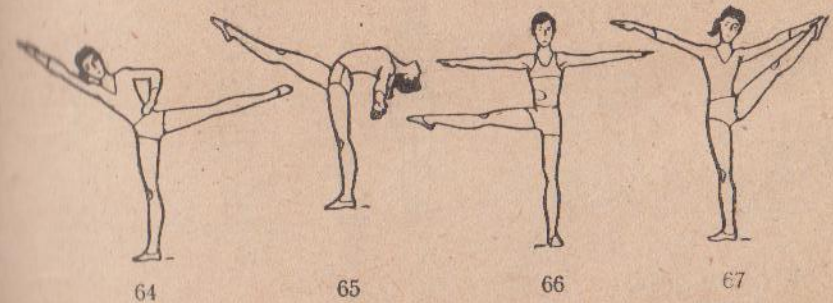


Рис. 64. Боковое равновесие на правой, правую руку вверх, левую на пояс
Рис. 65. Заднее равновесие, руки в стороны
Рис. 66. Фронтальное равновесие, руки в стороны
Рис. 67. Равновесие на правой с захватом, правая в сторону

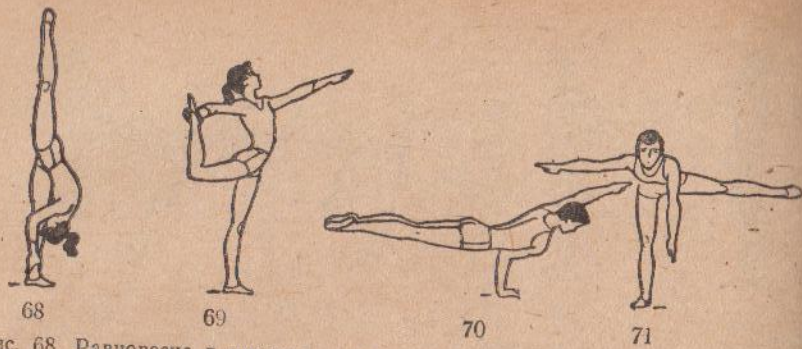


Рис. 68. Равновесие в шпагате с захватом
 Рис. 69. Равновесие кольцом на левой, левая рука вперед
 Рис. 70. Равновесие на локте
 Рис. 71. Крестообразное равновесие

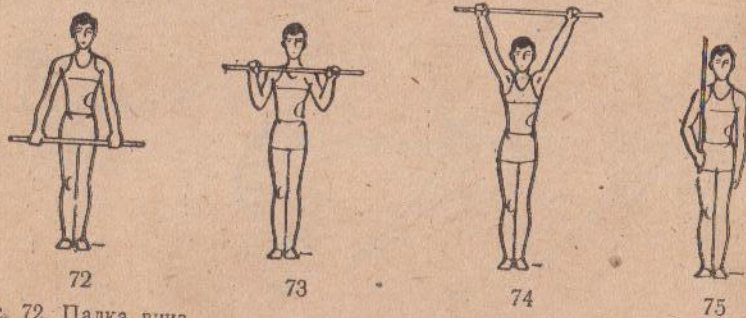


Рис. 72. Палка вниз
 Рис. 73. Палка на груди
 Рис. 74. Палка вверх
 Рис. 75. Палка к плечу

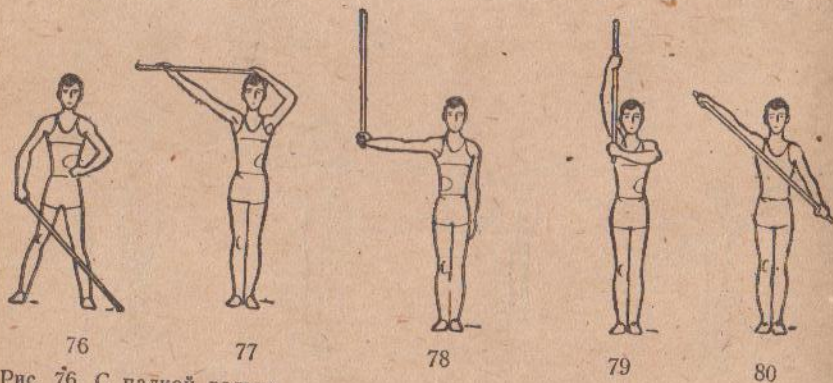


Рис. 76. С палкой вольно
 Рис. 77. Палку на голову вправо
 Рис. 78. Правую в сторону, палку вверх
 Рис. 79. Палка на груди, правым концом вверх
 Рис. 80. Палка вперед наклонно, правая сверху

Положения и упражнения на снарядах

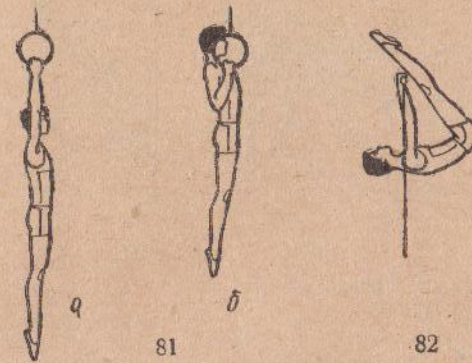


Рис. 81. а) вис; б) вис на согнутых руках
 Рис. 82. Вис согнувшись спереди

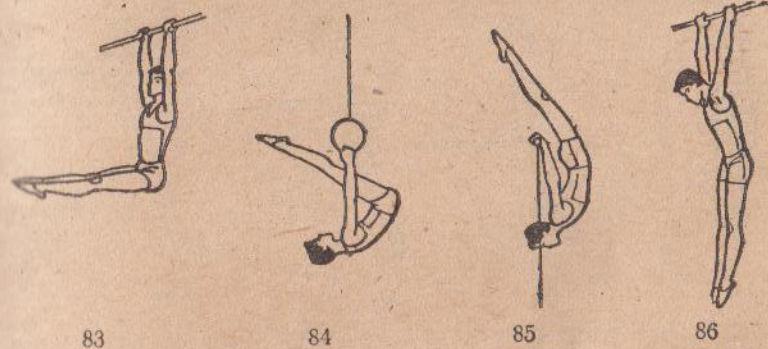


Рис. 83. Вис углом
 Рис. 84. Вис согнувшись
 Рис. 85. Вис прогнувшись сзади
 Рис. 86. Вис сзади

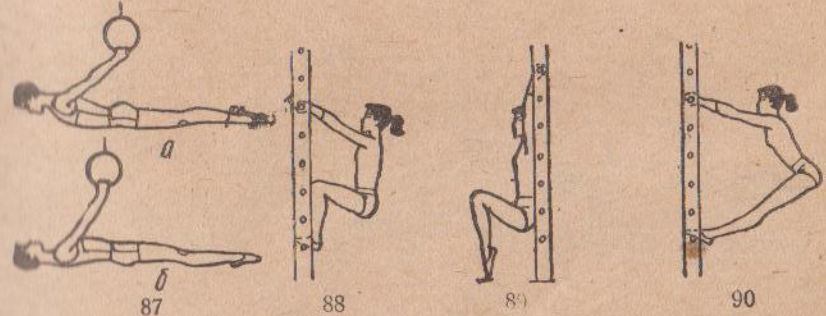
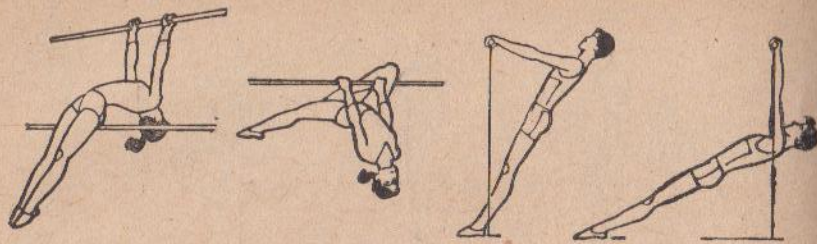


Рис. 87. Горизонтальный вис. а) сзади; б) спереди.
 Рис. 88. Вис присев
 Рис. 89. Вис присев спиной к стене
 Рис. 90. Вис стоя согнувшись



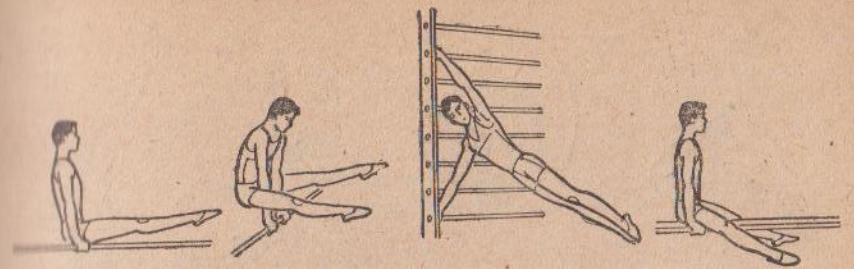
91

92

93

94

Рис. 91. Вис лежа на нижней жерди
 Рис. 92. Вис на правой вие
 Рис. 93. Вис стоя
 Рис. 94. Вис лежа



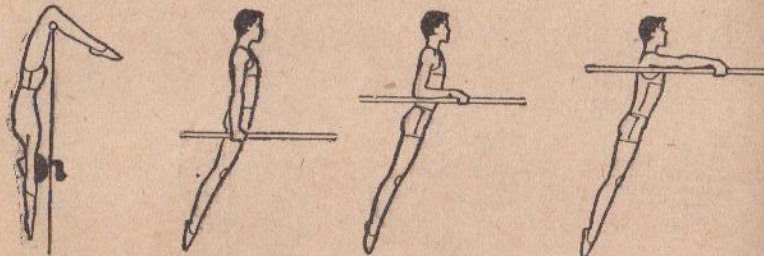
103

104

105

106

Рис. 103. Упор углом
 Рис. 104. Упор ноги врозь вие
 Рис. 105. Упор лежа боком на правой
 Рис. 106. Сед ноги врозь



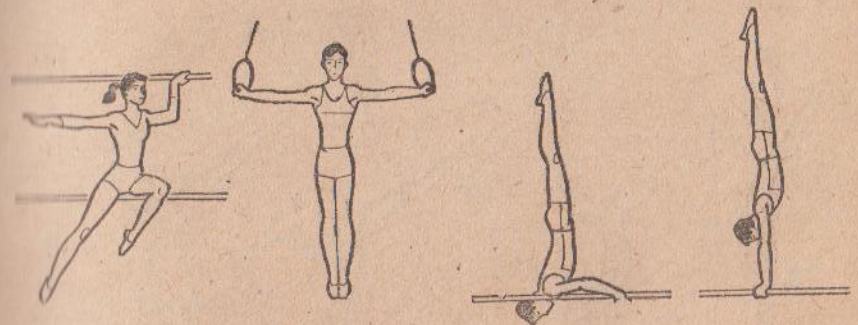
95

96

97

98

Рис. 95. Вис на согнутых ногах
 Рис. 96. Упор
 Рис. 97. Упор на предплечьях
 Рис. 98. Упор на руках



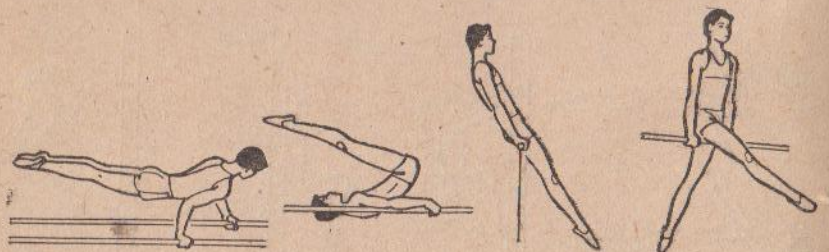
107

108

109

110

Рис. 107. Сед на левом бедре
 Рис. 108. Крест
 Рис. 109. Стойка на плечах
 Рис. 110. Стойка на руках



99

100

101

102

Рис. 99. Упор на локте
 Рис. 100. Упор на руках согнувшись
 Рис. 101. Упор сзади
 Рис. 102. Упор правой



111

112

113

114

Рис. 111. Подъем силой поочередно
 Рис. 112. Подъем переворотом махом одной, толчком другой
 Рис. 113. Подъем махом вперед
 Рис. 114. Подъем правой

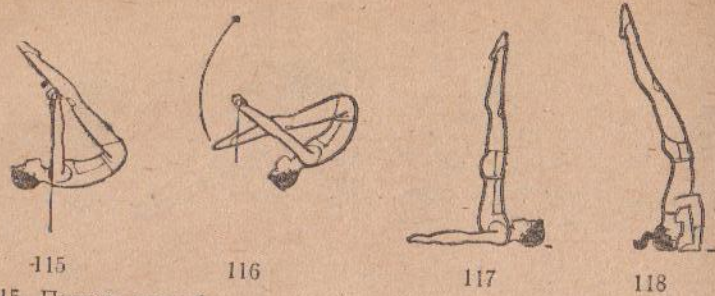


Рис. 115. Подъем разгибом
Рис. 116. Подъем двумя
Рис. 117. Стойка на лопатках
Рис. 118. Стойка на голове

Акробатические упражнения

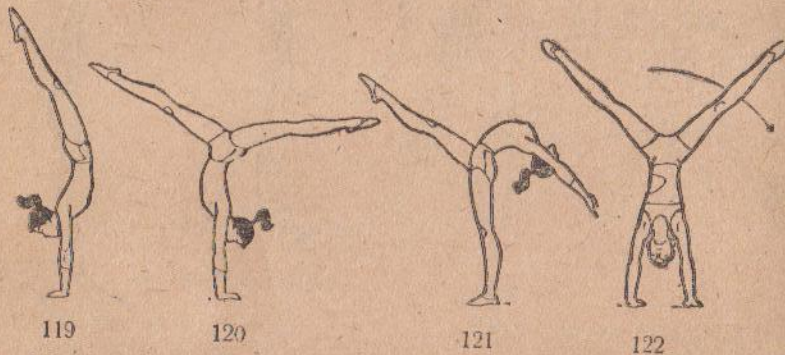


Рис. 119. Стойка на руках
Рис. 120. Переворот вперед
Рис. 121. Переворот назад
Рис. 122. Переворот в сторону



Рис. 123. «Мост»
Рис. 124. «Мост» на одной руке
Рис. 125. «Мост» на одной ноге
Рис. 126. «Мост» на предплечьях

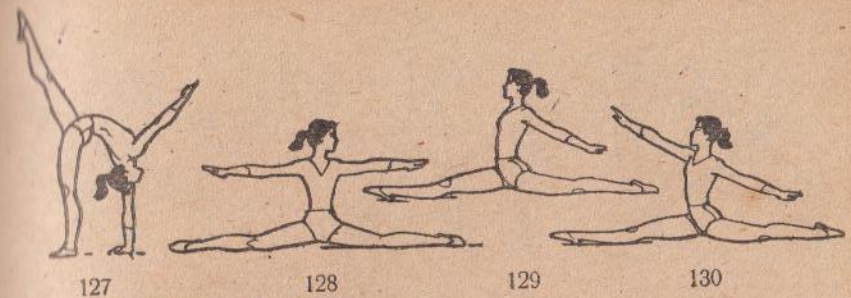


Рис. 127. Разноименный «мост»
Рис. 128. «Шпагат»
Рис. 129. «Шпагат» правой
Рис. 130. «Шпагат» одноименный

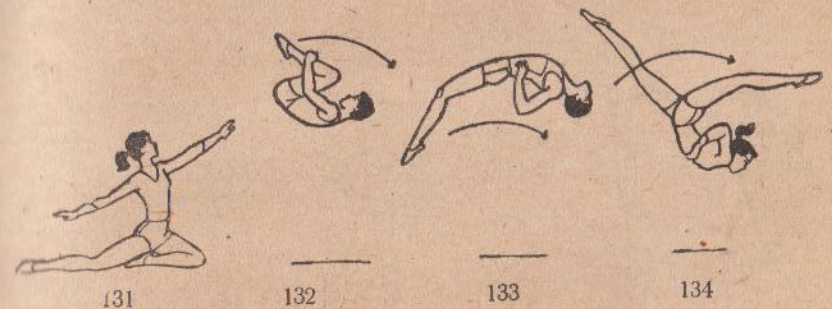


Рис. 131. «Полушпагат»
Рис. 132. Сальто назад
Рис. 133. Сальто назад прогнувшись
Рис. 134. Маховое сальто

Упражнения по художественной гимнастике

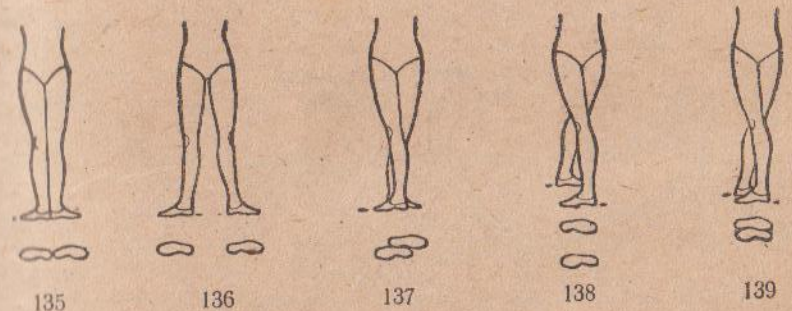


Рис. 135. Первая позиция ног
Рис. 136. Вторая позиция ног
Рис. 137. Третья позиция ног
Рис. 138. Четвертая позиция ног
Рис. 139. Пятая позиция ног



140

141

142

Рис. 140. Волна туловищем
Рис. 141. Шаг с носка
Рис. 142. Шаг выпадами



143

144

Рис. 143. Шаг галопа
Рис. 144. Пружинный шаг



145

146

147

Рис. 145. Прыжок «шпагатом»
Рис. 146. Перекидной прыжок
Рис. 147. Прыжок выпадом



148

149

150

151

Рис. 148. Прыжок полукольцом правой
Рис. 149. Прыжок кольцом
Рис. 150. Закрытый прыжок
Рис. 151. Открытый прыжок

Не пишутся слова:

«ноги вместе» — при описании исходных положений. Например: надо сказать «исходное положение — руки на пояс», а не «руки на пояс, ноги вместе»;

«ладонями вниз» — в положении руки в стороны и «ладонями внутрь» — в положении руки вниз, вперед, вверх;

«дугами вперед», когда надо поднять руки вверх из положения руки вниз, и наоборот;

«дугами», «дугой», когда движения осуществляются кратчайшим путем. Например, из исходного положения руки вниз надо перейти в положение руки в стороны. Следует сказать просто «руки в стороны», а не «дугами наружу руки в стороны». Если предлагается иное направление движения, например когда надо перевести руки в стороны, но сначала поднять их вперед, следует сказать: «дугами вперед руки в стороны»;

«туловище» — при выполнении наклонов. Но при поворотах слово «туловище» должно оставаться в записи и в названии. Например, правильная запись: «наклон вперед», но «поворот туловища направо»;

«нога» — при выполнении перемахов. При выполнении вольных упражнений в некоторых случаях слово «нога» может быть в записи сохранено;

«согнувшись» — при выполнении наклонов, но слово «прогнувшись» в записи остается;

«поднять», «выставить», «опустить» — при выполнении движений ног и рук;

«нога» в выражениях: «правая (левая) нога сзади, спереди, в сторону, на носок» — при исполнении шагов вперед, назад или в сторону. Пример правильной записи: «шаг правой вперед» или «шаг правой в сторону» и т. д.;

«продольно» и «поперек», если для снаряда характерно то или иное положение. Так, например, исключаются слова «на перекладине, продольно», «на низких брусьях и бревне — поперек»;

«вперед» — при выполнении перемаха;

«захватом за ручки» — при описании исходных положений перед выполнением упражнений на коне.

Также исключаются слова, которые определяют конечные положения движений, если без указаний описание будет понятным. Например: исполняя подъем правой (левой), на правой (левой), нет необходимости вставлять слово «в упор правой» или «в упор» при исполнении всех подъемов на всех снарядах.

В тех случаях, когда упражнение можно исполнять в разные конечные положения, следует определить, в какие именно. Кроме простого упора, например из виса согнувшись на брусьях, можно исполнить подъем разгибом в упор на руках и в упор; тогда в первом случае надо сказать «подъем разгибом в упор на руках», а в другом — «подъем разгибом».

Не называют и слов, которые обозначают направление движений, если возможно только одно направление. Например, не надо говорить: «из виса согнувшись махом назад выкрут вперед», достаточно сказать «выкрут вперед».

Правила уточнения записи упражнений. Наличие в гимнастической терминологии особых правил, уточняющих запись и название упражнений, объясняется в основном двумя причинами. Во-первых, без этих правил возможно разное трактование последовательности записи и принципа определения направления движения. Во-вторых, в гимнастической терминологии должны быть условные обозначения, суть которых была бы точно обусловлена.

Правила, уточняющие название и запись упражнений, следующие.

Все движения отдельными частями тела получают название от положения относительно туловища, а не горизонтальной плоскости. Например, из упора лежа нога может быть поднята не вверх, как это можно назвать, ориентируясь на горизонталь, а назад, исходя из положения относительно туловища. Из положения лежа на спине руки могут быть подняты вверх относительно горизонтальной плоскости, но соответственно правилам это положение надо назвать руки вперед. Это правило ликвидирует двоякое толкование названия, т. е. обеспечивает его точность.

Направление движений конечностей определяют по началу движения. Кстати, в названиях и при записи движений рук вместо слова «движением» пользуются словом «дугой» (дугами).

Рассмотрим возможное направление движений из исходных положений:

а) руки в стороны — дугами: вниз, вверх, вперед, назад;

б) руки вперед — дугами: вниз, вверх, внутрь, наружу;

в) руки вниз и вверх — дугами: вперед, назад, внутрь, наружу, вправо, влево.

Рекомендуется следующий порядок слов при записи и названии движений рук: способ, направление, название конечностей и конечное положение. Например, из положения основная стойка надо записать: «дугами наружу руки вверх» или наоборот — «дугами внутрь руки вверх».

Если движение осуществляется несколькими частями тела одновременно, то принято записывать их в такой последовательности: движение ног, туловища, рук, головы.

Например, «правую в сторону на носок, наклон вправо, руки на голову, поворот головы направо» (или «смотреть на правое плечо»).

Повороты на 45, 90, 180° градусами не обозначаются, а записываются словами «полуповорот направо» (налево), «поворот направо» (налево), «кругом». Во всех других случаях говорят: «поворот направо (налево), на 135, 360, 540 и т. д. градусов».

Направление раскачивания на кольцах определяется по положению гимнаста в процессе исполнения упражнения. Если лицо гимнаста повернуто в сторону движения, то говорят о каче вперед, если в противоположную сторону, то это кач назад. Следовательно, целиком возможна целая комбинация на кольцах в каче, в которой не будет ни одного кача назад. Например: «на каче вперед поворот направо кругом — на каче вперед поворот налево кругом — на каче вперед махом вперед соскок».

Название боковых прыжков и соскоков определяется по положению и направлению движения тела над снарядом. Проследив, куда движется тело и в каком положении оно находится, легко определить название соскока или прыжка (углом влево, боком влево и т. д.).

В гимнастической терминологии двоеточие (:), запятая (,), тире (—), союз «и», предлог «с» имеют особые условные назначения. В частности, при записи упражнений на гимнастических снарядах:

тире (—) ставится между элементами в комбинации, где возможна пауза;

запятая (,) показывает очередность элемента в комбинации без паузы;

союз «и» свидетельствует, что следующий элемент надо исполнять после окончания предшествующего без остановки;

предлог «с» показывает, что следующий элемент надо исполнять одновременно с окончанием предыдущего.

Пример записи упражнений на перекладине: «из размахивания в висе, подъем разгибом — оборот назад — спад в вис согнувшись и подъем правой — перемах правой назад — соскок дугой с поворотом кругом».

При описании вольных или общеразвивающих упражнений союз «и» и предлог «с» имеют те же условные значения, что и при описании упражнений на снарядах. Знаки запятая и тире особых условных значений не имеют.

Правила записи и названий упражнений. Записывая и называя любое гимнастическое упражнение, надо дать о нем полное и точное представление. Из записи или названия гимнаст должен узнать, из какого исходного положения исполнять упражнение, способ и направления движения, точно представлять, какая часть тела совершает движение и на какой части снаряда, а также в каком положении упражнение заканчивается.

Пренебрегая этими правилами, можно прийти к разному толкованию способа исполнения упражнения.

В том случае когда одним названием можно дать точное представление о движении, следует руководствоваться правилами сокращения и здравым смыслом и вести запись только необходимыми компонентами, добиваясь краткого выражения. Например, из двух записей комбинации на кольцах: «из размахивания в висе вис согнувшись выкрут вперед, соскок дугой» и «размахивание в висе махом вперед вис согнувшись, махом назад выкрут вперед в вис согнувшись, соскок дугой в стойку на полу» — второй вариант не отвечает правилам сокращения; кроме того, он не уточняет первого, несмотря на то что имеет почти вдвое больший объем.

Нет необходимости каждый раз называть исходное положение для следующего элемента, когда оно является логичным конечным положением предыдущего.

Существуют разные формы записи гимнастических упражнений. Той или другой формой пользуются в зависимости от содержания занятия и его задач. Кроме того, для создания пособия, программ, учебной документации также используют соответствующие правила записи гимнастического материала.

В практике работы приняты следующие формы записи.

Обобщенная запись. Этой формой пользуются при составлении программ некоторых разделов учебных пособий и учебников, а иногда конспектов уроков, когда нет необходимости конкретизировать материал. Например, в учебной программе чаще всего можно встретить такую запись: «упражнения для мышц туловища — наклоны, повороты, упоры и т. д. или общеразвивающие упражнения без предметов для нижних и верхних конечностей и туловища, перекаты вперед и назад из разных исходных положений и соединений». Понятно, что описание всех вариантов упражнений сделало бы учебные программы, пособия и др. слишком объемными и неудобными для пользования.

Конкретная запись. Эту форму используют в учебниках, учебных пособиях, классификационных программах, записи зачетных комбинаций и т. д., там, где должны быть единые тре-

бования и где недопустимы разные толкования. Желательно использовать конкретную запись и при написании конспектов.

Сокращенная запись. Этой записью пользуются главным образом опытные учителя при составлении учебной документации, различных планов, конспектов уроков, зачетных комбинаций и т. д. Например: и. п. — исходное положение; о. с. — основная стойка; эл. — элемент; соед. — соединение; упр. — упражнение; в/ж — верхняя жердь и т. д.

Графическая запись. Графическое изображение упражнений схемой-рисунком может иметь в одних видах самостоятельное значение, а в других — служить иллюстрацией к тексту. Краткость и быстрота графической записи делают ее удобной и практичной. Пользуются этой формой записи при составлении конспектов занятий. Приводим несколько примеров записи гимнастического материала:

Запись общеразвивающих упражнений. Практикой установлен такой порядок записи: порядковый номер упражнения; название упражнения (круги, наклоны, повороты, приседания и т. д.); конечное положение движения, если это нужно; счет, под который исполняется упражнение.

Запись вольных упражнений. Вольные упражнения отличаются от общеразвивающих тем, что они имеют большую связь между отдельными движениями, которые исполняются поточно. Эти упражнения составляют так, чтобы конечное положение одного движения было логичным началом последующего. Такой принцип записи исключает необходимость в середине упражнения называть все время исходные положения; в этом случае указывается исходное положение в начале упражнения, а также после исполнения всего вольного упражнения.

Вольные упражнения записываются в такой последовательности: название упражнения; исходное положение; содержание упражнения с определением счета (восьмерками, объединяя их римскими цифрами).

Пример. Вольные упражнения для юношей (12—13 лет).
Исходное положение — основная стойка.

I (восьмерка)

- 1 — правую ногу вперед, руки в стороны;
- 2 — 3 — два-три шага, вальсет;
- 4 — переворот вперед;
- 5 — падение вперед, согнув руки;
- 6 — разогнуть руки, упор присев на правой, левую в сторону;
- 7 — круг правой;
- 8 — изменить положение ног.

II (восьмерка)

- 1 — круг левой;
- 2 — упор присев;

- 3 — встать;
- 4 — равновесие на правой;
- 5 — 8 — держать.

Запись упражнений на гимнастических снарядах. Сначала указывают название снаряда (перекладина, конь, бревно и т. д.), потом записывают предварительные движения или положения (с разбега, наскока, из вися, упора, размахивания) и название упражнения (стойка на руках, переворот в стойку, оборот, подъем, спар и т. д.).

После этого записывают способ и направление исполнения упражнения (силой, махом, разгибом, оборотом, налево, направо, назад и т. д.) и, наконец, конечное положение упражнения или соскока со снаряда.

Пример. Перекладина низкая: из вися стоя — разбег — подъем правой и перемах правой назад — соскок дугой (в обязательных упражнениях каждый элемент или отдельные соединения, которые нельзя расчлнить, записываются с новой строчки для определения их трудности в баллах).

Пример. Кольца: из глубокого хвата — подъем силой —

- 2,5 балла;
- угол держать — 1,0 балла;
- опускание вперед — 0,5 балла;
- выкрут вперед — 1,5 балла;
- соскок дугой — 2,0 балла.

При проведении занятий следует разумно пользоваться гимнастической терминологией. Пока ученик не приобретет нужного спортивного опыта и правильного представления о разных упражнениях, нельзя терминологией злоупотреблять. В таких случаях надо дополнять объяснения обыкновенной разговорной речью.

ЛИТЕРАТУРА

- Гимнастика/Под ред. А. Т. Брыкина. М., 1971, с. 36—57.
- Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. М., 1969.
- Гимнастика/Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. М., 1979.
- Спортивная гимнастика/Под ред. Ю. К. Гаввердовского, В. М. Смоленского. М., 1979.

ГЛАВА 5.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Строевые упражнения. Строевые упражнения — это наиболее экономные способы построения, перестроения, размыкания и смыкания, перемещение учащихся по залу или площадке. Благодаря им сохраняется слаженность и высокая организованность

действий учеников на всем протяжении урока. Одновременно решаются задачи, связанные с овладением военно-прикладными навыками (строевой и походный шаг, способы ползания, переползания и т. д.). Учащиеся овладевают знаниями Строевого Устава Вооруженных Сил СССР.

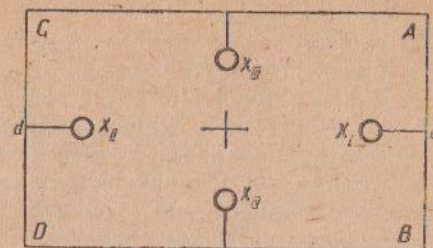


Рис. 152.

Строевые упражнения служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействуют формированию правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой учащихся.

Благодаря многообразию форм построений, перестроений, их зрелищности строевые упражнения стали одной из основных составных частей массовых физкультурных выступлений.

Основные строевые понятия, действия и команды взяты из Строевого Устава Вооруженных Сил СССР. Определенная часть понятий создавалась в процессе практической работы по гимнастике. Для более четкого выполнения строевых упражнений спортивный зал (площадка) обозначен условными точками: центр, середина и углы (рис. 152).

A — верхний правый угол, С — верхний левый угол, В — нижний правый угол, D — нижний левый угол. Середины сторон отмечены X_{1-IV} .

Основные строевые понятия. Строй — установление Уставом размещения учащихся для общих действий.

Шеренга — размещение учащихся на одной линии — один возле другого.

Фланги — правая и левая оконечности строя.

Колонна — строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу. В колонне глубина строя больше ширины или равна ей.

Фронт — сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

Интервал — расстояние по фронту между учащимися (в шеренге).

Дистанция — расстояние между учащимися в глубину (в колонне).

Награвляющий — ученик, идущий в колонне первым.

Замыкающий — ученик, идущий в колонне последним.

Строевые приемы. Команда «Становись!» — учащиеся занимают свои места в указанном учителем строю и принимают строевую (основную) стойку.

Команда «Смирно!» — учащиеся принимают строевую (основную) стойку.

Команда «Вольно!» — учащийся расслабляет в колене одну ногу или стоит свободно, не сходя с места.

Для выравнивания строя подаются команды: «Равняйся!», «Налево — равняйся!», «На середину — равняйся!». Команда «Равняйтесь!» — все учащиеся, кроме право (лево) флангового или среднего поворачивают голову направо (налево).

Команда «Отставить!» подается при отмене выполнения строевого приема, по этой команде ученики принимают предшествующее ей положение.

«Разойдись!» — по этой команде ученики расходятся.

Для расчета учащихся подаются команды: «По порядку — рассчитайся!», «На первый и второй — рассчитайся!», «По три (четыре, пять и т. д.) — рассчитайся!», по заданию, например, «На шесть, на три, на месте — рассчитайся!».

Расчет начинается с правого фланга; каждый, называя свой номер, четко поворачивает голову к соседу, стоящему слева, и затем принимает исходное положение. В двухшереножном строю левофланговый второй шеренги после расчета говорит: «Полный» или «Неполный».

Построения. Построение в шеренгу. Команда «В одну (две, три и т. д.) шеренгу — становись!». Учитель, подавая команду, становится лицом к фронту в положение «смирно». Класс выстраивается слева от него.

Построение в колонну. Команда «В колонну по одному (два, три, четыре и т. д.) — становись!». Класс выстраивается за учителем в затылок.

Повороты на месте. Команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Полповорота направо!», «Полповорота налево!». Полповорота направо, налево выполняются на 45° , повороты направо, налево выполняются на 90° и кругом — на 180° . Все повороты выполняются на два счета.

Перестроения. Перестроение из одной шеренги в две. Команда «В две шеренги — стройся!». Предварительно делают расчет класса на первый-второй. Перестроение выполняется на три счета.

На первый счет вторые номера делают левой ногой шаг назад, на два — правой в сторону, на три приставляют левую ногу, становятся в затылок первым номерам.

Перестроение из двух шеренг в одну происходит в обратном порядке по команде «В одну шеренгу — стройся!».

Перестроение из одной шеренги в три. Класс рассчитывается по три. По команде «В три шеренги — стройся!» вторые номера стоят на месте; первые номера делают шаг правой назад, затем, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую, становятся в затылок вторым номерам; третьи номера на три счета, начиная с левой ноги, выходят вперед и становятся впереди вторых номеров.

Перестроение из шеренги в колонну захождением плечом. После предварительного расчета по три (четыре, пять и т. д.) подается команда «В колонну по три (четыре, пять и т. д.) левое (правое) плечо вперед, шагом (бегом) — марш!», а затем, когда класс зайдет в необходимое направление, подается команда «Класс — стой!», а для движения в новом направлении подается команда «Прямо!».

Перестроение из колонны по одному в колонну по два. После расчета класса на первый-второй подается команда «В колонну по два — стройся!». Вторые номера делают шаг левой в сторону, не приставляя, шаг правой вперед, затем приставляют левую.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два после поворота кругом, вторые номера выполняют движения в правую сторону. В этом случае правофланговые сохраняют свое первоначальное положение.

Размыкание и смыкание. Размыкание класса. Команда «Вправо (влево) от середины — разомкнись!». В том случае, когда интервал не указывается, ученики размыкаются на один шаг.

Для размыкания все ученики поворачиваются в указанную сторону (кроме ученика, от которого начинается размыкание) и идут вперед, повернув голову налево-назад, смотрят на учеников, идущих сзади. После размыкания все поворачиваются в исходное положение.

Смыкание класса. Команда «Вправо (влево, к середине) — сомкнись!». Выполняя эту команду, все ученики (кроме ученика, к которому смыкаются) поворачиваются в сторону смыкания и подходят на установленный интервал, самостоятельно останавливаются и поворачиваются в исходное положение.

Передвижения. Передвижения осуществляются по прямым, косым и закругленным линиям. По мере овладения различные фигуры передвижений обычным шагом усложняются различными заданиями: переход ходьбы на бег; прыжки, танцевальные шаги и акробатические элементы, вольные упражнения и т. д. Учащиеся должны знать, что все строевые движения начинаются с левой ноги.

Движение на месте. Команда «На месте шагом (бегом) — марш!».

Остановка движения на месте. Команда «Класс — стой!». Команду надо подать под левую ногу, затем делается еще один шаг правой и приставляется левая нога. Команда «Направляющий — на месте!» подается тогда, когда передвигающийся класс надо сомкнуть на дистанцию, установленную Уставом (на один шаг).

Команда «Шагом — марш!» подается для всякого движения шагом (даже на один шаг).

Переход из движения на месте к передвижению. Команда «Прямо!». Команду «Прямо!» подавать под левую ногу, затем делается шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперед.

Строевой шаг. Команда «Строевым шагом — марш!» в положении «смирно». Ногу надо поднимать на 15—20 см от пола, держать ступню горизонтально, ставить ногу твердо на всю ступню. При движении рук вперед сгибать их в локтях и поднимать немного выше пояса; при движении назад руки выпрямляют и отводят до отказа в плечевом суставе. Пальцы слегка сжаты в кулаки.

Походный шаг (обычный). Команда «Шагом — марш!». Нога выносится свободно, ставится на пол мягко и несколько с пятки.

Переход из строевого шага на походный выполняется по команде «Вольно!».

Переход с ходьбы на бег выполняется по команде «Бегом — марш!».

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

Изменение характера и темпа передвижения. Команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!», «Полный шаг!», «Полшага!». Исполнительная команда подается под левую ногу.

Повороты в движении. Команда «Направо!» (исполнительная команда подается под правую ногу). Затем делается шаг левой ногой и поворот направо. Для поворота налево исполнительная команда подается под левую ногу. По команде «Кругом — марш!» исполнительная команда подается под правую ногу, затем делается шаг левой, полшага правой вперед немного влево и на носках повернуться налево кругом; с шага левой продолжать движение в новом направлении.

Повороты в движении бегом выполняются по тем же командам, что и при движении шагом.

Гимнастические строевые упражнения. Кроме упражнений, предусмотренных Строевым Уставом Вооруженных Сил СССР, на уроках и занятиях гимнастикой широко применяются разнообразные строевые упражнения, которые Уставом не предусмотрены. К ним относятся: различные гимнастические построения, перестроения; размыкания и смыкания; разведения и слияния; передвижения учащихся по прямым, косым и закругленным линиям и т. д. В этой группе упражнений для поднятия эмоциональности урока, его эффективности широко используются различные способы ходьбы, бега, прыжков, танцевальные шаги, вольные движения, элементы акробатики и т. д. Применяя

строевые гимнастические упражнения, можно добиться большого разнообразия уроков, повышенного интереса учащихся к ним и регулирования физиологической и психической нагрузки на занимающихся.

Гимнастические построения. Построения в шеренги. Команда «В три (четыре, пять и т. д.) шеренги — становись!».

Построение в колонны. Команда «В колонну по три (четыре, пять и т. д.) — становись!».

Построение в круг. Команда «В круг — становись!». Учитель становится в положение основной стойки, лицом к середине будущего круга. Класс выстраивается слева от него, строя круг по часовой стрелке, после чего учитель выходит из строя или остается в нем, если это предусмотрено дальнейшим ходом урока. Построение класса может идти по диагонали, зигзагом, отделениями в различных направлениях, по условным точкам зала и т. д.

Гимнастические перестроения. Перестроение из одной шеренги в три. Команда «В три шеренги — стройся!». Предварительно рассчитывают класс по три. Первые номера делают с левой ноги шаг назад, левой шаг влево и приставляют правую, а третьи номера делают шаг левой вперед, правой шаг вправо и приставляют левую.

Перестроение из трех шеренг в одну. Обратное перестроение в одну шеренгу. Команда «В одну шеренгу — стройся!». Первые номера делают с правой ноги шаг вправо, левой шаг вперед (на линию вторых номеров) и приставляют правую; третьи номера делают шаг левой, правой назад (на линию вторых номеров) и приставляют левую.

Гимнастические размыкания и смыкания. Размыкание одной шеренги уступом производится в три или четыре шеренги с дистанциями в три шага. Для размыкания в три шеренги подается команда «На шесть, три, на месте — рассчитайсь!», а для размыкания в четыре шеренги — «На девять, шесть, три, на месте — рассчитайсь!». После расчета подается команда «По расчету, равнение направо, шагом — марш!». Ученики выходят из шеренги в соответствии с расчетом или стоят на месте (рис. 153).

Смыкание производится по команде «На свои места шагом — марш!». По этой команде вышедшие вперед поворачиваются кругом, возвращаются в исходное положение и самостоятельно поворачиваются кругом.

Гимнастические передвижения. Передвижения по прямым направлениям.

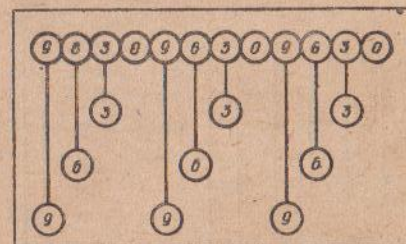


Рис. 153

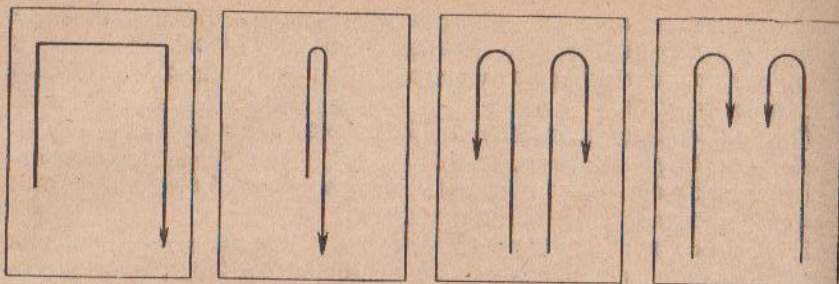


Рис. 154

Рис. 155

Рис. 156

Рис. 157

Обход. Команда «Налево (направо) в обход, шагом — марш!». Подается команда для передвижения класса по границам зала или площадки (рис. 154).

Противоход. Команда: «Противоходом налево (направо) — марш!». Подается команда для смены движения в противоположном направлении (рис. 155).

Противоходом наружу. Команда «Противоходом наружу — марш!» (рис. 156).

Противоходом внутрь. Команда «Противоходом внутрь — марш!». Эти команды подаются во время движения класса в двух колоннах или в колонне по два (рис. 157).

«Змейка». «Змейка» и другие фигуры могут выполняться в продольном и поперечном направлениях (рис. 158, а, б). Каждая фигура по своему размеру может быть: большой — если она занимает всю длину или ширину зала; средней — если она занимает половину длины или ширины зала; малой — если она занимает $\frac{1}{4}$ зала.

Петля открытая. Команда «Открытой петлей — марш!». Направляющий поворачивается по дуге на 90° направо (налево) и, дойдя до границы зоны, по которой он шел первоначально, поворачивается направо (налево) и продолжает обход, оставляя между началом и окончанием петли интервал в один шаг (рис. 159).

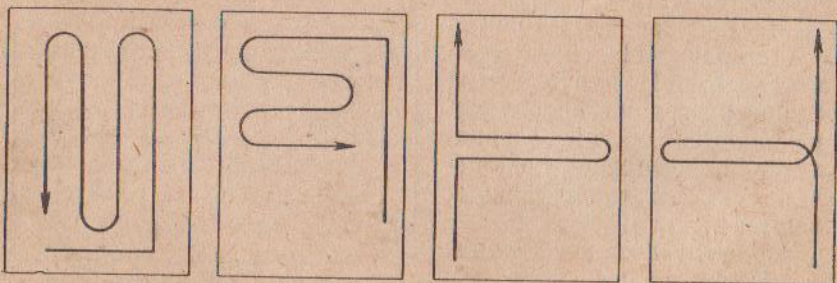


Рис. 158, а

Рис. 158, б

Рис. 159

Рис. 160

Петля закрытая. Команда «Закрытой петлей — марш!» (рис. 160).

Методические указания к использованию строевых упражнений. Как указывалось выше, строевые упражнения являются хорошим средством организации уроков и занятий по гимнастике. Но их эффективность в значительной степени зависит от требовательности учителя. Если учитель подает команды «Равняйся!», «Смирно!» и т. д., но ученики не выполняют их, стоят расслабленно, не выпрямившись, когда в шеренгах или колоннах нет равнения после команды «Равняйся!», когда ученики не принимают основной стойки после команды «Смирно!», педагогическая ценность этих упражнений теряет свой смысл. Формальная подача строевых команд лишает их воспитательной сущности. Поэтому мобилизация внимания учащихся в строю зависит также и от умения учителя подавать команды. Если команда подается достаточно громко и отчетливо, учащиеся выполняют ее с большим успехом. Подавая строевые команды, учитель обязан принять основную стойку. Стойка «Смирно!» сама по себе уже обращает внимание учеников на то, что сейчас последует команда или распоряжение, в этом случае они выполняют их более организованно, быстрее и многие из них копируют в строю стойку учителя. Команды разделяются на предварительную и исполнительную части. Например, «Налево!», «Кругом!» и т. д. Есть команды только исполнительные, например «Равняйся!», «Смирно!» и т. д. Предварительная команда подается несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли сосредоточиться и подготовиться к ее исполнению. Исполнительная команда подается после небольшой паузы более отрывисто и несколько громче. Предварительными командами могут быть слова: «Класс!», «Отделение!», «Колонна!», «Внимание!», например: «Класс — стой!».

Ученики часто путают два понятия: «налево» и «влево». Следует помнить, что команда «налево» — это движение в указанную сторону с одновременным поворотом. Например, «Налево на два шага — разом-кнись!». По этой команде ученики должны повернуться налево и, глядя назад через плечо, разомкнуться на дистанцию два шага.

По команде «Влево приставными шагами на два шага, — разомкнись!» ученики поворота налево делать не должны.

При перестроениях в движении следует пользоваться таким порядком подачи команды: назвать строй; направление движения; способ передвижения (если они при перестроении не меняются). Например, при перестроении колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении подается команда «В колонну по четыре налево (направо) — марш!».

При обучении строевым упражнениям учеников младшего и среднего школьного возраста целесообразно пользоваться раздельным способом. Например, при обучении поворотам на ме-

сте: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «Поворот налево, делай — раз!», «Приставить правую, делай — два!» и т. д.

Рекомендуется такая последовательность обучения строевым упражнениям: упражнения на месте; упражнения в движении; размыкания и смыкания; упражнения в прямых направлениях; упражнения в косых направлениях; упражнения в закругленных направлениях.

Общеразвивающие упражнения. Характеристика упражнений. *Общеразвивающие упражнения* представляют собой совокупность различных движений отдельными частями тела или их сочетания. Большое количество и разнообразие общеразвивающих упражнений позволяют путем соответствующего подбора использовать их для повышения физических качеств, формирования правильной осанки, улучшения деятельности органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, кровообращения и обмена в целом.

Возможность изменить интенсивность, длительность, темп и подбор упражнений позволяет решать различные задачи, связанные с физическим развитием школьников всех возрастов. *Общеразвивающие упражнения*, будучи разнообразными по своей структуре и характеру, оказывают избирательное воздействие на отдельные функции и системы организма, отдельные мышечные группы и части тела. Благодаря этой особенности осуществляется разностороннее воздействие на организм занимающихся, достигается гармоническое развитие мышц всего тела.

При выполнении общеразвивающих упражнений используют различные способы регулировки физической нагрузки. К ним относятся: изменения количества повторений упражнений, длительности, ритма, темпа, прилагаемых усилий и количества мышечных групп, принимающих участие в работе; изменение исходных положений или способа выполнения; применение отягощений, взаимных сопротивлений, использование гимнастических снарядов и т. д.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов и с предметами. Обычно в практике школьного урока применяются такие предметы: гимнастические палки (деревянные, металлические, пластмассовые), гантели разного веса, обручи, набивные мячи, скакалки. На секционных занятиях по спортивной гимнастике, спортивной акробатике применяются резиновые амортизаторы, штанга, специальные тренажеры с противовесом, гимнастические снаряды с целью отягощения собственного веса и т. д. В зависимости от задач урока или занятия применяются те или иные упражнения и предметы.

Классификация упражнений. Для удобства пользования, а также избирательного воздействия на отдельные мышечные группы общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическим признакам человека:

1. Упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса.

2. Упражнения для мышц туловища и шеи.

3. Упражнения для мышц нижних конечностей.

4. Упражнения для мышц всего тела.

Общеразвивающие упражнения распределяют также по принципу развития двигательных качеств — упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений, для расслабления и т. д.

Развитие силы. При выполнении общеразвивающих упражнений прослеживаются следующие режимы проявления силы:

1. Режим работы мышц, при котором фиксируются отдельные части тела или все тело в определенной позе (различные исходные и конечные положения, сед углом, угол в висе, равновесия, стойки, шпагаты и т. д.).

2. Режим работы мышц, при котором осуществляется медленное перемещение частей тела или всего тела с преодолением дополнительного веса (гантелей, штанги, сопротивления амортизаторов, партнера) или собственного веса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания и т. д.).

3. Режим работы мышц, при котором осуществляется быстрое перемещение частей тела или всего тела с большим мышечным напряжением (быстрые вращательные движения конечностей, приседания, прыжки, прыжки с поворотами и т. д.).

Развитие силы общеразвивающими упражнениями осуществляется различными методами:

Метод повторных усилий характеризуется многократным повторением упражнений умеренной мощности (напряжения) до отказа. Результаты специально организованных экспериментальных исследований показали, что, преодолевая усталость, возникшую после многократного исполнения упражнений, ученики достигают нужного эффекта в развитии силы за счет последних повторений.

Метод больших усилий характерен 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 и обладает неплохой физической подготовкой.

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

Метод динамических усилий имеет целью развитие скоростно-силовых качеств. Суть его заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначитель-

ными отягощениями, но с максимальной скоростью и полной амплитудой.

Метод комбинированных усилий. В практике чаще всего применяются различные режимы мышечной работы. Их сочетание дает наилучший эффект развития силы. Последовательность использования вышеназванных методик при выполнении общеразвивающих упражнений может быть такой: вначале в динамическом, затем изометрическом режиме, после этого с большими мышечными усилиями и, наконец, методом многократных повторений.

Развитие гибкости достигается в значительной степени благодаря применению общеразвивающих упражнений. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой зависит в известной степени от анатомических особенностей суставов, формы и построения суставных сумок, а также от состояния и уровня развития некоторых групп мышц и их антагонистов. Замечено, что дети, обладающие достаточно развитой мышечной силой, ограничены в гибкости отдельных частей тела и, напротив, учащиеся 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.

Для развития гибкости используют следующие методы:

Метод активных движений. Упражнения выполняются за счет активного сокращения определенной группы мышц и растягивания их антагонистов (например, наклоны туловища, поднятие ноги, «шпагат» в прыжке и т. д.).

Метод пассивных движений. Упражнения выполняются с помощью партнера или с использованием дополнительных отягощений или собственного веса.

Метод статических положений предполагает позы занимающегося в определенном положении в течение 15—20 с («шпагаты», положения наклонов, поднятие ноги и т. д.). Гимнастки, желая достигнуть значительной гибкости, увеличивают это время до 2—3 мин.

Комбинированный метод. Упражнения выполняются в разных режимах. Вначале идут активные движения, затем пассивные и далее движения в статических позах. В завершение следует сделать несколько упражнений на расслабление, они снимают усталость и те возможные неприятные ощущения, которые возникали в результате натяжения мышц, связок. Следует также знать, что слишком большое количество повторений упражнений на растягивание снижает степень гибкости. Например, гибкость позвоночника уменьшается после 60—70 наклонов.

Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию выносливости. Для ее развития применяют

метод многократных повторений упражнений до отказа. Наиболее эффективной является моторная нагрузка, приближающаяся к субмаксимальной величине. Развитие выносливости основывается на повышении общей физической подготовленности занимающихся. Применение большого количества разнообразных общеразвивающих упражнений в течение продолжительного времени улучшает сопротивляемость организма утомлению, повышает эффективность мышечных усилий, способствует экономичности в расходе энергетических затрат и сил. Появляется способность работать длительное время.

Развитие ловкости. Ловкость характеризуется способностью человека управлять своими движениями с большой точностью. В жизни ловкость имеет большое значение. От нее в значительной степени зависит культура движений, их ориентация и реагирование в той или другой ситуации, быстрое овладение упражнениями на координацию, экономная затрата усилий при овладении двигательными навыками и т. д.

Развитие ловкости следует начинать в раннем возрасте, в этот период 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 и т. д. Богатейшие возможности для развития этих качеств заложены в общеразвивающих упражнениях. Однако, несмотря на их разнообразие, для развития ловкости нужно пользоваться методикой усложнения ранее усвоенных упражнений, изменять состав движений, трудность, технику, условия и обстановку для упражнений. Для развития ловкости движений пользуются методом двустороннего освоения упражнений (в правую и левую сторону, правой и левой рукой, правой и левой ногой).

Упражнения на расслабление мышц. В любом двигательном акте отдельные мышечные группы сокращаются, растягиваются и расслабляются. Такая динамика состояния мышц обеспечивает высокую координацию движений, работоспособность, экономичность энергетических затрат. Но это возможно лишь при условии, когда человек умеет расслаблять мышцы во время работы и правильно сочетать напряжение с расслаблением. Следует отметить, что это важно не только с точки зрения общей эффективности работы, но и имеет большое профилактическое значение: предупреждает возможные повреждения мышечно-связочного аппарата.

С помощью специальных упражнений на расслабление учащихся обучают умениям сознательно и произвольно управлять мышечным аппаратом, своевременно исключать из работы и расслаблять соответствующие мышечные группы. Это способствует кратковременному отдыху и отдалению усталости.

Во время занятий гимнастикой упражнения на расслабление используют как способ улучшения кровообращения в мышцах, общего обмена веществ и активного отдыха. Способность расслабляться обусловлена умением регулировать величину мышечного напряжения. Расслаблять можно отдельные мышечные группы в положении стоя или сидя, а также все мышцы в положении лежа.

Классификация основных движений и положений. Основные положения тела и его частей начинают изучать в младшем школьном возрасте. Они выполняются с разным мышечным напряжением, скоростью, амплитудой. С помощью этих упражнений дети учатся управлять своим двигательным аппаратом, ориентироваться во временных, пространственных и силовых параметрах (своевременность, зрительность, последовательность, ритм, темп, направление, прилагаемые усилия и т. д.). В последующих классах эти упражнения выполняются в различных сочетаниях.

Движения конечностей, туловища и головы совершаются главным образом в трех плоскостях: в лицевой, боковой и горизонтальной.

Следует знать, что направление движений рук, ног определяется по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве (стоя, лежа и т. д.).

Основные движения и положения. 1. Рук (или одной руки): руки вниз, вперед, в стороны, вверх, назад, вправо, влево; сгибание в локтевых суставах в этих положениях; повороты рук; сгибание и разгибание и повороты кистей.

2. Туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты налево и направо на 90°.

3. Ног (или одной ноги): ногу вперед, назад, в сторону; повороты ноги; сгибание ноги в коленном суставе; движения стопы.

4. Головы: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты налево и направо на 90°.

Промежуточные движения и положения. 1. Рук: руки вперед-книзу, вперед-кверху, вправо-кверху, влево-кверху, вправо-книзу, влево-книзу; руки вниз-наружу, вперед-наружу, вверх-наружу, назад-наружу; руки вперед-наружу-книзу, вверх-вперед-наружу. При положении рук вверх-внутри руки подняты вверх, пальцы касаются.

2. Ног: ногу вперед-внутри, вперед-наружу, назад-внутри, назад-наружу; сгибание ноги в коленном суставе назад.

3. Туловища: наклоны вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево; полнаклона вперед и назад; повороты направо и налево на 45°.

4. Головы: наклоны вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево; полнаклона вперед и назад; повороты направо и налево на 45°.

Круговые движения. 1. Рук: дуги и круги в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях из разных исходных положений. Круговые движения кистей.

2. Ног: дуги и круги вперед и назад; внутрь и наружу; влево и вправо.

3. Туловища: круговые движения вперед, вправо, назад, влево.

4. Головы: круговые движения вперед, вправо, назад, влево.

Соединение движений и положений. 1. Основные и промежуточные положения рук в соединении с различными движениями и положениями туловища, головы и ног.

2. Основные и промежуточные положения ног в соединении с различными движениями и положениями рук, туловища и головы.

3. Различные исходные положения рук и ног в соединении с движениями туловища и головы.

4. Соединение движений рук, туловища и головы.

5. Соединение движений одновременно рук, ног, туловища и головы.

Стойки. Стойки на двух ногах и на одной ноге, на прямых и согнутых ногах, в разных исходных положениях, на одном и двух коленях.

Упоры: 1. Упор присев на двух ногах или на одной с различными положениями другой ноги (вперед, назад, в сторону, то же, но с опорой на носок). 2. Упор стоя на двух коленях или на одном с различными исходными положениями другой ноги (вперед, назад, в сторону, то же, но с опорой на носок). 3. Упоры стоя, сидя, лежа (спереди, сзади, боком).

Седы ноги вместе, врозь, углом, на бедре, согнувшись, захватом, сед на пятках, сед на пятках с наклоном и другие.

Повороты. Повороты выполняются на месте и в движении шагом, прыжком или взмахом ноги. 1. Повороты в разных стойках и положениях: на носках, на пятках. 2. Повороты переступанием, скрестно, одноименные и разноименные. 3. Повороты в приседе, полуприседе, с наклоном, в круглом приседе, поворот на коленях (на колене).

Равновесия: 1. Равновесие на правой и левой ноге с различными положениями рук. 2. Равновесие с наклоном, одноименное и разноименное равновесие; равновесие на колене, крестообразное равновесие.

Прыжки: 1. Прыжки на двух и на одной ноге с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. 2. Прыжки с перемещением вперед, назад, в стороны и в сочетании с поворотами.

Акробатические упражнения. 1. Перекаты: вперед, назад, в сторону. 2. Кувырки: в группировке вперед и назад. 3. Перевероты: вперед на согнутые ноги, в стороны. 4. Стойки: на лопатках с опорой руками, на голове с опорой руками.

Упражнения хореографии. 1. Стойки: ноги в разных позициях. 2. Шаги: с носка, выпадами, галопа, вальса, польки. 3. Прыжки: шагом, перекидные, выпадом. 4. Взмахи: руками, ногами, туловищем. 5. Шаги, прыжки, взмахи в различных соединениях.

Упражнения без предметов. Упражнения для мышц руки и плечевого пояса: 1. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх, простейшие асимметричные движения прямых рук.

2. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах: сгибание и разгибание рук одновременно и в плечевых суставах; простейшие асимметричные движения согнутых рук.

3. Различные движения кистей в лучезапястных суставах; повороты кистей с переплетенными пальцами ладонями наружу, внутрь.

4. Махи и круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях: а) одновременно двумя руками; б) попеременно левой, правой.

5. Разнообразные передвижения на руках в висах, упорах; сгибание и разгибание рук.

6. Волнообразные движения рук из разных исходных положений.

7. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса: потряхивание расслабленными руками, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, плечей.

Упражнения для мышц шеи и туловища: 1. Движения головы: наклоны вперед, назад, в стороны; повороты направо, налево, круговые движения; те же движения, но преодолевая сопротивление, оказанное руками.

2. Движения туловища: наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево; повороты туловища направо, налево.

3. Движения туловища, усложняемые движением рук и ног.

4. Круговые движения туловища и таза.

5. Наклоны и повороты туловища.

6. Поднятие и опускание туловища лежа на полу или на гимнастической скамейке, ноги удерживает партнер или они опираются на гимнастическую стенку (скамейку).

7. Поднятие ног из положения лежа на спине, в висе.

8. Упражнения на расслабление: расслабленные наклоны головы и туловища; постепенное снижение напряжения мышц туловища и шеи; в положении лежа расслабить все мышцы.

Упражнения для мышц ног: 1. Движение прямой и согнутой ноги вперед, в стороны, назад.

2. Полуприседания и приседания: на носках и на всей ступне; на двух ногах и на одной ноге с легкой опорой на другую; с дополнительными пружинящими движениями.

3. Выпады в различные направления.

4. Поднятие ног из разных положений (стоя, сидя, лежа).

5. Прыжки-подскоки: на двух и на одной ноге; с различными положениями рук: с поворотами; с движениями рук, туловища, ног.

6. Ходьба, бег в разнообразных вариантах, в разном темпе.

7. Упражнения для расслабления: расслабленный бег, ходьба, прыжки на одной, потряхивая другой; махи вперед и назад расслабленной ногой; потряхивание расслабленными ногами в положении лежа на спине.

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, физическую и техническую подготовку учащихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения, как правило, выполняют в подготовительной части урока, но иногда ими пользуются в кон-

це урока с целью более эффективного развития силы, гибкости, выносливости.

Обучать общеразвивающим упражнениям принято следующими способами:

По показу. Учитель демонстрирует упражнение ученикам «зеркальным способом»; вначале указывает на исходное положение, затем на технику самого движения и его конечное положение, после чего подает команду ученикам.

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

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

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

Игровой способ. В младшем школьном возрасте часто применяют игровой способ в проведении уроков по физической культуре. По заданию учителя по условным сигналам (свисток, взмах флажка) ученики выполняют различные двигательные задания (перемещения, перестроения, различные упражнения без предметов, с предметами, игры и т. д.). Игровой способ проведения занятий соответствует возрастным особенностям школьников этого возраста, и поэтому они выполняют все задания учителя с большим старанием.

Вольные упражнения. Вольные упражнения развивают и совершенствуют координацию движений, силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия и другие необходимые качества. Поэтому на занятиях гимнастикой вольным упражнениям отводится значительное место.

Вольные упражнения представляют собой соединения различных движений рук, ног, туловища и головы; прыжков, поворотов, акробатических упражнений, равновесий, стоек и т. д. Все эти движения должны находиться в логической связи между собой. Логическая связь обеспечивается подбором упражнений таким образом, чтобы конец одного движения являлся началом другого, а в конечном итоге должен сложиться определенный рисунок вольных упражнений, композиция.

С помощью вольных упражнений усваиваются ритм, темп, выразительность движений, чему способствует их выполнение с музыкальным сопровождением.

На занятиях по гимнастике отдельные элементы, связки и комбинации вольных упражнений изучаются в определенной

последовательности. Вначале разучиваются основные положения рук, ног, туловища, головы, причем учащиеся должны добиваться образцового и точного выполнения всех элементов и положений в соответствии с записью. После изучения и усвоения простых и более сложных движений нужно приступить к освоению определенных частей вольных упражнений, например первых четырех тактов, затем вторых и т. д., и в завершение выполнить вольные упражнения полностью. При изучении вольных упражнений из классификационной программы вначале изучаются наиболее сложные элементы, связки, акробатические упражнения. Студенты по заданию преподавателя составляют учебные комбинации на 4, 8, 12, 24 счета, записывают их на листах бумаги и отдают преподавателю для контроля, сами же студенты обязаны выполнить на оценку придуманные ими упражнения. Программой предусматривается изучение вольных упражнений студентами второго юношеского разряда.

Упражнения на гимнастической стенке. В школьной практике широко используются упражнения на гимнастической стенке. Они полезны тем, что позволяют в широком диапазоне и с большой эффективностью благодаря своей специфике (фиксированные положения, отягощения и т. д.) разносторонне воздействовать на развитие мышечных групп. На гимнастической стенке выполняются упражнения в смешанных висах, смешанных упорах, в висах, лазанье различными способами и т. д. Особое назначение их заключено в том, что они являются лучшим средством формирования правильной осанки у школьников, выполняют профилактическую роль от различного рода возможных искривлений позвоночника.

Упражнения на гимнастической скамейке можно выполнять на скамейке и со скамейкой. Они являются хорошим средством отягощения при наклонах, поворотах, приседаниях, подниманиях скамейки и других упражнениях.

Упражнения на скамейке выполняются по одному или вдвоем, а со скамейкой — отделением в 8—10 учеников.

Методические указания по проведению упражнений на гимнастической стенке и скамейке.

1. При выполнении общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке и скамейке следует шире применять фронтальный и поточный методы. Благодаря этим методам увеличивается двигательная плотность урока, повышается эмоциональный настрой учащихся.

2. При подборе упражнений следует учитывать возраст, пол, физическую подготовленность учащихся. Упражнения должны быть доступными.

3. Когда планируются упражнения с партнером, учеников следует распределить на первые и вторые номера или отделения. Желательно подбирать партнеров с относительно одинаковыми данными (рост, вес, физическое развитие).

4. Очень важно подбирать упражнения для формирования правильной осанки с учетом дефектов осанки учащихся. При сутулой осанке необходимо выполнять упражнения, способствующие выпрямлению верхней части позвоночника, укреплению мышц плечевого пояса. При прогнутой осанке рекомендуются упражнения в наклонах вперед, для укрепления мышц брюшного пресса, позвоночно-поясничных мышц, растягивание мышц задней поверхности туловища.

Таким же образом следует поступать при обнаружении боковых отклонений позвоночника.

Акробатические упражнения. Акробатические упражнения делятся на три группы:

1. Вращательные движения: перекаты, кувырки, перевороты и др.

2. Балансирование: равновесия, стойки на голове и руках, на лопатках, на предплечьях, на руках, пирамиды из 3—4 и более человек.

3. Бросковые движения: подбрасывание и ловля партнера или приземление партнера после броска.

Приводим примерную последовательность обучения акробатическим упражнениям.

Группировка — подводящее упражнение для изучения перекатов, кувырков, сальто. Ее выполняют из разных исходных положений: основной стойки, упора присев, сидя, лежа на спине. Из указанных положений согнуть ноги в коленях, взяться руками за голени, прижать колени к груди и немного развести их врозь, чтобы избежать травмы (рис. 161).

Последовательность обучения:

1. Из стойки руки вверх быстро присесть, сгруппироваться.
2. Из положения сидя быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине, быстро согнуть ноги и сгруппироваться, продолжая лежать на спине.

4. Лежа на спине, быстро сгруппироваться вперед в сед.

5. Лежа на спине, быстро согнуть ноги и прижать к груди, одновременно перекатом назад сделать группировку на лопатках.

Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам: они также исполняют роль связующего элемента между различными упражнениями. Выполняют их вперед, назад, влево, вправо.

Последовательность обучения:

1. Из положения сидя лечь на спину и сделать перекат назад до положения лежа на лопатках, носками ног коснуться пола за головой, обратным движением вернуться в исходное положение.

2. Из упора присев в группировке



Рис. 161



Рис. 162

сесть и, последовательно касаясь пола ягодицами, спиной и лопатками, сделать перекат назад до положения группировки в стойке на лопатках и, не задерживаясь, сделать перекат вперед в исходное положение.

3. Из положения лежа на спине сделать перекат влево (вправо) до положения лежа на животе, и наоборот.

4. Из упора стоя на коленях легким толчком левой руки и ноги придать телу движение вправо, мягко выполнить перекат через спину на левую сторону в группировку и, не задерживаясь, вернуться в исходное положение (то же, в левую сторону).

5. Из стойки на коленях прогнуться как можно больше, подавая таз вперед, придать телу движение вперед, последовательно касаясь матов бедрами, животом, опереться руками во время касания грудью. Сильно оттолкнуться руками, вернуться в исходное положение. То же, но без помощи рук.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев. Опираясь выставленными вперед руками, оттолкнуться ногами, согнуть руки и, перенося вес тела на них, наклонить голову на грудь, опираясь лопатками, захватить голени, сгруппироваться и выполнить кувырок (рис. 162).

Помощь. Одной рукой поддерживать за плечо, второй подтолкнуть под бедро.

Последовательность обучения:

1. Группировка из разных исходных положений.

2. Перекаты из разных исходных положений.

3. Кувырок вперед с помощью.

4. Кувырок вперед самостоятельно.

Кувырок назад из упора присев. Наклониться вперед, округлить спину, оттолкнуться руками, сесть и выполнить перекат назад, не ставить руки возле плечей ладонями на пол, опустить ноги за голову, закончить кувырок в группировке в стойку на коленях или в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Научиться группироваться из разных исходных положений.

2. Хорошо усвоить кувырок вперед.

3. Выполнение кувырка назад с помощью.

4. Самостоятельное исполнение.

Длинный кувырок вперед. Его можно исполнять с места без фазы полета и прыжком с фазой полета. В первом случае ученик переходит в упор стоя с опорой рук как можно дальше вле-

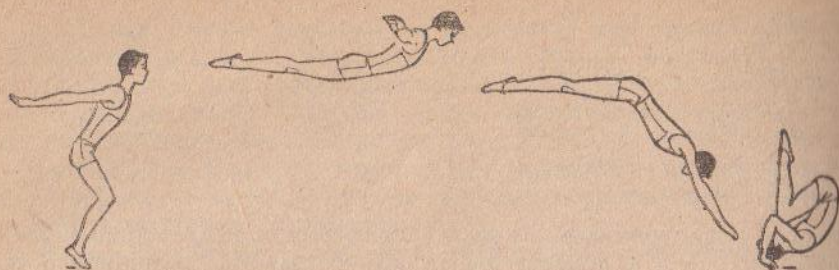


Рис. 163

ред от ног, делает толчок ногами и переходит в упор на лопатках в группировке, заканчивая кувырок перекатом в упор присев. Второй способ исполнения кувырка: с полуприседа руки сзади выполнить прыжок вперед с одновременным взмахом рук вперед-вверх. Тело, описав дугу, опускается на согнутые руки, амортизируя падение. Далее гимнаст переходит на лопатки и, группируясь, занимает положение упора присев. Этот кувырок имеет большой диапазон сложности. Выполняют его прыжком с места, с разбега, с полетом, прогнувшись, через препятствия и в разные конечные положения: упор присев с последующим прыжком вверх или вперед в кувырок и т. д. (рис. 163).

Страховка. Стоять сбоку, поддерживать исполнителя руками под спину, смягчая упор на руки.

Последовательность обучения:

1. Изучить группировки и перекаты.
2. Изучить простые кувырки вперед.
3. Исполнять кувырки в разных соединениях.
4. Длинный кувырок с места без полета.
5. Длинный кувырок с прыжка с помощью.

Кувырок вперед из стойки ноги врозь без опоры рук. Наклониться вперед, руки в стороны, опустить голову книзу, касаясь подбородком груди. Опуститься на лопатки, отталкиваясь ногами, сгруппироваться и перекатом вперед прийти в присед.

Последовательность обучения:

1. Исполнение кувырков вперед и назад в группировке.
2. Кувырок вперед из стойки согнувшись, ноги врозь с опорой рук.
3. То же, но с широко разведенными руками, слегка касаясь ими пола.
4. То же, но без опоры.

Кувырок вперед с захватом за голень. Наклониться вперед, не отпуская голень, поставить ногу вперед, голову наклонить на грудь, оттолкнуться другой ногой, выполнить кувырок.

Страховка. Стоять сбоку от ученика, одной рукой поддерживать его за плечо, другой — под спину.

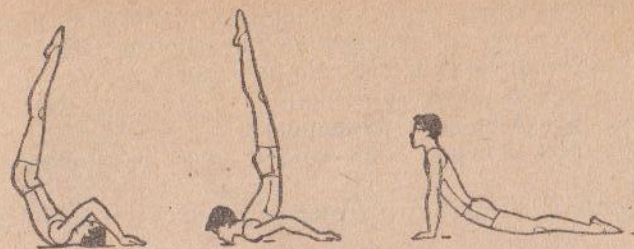


Рис. 164

Последовательность обучения:

1. Кувырки в группировке.
2. Кувырки вперед ноги врозь с опорой.
3. То же, но без опоры.

Кувырок назад прогнувшись. Из положения лежа на спине, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять ноги и таз до упора согнувшись, прижать голову к правому (левому) плечу, разогнуться в стойку на плече и перекатом через грудь прийти в упор лежа (рис. 164).

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика, захватить руками исполнителя за голени и помочь ему поднять тело вверх, прогнуться и выполнить перекал.

Последовательность обучения:

1. Кувырок назад в группировке.
2. Кувырок назад в группировке через плечо.
3. Стойка на лопатках.
4. Кувырок назад через плечо в упор стоя на коленях или на одном колене.
5. Кувырок назад прогнувшись с помощью.

Кувырки вдвоем. Кувырок вперед с захватом рук за ноги партнера. И. п.: первый лежит на спине с поднятыми ногами вперед. Второй стоит возле его головы. Они захватывают друг друга за голени. Второй отталкивается ногами, сгибает ноги первого и, опираясь на его ступни, выполняет кувырок вперед. Во время кувырка второго первый поднимается и занимает его положение. Затем кувырок повторяется, но его выполняет уже первый. Следить за тем, чтобы не было остановки во время выполнения кувырков.

Последовательность обучения:

1. Кувырок вперед и в группировке.
2. Длинный кувырок с места.
3. Длинный кувырок прыжком.
4. Кувырок вдвоем.

Кувырок в шеренге с захватом под руки. Ученики стоят в шеренге, взяв друг друга под руки. По команде учителя все наклоняются вперед и одновременно исполняют кувырок. Техника

выполнения кувырка вперед в шеренге аналогична кувырку вперед без опоры рук из положения ноги врозь. Обратите внимание на мягкое опускание тела на лопатки.

Последовательность обучения:

1. Кувырок вперед в группировке.
2. Кувырок вперед без опоры рук из положения ноги врозь.
3. Кувырок вперед с партнером с захватом друг друга под руки.
4. Кувырок вперед в шеренге.
5. Кувырок вперед с захватом под руки.

Прыжки ноги врозь через партнера, выполняющего кувырок. Из исходного положения, стоя лицом друг к другу, один из партнеров выполняет кувырок вперед в группировке, второй прыгает через него. Прыжки могут быть: ноги врозь, сгибая ноги, вперед, назад, в стороны (вправо, влево), в разных соединениях, из разных исходных положений, вдвоем, втроем.

Кувырки можно выполнять также вперед, назад, в стороны и из разных исходных положений. Использование этих упражнений повышает эмоциональное состояние учеников, вызывает у них интерес к занятиям. Для исполнения этих упражнений необходимы строгая дисциплина, внимание и серьезный подход к исполнению. Нарушение дисциплины может быть причиной травмы и других нежелательных явлений.

Стойки. Стойка на лопатках. Из исходного положения лежа на спине, руки книзу, ладони повернуты к полу, исполнитель, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднимает ноги и таз вверх. С разгибанием ног вверх он делает упор руками под спину. Стойку можно исполнять из упора присев перекатом назад, из седа с прямыми ногами перекатом назад, кувырком вперед в разные конечные положения: одна нога согнута, ноги врозь, с наклоном вперед, с опорой рук — о пол, без опоры рук (рис. 165).

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика, поддерживать за голень и придать определенное положение, выравнивая тело.

Последовательность обучения:

1. Перекаты из разных исходных положений.
2. Перекат в стойку на лопатках в группировке.
3. Стойка на лопатках с поддержкой.
4. Стойка на лопатках самостоятельно.

Стойка на голове с опорой рук. Из упора присев на одной, другая назад, опираясь на руки, поставить го-

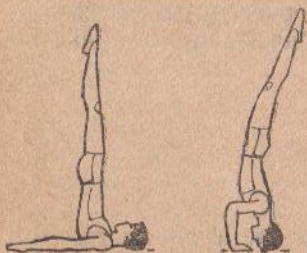


Рис. 165

Рис. 166



Рис. 167

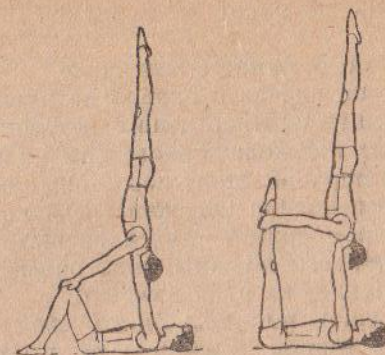


Рис. 168

лову впереди рук так, чтобы между руками и головой образовался равносторонний треугольник. Махом одной и толчком другой выйти в стойку. Основной вес тела должен падать на руки (рис. 166). Такую стойку можно выполнять из упора присев толчком двух, согнувшись, силой в разные конечные положения: одна нога согнута, ноги врозь, в группировке.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика, поддерживать его за голени и помочь занять необходимое положение. Надо научить учеников самостраховке. Если тело падает назад, надо сгруппироваться и сделать кувырок вперед. Для повышения плотности занятий во время обучения учеников целесообразно разделить по двое, чтобы они помогали друг другу.

Последовательность обучения:

1. Стойка в группировке.
2. Стойка махом одной и толчком другой возле стенки.
3. Стойка с помощью.
4. Самостоятельное исполнение.

Стойка на руках, с поддержкой. Из упора присев исполнитель ставит руки немного впереди, махом одной и толчком другой выходит в стойку на руках. Учитель или партнер стоит сбоку, берет его за голени и в момент подъема тела придает стойке вертикальное положение (рис. 167). Ее можно исполнять толчком одной и двух ног и силой из упора присев. Конечное положение стойки также может быть различным: ноги врозь, согнувшись, с согнутой ногой, с пригибанием назад и т. д. Следить, чтобы ученики не сгибали руки, слишком не прогибались и не подавали плечи вперед.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика, поддерживать его за голени, придавая телу необходимое положение.

Последовательность обучения:

1. Стойка на лопатках.
2. Стойка на голове с опорой рук.

3. Стойка на руках возле стенки с опорой одной или двумя ногами.

4. Стойка на руках с помощью.

Стойка на плечах с опорой на руки партнера, лежащего на спине. Нижний партнер лежит на спине, опираясь о пол ступнями согнутых ног, колени разведены на ширину плеч, руки подняты вперед. Верхний стоит перед нижним лицом к нему, опираясь руками о его колени. Опуская плечи на руки нижнего, махом одной и толчком другой или силой выходит в стойки (рис. 168).

Руки нижнего должны быть прямыми. Вес тела верхнего в основном падает на руки нижнего.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой захватить верхнего за голень маховой ноги, другой поддерживать за плечо, помочь выполнить упражнение.

Последовательность обучения:

1. Стойка на лопатках.

2. Стойка на голове с опорой рук.

3. Стойка на руках с поддержкой.

4. Стойка на плечах с опорой на руки партнера, с опорой на его колени, с помощью.

5. То же, самостоятельно.

Перевороты. Переворот в стороны (вправо, влево). Из основной стойки поднять правую ногу в сторону, руки в стороны. Энергичным наклоном вправо поставить правую ногу и, сильно отталкиваясь ею, сделать энергичный мах левой ногой, последовательно поставить сначала правую, а затем левую руку и перейти через стойку на руках ноги врозь, вставая сначала на левую, а затем на правую ногу (рис. 169). Во время выполнения упражнения обратить внимание на то, чтобы голова была повернута в сторону переворота. Чтобы не выходить из определенной плоскости, руки надо ставить на линии ног на расстоянии 50—60 см от правой ноги. В левую сторону исполняют аналогично.

Страховка и помощь. Стоять сзади ученика, взять его за пояс скрестным хватом и помочь сделать переворот через стойку на руках.

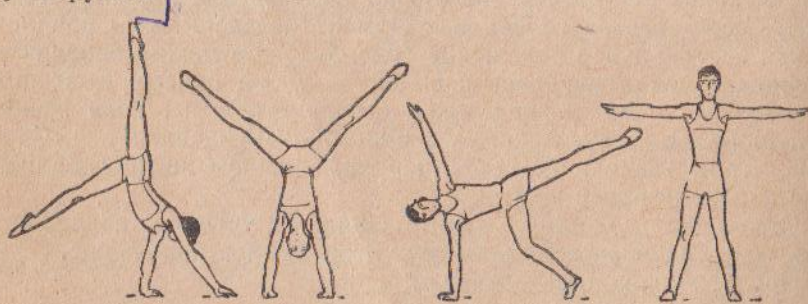


Рис. 169

Последовательность обучения:

1. Кувырки в стороны в группировке.

2. Стойка на руках ноги врозь возле стенки с опорой.

3. Стойка на руках с поддержкой и колебанием в стороны, поочередно перейти в стойку на правой и левой руке.

4. Переворот в сторону с помощью.

5. Самостоятельное исполнение упражнения.

Дополнительные упражнения для мужчин.

Стойка на предплечьях. Из исходного положения упор присев на одной другой сзади поставить предплечья на пол, махом одной и толчком другой выйти в стойку. Желательно, чтобы между плечом и предплечьем был прямой угол (рис. 170).

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика, захватить за его голени и оказать необходимую помощь.

Последовательность обучения:

1. Стойка на голове.

2. Стойка на голове и предплечьях.

3. Стойка на предплечьях с помощью.

4. Самостоятельное исполнение упражнения.

Поддержки. Переход в сед верхом на плечи партнера различными способами. Исходное положение: нижний перед верхним лицом к нему. Нижний слегка приседает. Верхний, держась за руки нижнего, встает правой ногой на правое бедро нижнего.

Отталкиваясь ногами и поддерживаясь руками, верхний делает перемах левой с поворотом направо кругом и садится верхом на нижнего.

Нижний впереди верхнего. Нижний слегка приседает, ставит одну ногу назад на носок, поднимает согнутые руки вверх. Верхний, захватив руки нижнего прямым хватом, наступает носком одноименной ноги в подколенную впадину нижнего. С выпрямлением ноги и рук нижнего одновременно верхний, отталкиваясь ногами, переходит в упор, садится на плечи нижнего. Верхний впереди нижнего. Верхний в стойке ноги врозь. Нижний приседает, просовывает голову между ногами верхнего и встает с партнером.

Верхний впереди нижнего, руки вверх и согнуты назад. Нижний, захватив верхнего прямым хватом, слегка приседает. Верхний подпрыгивает вверх, нижний поднимает его в упор на руках и опускает себе на плечи.

Верхний впереди нижнего. Нижний держит его за пояс. Сильным толчком верхний подпрыгивает вверх и разводит ноги врозь, а нижний поднимает его и берет себе на плечи верхом.

Переворачивания. Переворачивания вперед из стойки спиной друг к другу со сцепленными сверху руками, перевора-



Рис. 170

чивание партнера через спину. Один из партнеров наклоняется вперед и поднимает прямыми руками второго. Второй ложится ему на спину и делает кувырок назад согнувшись.

Из стойки на руках завесом коленями на плечи партнера, Верхний сзади нижнего делает стойку на руках, кладет голени на плечи нижнего. Нижний берется руками за голени верхнего и наклоняется вперед. Верхний садится на спину и делает со-склок вперед.

Переворачивания в сторону. Партнеры стоят спиной друг к другу, сцепившись локтями. Один наклоняется вперед и берет на спину другого. Верхний поднимает ноги вперед и врозь. Нижний поворачивается направо (налево), опускает партнера на ноги, а сам, отталкиваясь ногами, выходит на спину партнера, после чего они меняются местами и т. д.

2 **Г** Перевороты. Переворот вперед с разбега на согнутые ноги. После разбега делают вальсет, руки поднимают вперед-вверх. Энергично наклониться вперед, руки поставить на пол, сильно оттолкнуться одной, сделать мах другой ногой. Ноги соединить, когда тело проходит вертикаль, голова сзади. Описав дугу, учащийся приземляется на слегка согнутые ноги (рис. 171). Во время исполнения упражнения стремиться как можно быстрее перейти через стойку на руках.

Страховка и помощь. Страховый одной рукой держит учащегося за плечо, второй — под пояс (или одной рукой под лопатки, второй под пояс). Способ помощи зависит от характера допускаемых учащимся ошибок при обучении и степени овладения упражнениями.

Последовательность обучения:

1. Вальсет с места.
2. Вальсет с разбега.
3. Стойка на руках махом одной и толчком другой.
4. Стойка на руках возле стены с вальсета и толчок руками.
5. Переворот с нескольких матов.
6. Переворот с мостика и с трамплина.
7. Переворот с помощью.
8. Переворот самостоятельно.

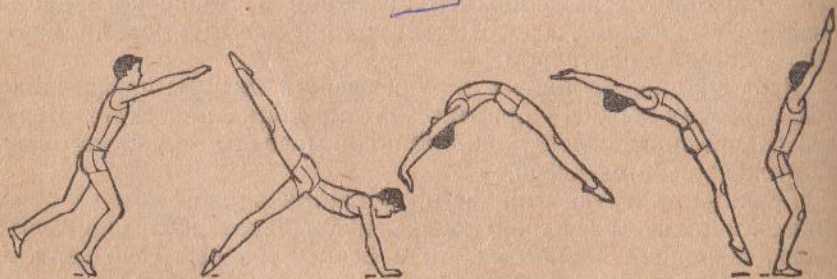


Рис. 171



Рис. 172

Дополнительные упражнения для женщин. Кувырки вперед в стойку на лопатках с различными положениями рук. С опорой рук под спину. В момент кувырка вперед поддержать туловище руками под спину и выпрямить ноги.

Страховка и помощь. Поддерживать учащегося за голени и помочь выйти в стойку.

Последовательность обучения: стойка на лопатках с различными положениями рук.

«Мост». Из положения лежа. Руки поставить за головой ладонями на пол. Согнуть ноги в коленях и поставить ступнями на пол. Прогибаясь с одновременным выпрямлением ног и рук, выполнить «мост» (рис. 172).

Страховка и помощь. Страховый поддерживает учащегося под спину.

Учебный материал для мужчин. Упражнения на перекладине выполняют главным образом в висячем положении. Они включают в себя висы, махи, повороты, перемахи, подъемы, обороты, выполняемые в различных хватах с малой и большой амплитудой. Главной чертой движения на перекладине является динамичность, большинство из них имеет вращательный характер. Статические положения встречаются лишь в простых комбинациях для новичков, а также в учебно-практической работе по основной гимнастике. Упражнения на перекладине технически сложные, и успех их исполнения зависит в большей степени от рационального использования сил инерции.

Изучение упражнений на перекладине требует применения разнообразных педагогических приемов. Во время изучения упражнений на перекладине (низкая, средняя, высокая) следует широко использовать и другие гимнастические снаряды и оборудование, облегчающие обучение.

В связи с тем что многие упражнения на перекладине связаны с риском падения, следует широко применять страховку, изучить приемы самостраховки, пользоваться помощью учителя и товарищей. Чтобы предупредить повреждения ладоней,

следует пользоваться специальными накладками, изготовленными из кожи, фетилиа или крепкой ткани.

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

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика, одной рукой держать за бедро, другой — за пояс. Во время движения вперед оказать помощь ученику, подталкивая его вверх. Во время обучения новичков мах назад обязательно надо сдерживать, чтобы предупредить срыв и падение.

Последовательность обучения:

1. Научить ученика энергично сгибаться и разгибаться в висе.
2. Подъемы переворотом.
3. Размахивание с помощью.

Размахивание подтягиванием. Из виса энергично согнуть руки, поднести ноги к перекладине выше уровня колен и, разгибаясь, послать их вперед-вверх.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от учащегося. Во время исполнения дуги оказать помощь, поддерживая одной рукой под бедро, второй — под спину.

Последовательность обучения:

1. Научить энергично подтягиваться к перекладине с одновременным поднятием ног.
2. Подъем переворотом.
3. Размахивание с помощью.

Размахивание махом дугой из упора. В упоре прогнуться, вращательным движением тела назад слегка согнуться в тазобедренных суставах и, удерживая тело возле перекладины, энергично разогнуться, посылая как можно выше ноги и туловище вперед и вверх.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика. Во время вращательного движения поддерживать под спину и помочь послать ноги и туловище по дуге вперед-вверх. Во время маха назад поддерживать под спину, чтобы не было срыва.

Последовательность обучения:

1. Научить соскоку с низкой перекладины, доставая ногами какой-нибудь предмет (подвешенный мяч, флажок и др.).
2. Мах дугой в соскок через веревку, планку и другие препятствия.
3. Мах дугой с помощью на высокой перекладине.
4. Выполнить мах дугой самостоятельно.

Перемахи одноименные. Из упора перемах правой (левой) ногой. Находясь в упоре, переместить вес тела влево и, отталкиваясь правой рукой, сделать перемах ногой в упор ноги врозь.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика впереди перекладины, одной рукой держась за плечо, а другой помогать, подталкивая под бедро противоположной ноги.

Последовательность обучения:

1. Научиться перемещать вес тела с одной руки на другую в упоре на низкой перекладине и коне с ручками, используя маятниковобразные движения в стороны.
2. Научиться выполнять перемахи с прыжка на коне с ручками и на гимнастическом бревне.
3. Перемахи правой и левой.

Перемахи разноименные. Из упора перемах правой влево в упор ноги врозь. Переместить вес тела вправо и одновременно с махом левой ноги влево и толчком левой рукой сделать перемах правой влево в упор ноги врозь.

Страховка и помощь. Стоять с правой стороны от ученика впереди перекладины, правой рукой держать за правое плечо, а левой — подталкивать под правое бедро.

Последовательность обучения:

1. Конь с ручками — с прыжка перемах правой влево.
2. Перемах с помощью на низкой перекладине.

Из упора ноги врозь правой поворот направо кругом с перемахом левой в упор.

Перехват правой рукой снизу и, передавая вес тела вправо с одновременным поворотом направо кругом и с перемахом левой ногой, прийти в упор. Во время исполнения упражнения руки должны быть прямыми, тело напряжено, а при повороте хорошо уравновешено.

Страховка и помощь. Стоять впереди ученика, держать за носок правой ноги и помочь уравновесить тело при повороте.

Последовательность обучения:

1. Упражнения на низкой перекладине.
2. Из упора сзади поворот кругом в упор, и наоборот.
3. Из упора ноги врозь правой перемах левой вперед и назад.
4. То же, из упора ноги врозь левой.

Подъемы. Подъем переворотом из виса. Из виса подтянуться на руках, приблизить ноги к перекладине, не наклоняя головы назад, послать ноги через перекладину, перейти в упор, прогнуться.

Страховка и помощь. Стоять сбоку и поддерживать одной рукой за пояс, другой — под спину, помочь выйти в упор. В упоре, когда поднимаются плечи, помочь, держа за ноги.

Последовательность обучения:

1. Из виса прогнувшись на нижней жерди, опираясь двумя ногами о верхнюю и отталкиваясь ими, сделать подъем переворотом в упор на нижнюю.
2. Из упора на перекладине сгибания вперед и возвращение в упор.

3. Выполнение переворота в упор толчком двумя на низкой перекладине.

4. Выполнение переворота в упор из виса.

Из упора ноги врозь спад назад и подъем правой. В упоре подняться и, сгибаясь, сделать спад назад, удерживая ноги возле перекладины. Во время маха вперед энергично разогнуться, приблизить таз к перекладине, посылая правую ногу как можно дальше вперед, перейти в упор ноги врозь. Во время обучения обратить внимание на маятникообразное движение в висе согнувшись после спада.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика, оказать помощь, поддерживая одной рукой под спину, другой — под бедро.

Последовательность обучения:

1. Из виса согнувшись ноги врозь, разгибаясь, приблизить таз к перекладине.

2. Из виса согнувшись ноги врозь размахивания с постепенным увеличением амплитуды.

3. То же, заканчивая подъемом с помощью.

4. Выполнение подъема после спада с помощью.

Хорошо изучив подъем после спада, можно научиться выполнять упражнение с разбега, виса углом, с прыжка и пр.

Подъем разгибом. После маха дугой, когда тело движется вперед и проходит вертикальное положение, поднести ноги к перекладине серединой голени, принять вис согнувшись, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах, и, нажимая прямыми руками на перекладину, исполнить подъем (рис. 173). Во время разгибания следить за тем, чтобы тело все время приближалось к перекладине.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика, одной рукой поддерживать под спину, другой — под бедро, помогая исполнить подъем.

Последовательность обучения:

1. В совершенстве овладеть подъемом правой и левой.

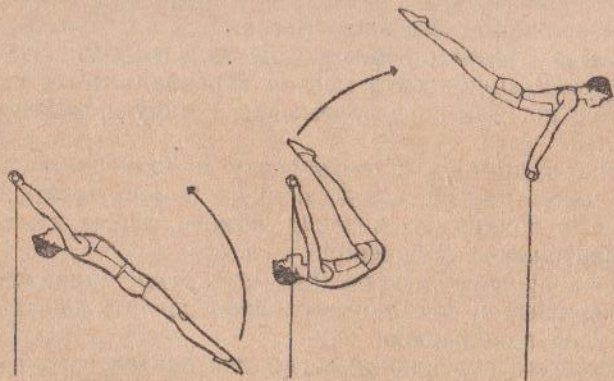


Рис. 173

2. На брусках из виса стоя хватом за концы жердей с разбега подъем разгибом с помощью и самостоятельно.

3. На низкой перекладине с разбега подъем разгибом с помощью и самостоятельно.

Обороты. Оборот вперед правой (левой). Исполняют его хватом снизу. В начале оборота поднять таз и правую ногу, опираясь на бедро левой, сделать энергичный мах правой вперед-книзу, активно подавая тело вперед. Во время исполнения оборота руки держать прямыми, туловище выровнять.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от учащегося впереди или сзади от перекладины, одной рукой обратным хватом держать за предплечье, другой — за бедро правой. Во второй половине оборота поддержать под спину.

Последовательность обучения:

1. Удерживая учащегося вдвоем, медленно перевернуть его вокруг перекладины.

2. Исполнить оборот с помощью.

Оборот назад правой (левой). Исполняют его хватом сверху. В упоре подняться и отвести ногу назад, затем с движением туловища назад сделать энергичный мах ногой вперед, придавая телу вращательное движение.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой держась за запястье, другой в начале выхода в упор за плечо.

Последовательность обучения:

1. Удерживая вдвоем, медленно перевернуть ученика вокруг перекладины.

2. Медленное опускание назад из упора ноги врозь.

3. Из упора ноги врозь подняться на руках, сделать мах ногой назад и выполнить спад назад, держа таз возле перекладины.

4. Оборот назад правой (левой) с помощью.

Во время выполнения оборотов в упоре ноги врозь надо обратить внимание на то, чтобы таз все время был возле перекладины и чтобы бедро задней ноги опиралось на перекладину. Во время выполнения оборотов назад наоборот.

Оборот назад в упоре. Из упора сделать мах назад, затем махом вперед, прижимаясь телом к перекладине и сделав энергичное движение плечами назад, исполнить оборот.

Страховка и помощь. Стоять сбоку и впереди от учащегося, одной рукой держать за запястье, а другой — под спину. Следить, чтобы тело во время оборота не сгибалось.

Последовательность обучения:

1. Переворот в упор из виса стоя.

2. Оборот назад правой (левой) в упоре ноги врозь.

3. Оборот назад с помощью, поддерживая под спину.

4. Оборот назад без помощи.

Повороты махом вперед плечом вперед. Махом вперед, проходя вертикаль, бросковым движением ног вперед-влево от-

пустить правую руку, сделать поворот налево кругом, перехватить левую руку в хват сверху.

Страховка и помощь. Стоять под перекладиной с левой стороны и поддерживать ученика одной рукой под живот, а другой — под бедро. Во время поворота страхующий вместе с гимнастом поворачивается и переходит на другую сторону.

Последовательность обучения:

1. В совершенстве овладеть размахиванием в висе.
2. Исполнение поворота в висе с помощью страхующего.
3. Самостоятельное исполнение поворота в висе.

Махом вперед после скрестного перехвата. Из размахивания в висе на махе назад перехватить правой скрестно (над левой). Проходя вертикаль и в немного согнутом положении, бросковым движением ног вперед и вправо разогнуться в тазобедренных суставах и повернуться направо с перехватом левой в хват сверху или поочередный перехват сначала левой, затем правой.

Страховка и помощь. Стоять под перекладиной слева от ученика. Во время маха назад при перехвате правой над левой держать за плечо левой рукой, а во время маха вперед при перехвате руками — за туловище.

Последовательность обучения:

1. Овладение различными способами размахивания.
2. Перехваты скрестно без маха.
3. Перехват скрестно и поворот в висе стоя.
4. Поворот с помощью с небольшого маха.
5. Самостоятельное исполнение перехвата и поворота во время маха.

Соскоки. Из упора махом назад соскок. В упоре согнуться в тазобедренных суставах и, разгибаясь, оттолкнуться бедрами и руками от перекладины. В полете прогнуться, руки поднять вверх-наружу.

Страховка и помощь. Стать сбоку от учащегося, одной рукой держать за запястье, другой — за плечо. Во время исполнения соскока на высокой перекладине обязательно поддерживать под спину, чтобы предотвратить падение.

Последовательность обучения:

1. Научить сгибаться и разгибаться в упоре и делать высокий отмах.
2. Соскок махом назад без отпускания рук на низкой перекладине.
3. Соскок махом назад с помощью на низкой, а затем на высокой перекладине.

Из упора сзади махом вперед соскок. В упоре сзади прогнуться, махом ног вперед и толчком рук сделать соскок. В полете прогнуться, руки вверх-наружу.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от учащегося, впереди перекладины. Одной рукой держать за запястье, другой — за плечо. В полете держать под спину.

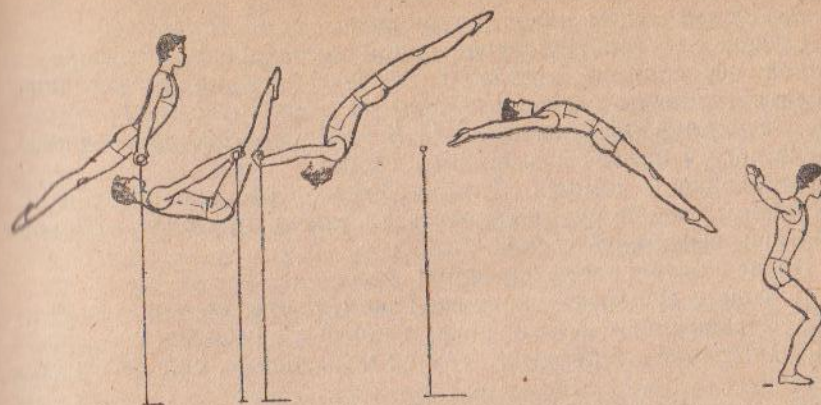


Рис. 174

Последовательность обучения:

1. Повороты кругом из упора сзади, и наоборот.
2. Сгибания и разгибания в упоре сзади.
3. Выполнение соскока с помощью.
4. Самостоятельное выполнение соскока.

Соскок дугой. Начало соскока исполняют так, как и мах дугой из упора, но при этом ноги в тазобедренных суставах разгибаются активнее, и в конце разгибания ученик отталкивается от перекладины. В полете прогнуться, руки вверх-наружу (рис. 174).

Страховка и помощь. Обучать соскоку на низкой перекладине. Стоять сбоку от ученика, одной рукой держать за запястье, другой — под спину.

Последовательность обучения:

1. Мах дугой на низкой и высокой перекладине.
2. Соскок дугой с помощью на низкой перекладине.
3. На низкой перекладине соскок дугой через веревку, натянутую впереди на уровне перекладины или выше.

Соскок махом назад с поворотом кругом. В конце маха назад хлестким движением ног прогнуться и, энергично отталкиваясь прямыми руками от перекладины, выполнить соскок и повернуться налево (направо) кругом. Поворот выполняют в конце толчка руками.

Страховка и помощь. Стоять сзади и сбоку от учащегося. При отпускании рук и повороте кругом поддержать под спину.

Последовательность обучения:

1. Стоять на полу — прыжок вверх и поворот кругом.
2. Из упора соскок махом одной с поворотом направо (налево).
3. Из упора соскок махом назад с поворотом кругом на низкой перекладине.

4. Соскок махом назад с помощью и самостоятельно.

Соскок из упора, наступая одной ногой сбоку. В упоре на низкой перекладине поставить правую ногу на перекладину, послать туловище влево (вес тела на левой руке и правой ноге). Оттолкнувшись левой рукой и правой ногой, присоединить левую ногу к правой и выполнить соскок.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика впереди перекладины, одной рукой держать за плечо, другой — за бедро и помочь выполнить соскок.

Последовательность обучения:

1. Конь с ручками — прыжки боком, наступая.
2. Соскок боком с наступанием ногой с помощью.

Упражнения на брусках делятся на маховые, силовые и статические.

К маховым упражнениям относятся: подъемы, спады, перемахи, круги, стойки махом, сальто и др.

К силовым упражнениям относятся: стойка на плечах, на руках силой, согнувшись, прогнувшись, с согнутыми и прямыми руками.

К статическим относятся упражнения, связанные с удержанием поз и сохранением равновесия (стойки, упоры).

Для выполнения этих упражнений гимнаст должен быть технически подготовленным, а также иметь правильную осанку. Немного опущенное в плечевых суставах тело и округленное положение спины с наклоном головы на грудь — наиболее характерная поза специальной осанки для выполнения упражнений в висах.

Размахивания. Обучение размахиванию следует начинать в упоре на предплечьях, в упоре, а затем размахиванию в упоре на руках. Такая последовательность больше соответствует дидактическим требованиям.

Размахивание в упоре на предплечьях. В упоре на предплечьях локти надо ставить внутрь брусков, а кистями рук захватить жерди снаружи так, чтобы предплечья не были параллельны с жердями. В таком положении упор будет самым устойчивым. Начиная размахивание, ноги надо энергично послать вместе с туловищем вперед, немного согнуться в тазобедренных суставах, плечи слегка подать назад. В крайней точке маха вперед, разгибаясь в тазобедренных суставах, выполнить мах назад, немного прогнуться.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать за плечо, другой — под таз во время маха вперед и под бедро во время маха назад.

Последовательность обучения:

1. Размахивание в упоре на предплечьях на низких брусках с помощью.
2. То же, но самостоятельно.
3. Размахивание на предплечьях на средних брусках.

Размахивания в упоре. Способ выполнения этого упражнения, аналогичный описанному выше. Следует обратить внимание на то, чтобы размахивание выполнялось не только ногами, но и всем туловищем.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, во время маха вперед поддерживать ученика под спину, во время маха назад — под грудь.

Последовательность обучения:

1. Размахивания в упоре на предплечьях.
2. Размахивания в упоре с небольшой амплитудой.
3. То же, но с увеличенной амплитудой.

Размахивания в упоре на руках. В упоре на жердях руки должны быть немного согнутыми в локтевых суставах, кисти наружу. Туловище слегка поднято. Энергично посылая туловище вперед и назад, добиться широкой амплитуды размахивания.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать ученика за спину, другой — под грудь.

Последовательность обучения:

1. Размахивания в упоре на предплечьях.
2. Размахивания в упоре.
3. Размахивания в упоре на руках.

Перемахи ногами. Одноименные и разноименные перемахи одной ногой внутрь через концы жердей. Бруска низкие. Первый способ: из упора стоя, хватом за концы жердей; толчком ног и упором рук выполнить прыжок вверх с одновременным отведением ноги в сторону; затем толчком одноименной руки переместить вес тела на разноименную руку, выполнить перемах ногой внутрь, поставить руку на место и занять исходное положение. Второй способ отличается от первого тем, что перемах делают с противоположной стороны (перемах правой ногой через левую жердь).

Страховка и помощь. Страховщик стоит сзади, держит ученика за пояс и помогает ему выполнить упражнение.

Последовательность обучения:

1. Перемахи одной ногой на коне с ручками с прыжка.
2. Одноименные перемахи через концы брусков с помощью.
3. Разноименные перемахи через концы брусков с помощью.
4. То же, но самостоятельно.

Перемахи одной ногой, касаясь и не касаясь жердей. В первом случае в упоре выполняют небольшой мах назад. Когда ноги поднимутся выше жерди, одна нога отводится наружу. Во время маха вперед нога, касаясь бедром, скользит по жерди, другая нога движется вперед внутри брусков. Во время приближения ног к вертикали, энергично отталкиваясь одноименной рукой, перемещают вес тела на разноименную руку. Пройдя ногами вертикаль, одноименную руку ставят на прежнее место, махом вперед ноги соединяют.



Рис. 175

Для выполнения перемаха, не касаясь ногой, делают хлестообразный мах ногами вперед. Во время этого маха гимнаст прогибается и быстро сгибается, отводя одну ногу в сторону, и энергично отталкивается

одноименной рукой. После перемаха руку ставят на место, а ноги соединяют (рис. 175).

Страховка и помощь. Стоять с противоположной стороны перемаха, одной рукой поддерживать за плечо, другой — под таз.

Последовательность обучения:

1. Перемах одной касаясь.
2. Имитация хлестообразного движения в упоре без перемаха.
3. Низкие брусья: с прыжка перемах одной не касаясь, стоя лицом к брусьям хватом за концы.
4. Перемах, не касаясь в упоре.

Поворот в упоре махом вперед поочередным перехватом рук. Из упора незначительным махом вперед толчком правой руки переместить вес тела на левую руку, поворачиваясь налево, сделать перехват правой рукой на левую жердь в упор продольно. Передавая вес тела на правую руку, повернуться налево, левой перейти в упор на левую жердь и закончить поворот.

Страховка и помощь. Стоять сбоку и в случае потери равновесия поддержать.

Последовательность обучения:

1. Из упора продольно махом ног влево поворот в упор на низких брусьях.
2. Поворот по разделам, первая половина — поворот плечом вперед.
3. Выполнение поворота полностью.

Подъемы. Подъем махом вперед из размахивания в упоре на предплечьях. Из упора на предплечьях сделать размахивания. Проходя вертикаль, энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуться, когда носки ног будут на уровне жердей, и с одновременным выпрямлением рук перейти в упор.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой держать за плечо, другой — за пояс.

Последовательность обучения:

1. Из упора лежа сзади на предплечьях на концах жердей с опорой ног на козел перейти в упор.
2. Из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.

3. Из упора на предплечьях подъем махом вперед с помощью.

4. То же, но самостоятельно.

Подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Из упора на предплечьях выполнить небольшой мах вперед. Проходя вертикаль, ускорить движение маха назад, слегка подавая плечи вперед. Когда тело будет выше жердей, резко выпрямить руки и, подав плечи вперед, перейти в упор.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать за плечо, другой — за бедро.

Последовательность обучения:

1. Размахивания в упоре на предплечьях.
2. На концах жердей низких брусьев лицом внутрь подъем махом назад.
3. Из упора на предплечьях подъем махом назад.

Подъем разгибом из размахивания в упоре на руках. Из размахивания в упоре на руках, махом вперед как можно выше поднять прямое тело над жердями и, не останавливаясь, согнуться в тазобедренных суставах. Приняв упор на руках согнувшись, не задерживаясь в этом положении, резко разогнуться, посылая ноги вверх-вперед с последующим торможением движения ног, нажимая прямыми руками на жерди, перейти в упор и выполнить мах назад (рис. 176).

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой подтолкнуть под спину, другой поддержать за бедро.

Последовательность обучения:

1. Подъем разгибом в сед ноги врозь.
2. Подъем разгибом с помощью.
3. То же, но самостоятельно.

Подъем разгибом после спада назад из упора в упор на руках согнувшись. Из размахивания в упоре, махом вперед, проходя вертикаль, слегка согнуться в тазобедренных суставах, отклонить плечи назад. Немного согнуть руки и, продолжая мах вперед, опуститься в упор на руках согнувшись и, не задерживаясь, выполнить подъем разгибом.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой — под таз.

Подъем махом вперед из размахивания в упоре на руках.

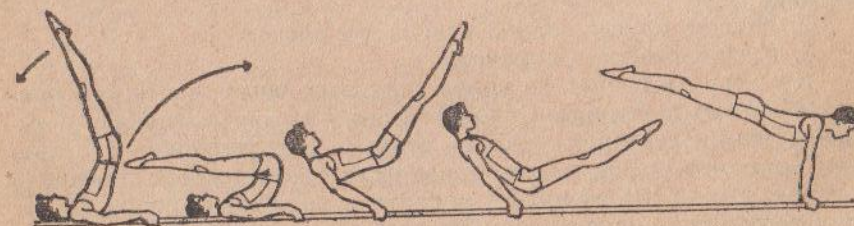


Рис. 176

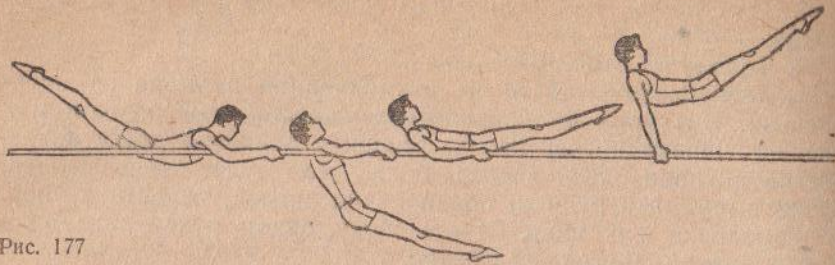


Рис. 177

Из упора на руках выполнить мах вперед, в конце маха назад слегка согнуться в тазобедренных суставах. В начале маха вперед выпрямиться и немного прогнуться. При прохождении вертикали, тормозя движение ног, выполнить рывок грудью. Оттолкнуться плечами от жердей и перейти в упор (рис. 177).

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой держать под спину, другой — под бедро.

Последовательность обучения:

1. Подъем махом вперед из упора на предплечьях.
2. Подъем махом вперед на наклонных жердях.
3. Подъем махом вперед в сед ноги врозь.
4. Подъем махом вперед с помощью учителя.
5. Подъем махом вперед самостоятельно.

Стойки. Стойка на плечах силой из упора сидя ноги врозь. Хват руками впереди ближе к бедрам. Силой поднять таз, слегка согнуть руки, разгибаясь в тазобедренных суставах, соединить ноги, развести локти в стороны, опуститься в стойку на плечах. Для более устойчивого положения необходимо поставить плечи немного вперед от рук.

Стойка на плечах из размахивания в упоре. Выполняя мах назад, немного прогнуться, сгибая руки, развести локти в стороны и опуститься в стойку на плечах.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой — под грудь. На низких брусках руки над жердями, на средних — под жердями.

Последовательность обучения:

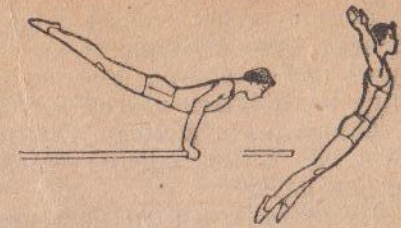
1. Стойки: из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью.
2. Низкие бруска: силой стойка на плечах.
3. Махом стойка на плечах.

Кувырок вперед из упора сидя ноги врозь, кисти рук прижать плотно к бедрам. Силой поднять таз, не разгибаясь в тазобедренных суставах, согнуть руки и, разводя локти в стороны, опуститься на плечи, продолжая вращательное движение вперед, выполнить перехват, перейти в положение упора на руках согнувшись ноги врозь. Опуская таз, оттолкнуться плечами и перейти в сед ноги врозь.

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

Последовательность обучения:

1. Кувырок вперед ноги врозь на мате.
2. Из седа ноги врозь и из стойки на плечах кувырок вперед в сед ноги врозь с помощью и без помощи.



3. Бруска: из упора сидя ноги врозь кувырок вперед в упор сидя ноги врозь.

4. Соскоки. Соскоки ноги врозь через одну и две жерди на концах брусев. Из упора на концах выполнить хлестообразный мах назад, слегка подать плечи вперед. Резко разогнуться в тазобедренных суставах, развести ноги врозь, энергично оттолкнуться руками; выпрямиться, соединить ноги и приземлиться (рис. 178).

Соскок ноги врозь через одну жердь выполняют аналогично описанному выше. Разница лишь в том, что вес тела во время перемаха перемещается на разноименную руку.

Страховка и помощь. 1. Во время соскока ноги врозь через одну жердь: стоять сбоку, поддерживать ученика за плечо разноименной руки.

2. Соскок ноги врозь через две жерди: стоять впереди, во время соскока держать за плечи.

Последовательность обучения:

1. Перемахи, не касаясь одной, затем другой ногой.
2. Соскок ноги врозь через одну жердь.
3. Соскок ноги врозь через две жерди.

Соскок махом назад прогнувшись. Из упора мах вперед, мах назад. Когда туловище поднимется выше жердей, перенести его в сторону соскока с одновременным перехватом рукой в упор на одной жерди, другую руку в сторону и приземлиться.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать за плечо, другой — за бедро.

Последовательность обучения:

1. В упоре на концах брусев, лицом внутрь, соскок махом назад.
2. То же, но с переходом на одну жердь.
3. Соскок из размахивания в упоре.

Соскок махом вперед углом. Из упора мах вперед, мах назад. Энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, когда ноги выйдут на уровень жердей, оттолкнуться руками, перемещая вес тела в сторону соскока. Одну руку поднять вверх-наружу, другой перехватить за ближнюю жердь, прогнуться и приземлиться.

Соскок махом вперед с поворотом кругом выполняют аналогично. Разница лишь в том, что в момент, когда ноги поднимутся над жердями, энергично разгибаясь и отталкиваясь руками, повернуться кругом в сторону, противоположную соскоку.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать за плечо, другой — под спину, а после поворота — под грудь и плечи.

Последовательность обучения:

1. Соскок из седа на бедре.

2. Соскок из размахивания в упоре.

Упражнения на кольцах. Кольца — один из видов гимнастического многоборья. Конструкция снаряда дает возможность выполнять маховые и силовые упражнения как в висе, так и в упоре.

Наибольшая нагрузка на кисти при работе на кольцах падает в момент прохождения телом вертикали. Сила, необходимая для удерживания на снаряде, значительно больше той, которая требуется для выполнения махов на перекладине, а поэтому и возможность срыва больше. Чтобы избежать травм, перед занятиями на кольцах надо хорошо размять мышцы и сухожилия плечевых суставов, внимательно проверить исправность колец, тросов и в целом подвесной конструкции, положить необходимое количество матов.

Вис согнувшись — положение гимнаста на снаряде, при котором тело согнуто в тазобедренных суставах, а поднятые вверх-вперед ноги находятся над туловищем. Это простой элемент, но он встречается в комбинациях всех разрядов и является переходным от одного упражнения к другому. Вис согнувшись можно выполнять из разных исходных положений.

Вис согнувшись толчком двумя. Отталкиваясь ногами и сгибая руки, поднять таз, наклониться назад, разогнуть руки и занять положение виса согнувшись.

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

Вис согнувшись силой. Подтягиваясь на руках (плечи на уровне колец) и сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять ноги, голову наклонить на грудь. После прохождения носками линии тросов медленно разогнуть руки и прийти в положение виса согнувшись.

Страховка и помощь. Те же, что и в описанном выше упражнении.

Вис прогнувшись из виса согнувшись. Из виса согнувшись медленно разогнуться в тазобедренных суставах, поднимая ноги вверх, голова на груди.

В вертикальном положении голову наклонить назад, в меру прогнуться.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, двумя руками поддерживать за туловище.

Последовательность обучения:

1. Выполнить вис прогнувшись, скользя внешними краями ступни по тросам (ноги врозь).

2. Вис прогнувшись с помощью.

3. То же, по самостоятельно.

Размахивания в висе. Умение правильно выполнять размахивания является основой для выполнения многих сложных упражнений на кольцах. Из виса сделать мах вперед, поднимая туловище как можно выше, немного согнуться в тазобедренных суставах, разгибаясь, выполнить мах назад. Когда мах достигнет большой амплитуды, возникает опасность срыва. Чтобы избежать этого, надо в начале маха назад округлить спину, голову наклонить на грудь, плечами и тазом опередить движение ног. Проходя вертикаль, сделать хлестообразный мах ногами назад-вверх. В конце маха назад тело должно достигнуть горизонтального положения, руки разведены в стороны.

Страховка и помощь. Стоять сбоку и быть готовым оказать страховку в случае необходимости.

Размахивания в висе на согнутых руках. Вис на согнутых руках отличается от обычного виса тем, что руки гимнаста согнуты в локтевых суставах и поэтому кольца находятся на уровне плеч. Есть два положения колец: 1. Кольца прижаты к груди, кисти повернуты большими пальцами наружу. 2. Кольца расположены параллельно.

Первое положение требует меньшей затраты силы для удерживания виса на согнутых руках. Техника выполнения упражнения в основном та же, что и при размахивании в висе, но поскольку амплитуда намного меньше, то движение в тазобедренных суставах следует выполнять активнее.

Вис согнувшись из размахивания в висе. В висе выполнить энергичный мах вперед. В момент прохождения горизонтального положения согнуться в тазобедренных суставах, послать ноги вперед-вверх и, одновременно нажимая на кольца руками, прийти в положение виса согнувшись.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, помочь одной рукой под спину, другой — под бедро.

Вис согнувшись из размахивания в висе на согнутых руках. Способ выполнения, аналогичный описанному выше, но одновременно с началом сгибания в тазобедренных суставах надо начать плавно разгибать руки, закончив переходом в положение виса согнувшись.

Страховка и помощь. Те же, что и при выполнении виса согнувшись из размахивания в висе.

Вис прогнувшись из размахивания в висе. В висе выполнить энергичное размахивание. Махом вперед, когда прямое тело достигнет положения виса горизонтального, наклонить голову назад, прогнуться, нажимая на кольца руками сверху. Прийти в положение виса прогнувшись.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, помочь одной рукой за плечо, другой — под спину.

Последовательность обучения:

1. Из виса стоя махом одной, толчком другой вис прогнувшись.
2. Вис прогнувшись из размахивания в висе, сгибая одну ногу, с последующим выпрямлением.
3. Вис прогнувшись из размахивания с помощью.
4. То же, но самостоятельно.

Вис прогнувшись из размахивания в висе на согнутых руках. Из виса на согнутых руках энергичный мах вперед. Достигнув горизонтального положения, прогнуться, наклоняясь головой и плечами назад, разогнуть руки и закончить упражнение.

Страховка и помощь. Стоять сбоку и быть готовым оказать страховку в случае необходимости.

Вис на согнутых руках махом назад. Из виса энергичный мах назад. Не доходя до крайней точки назад, быстро согнуть руки в локтевых суставах. Прийти в положение виса на согнутых руках. В крайней точке маха назад тело должно быть в несколько прогнутом положении.

Вис на согнутых руках махом дугой из виса согнувшись. Из виса согнувшись, быстро разгибаясь, немного поднять таз вверх, послать ноги вперед-вверх и затем назад, одновременно сгибая руки в локтевых суставах, перейти в вис на согнутых руках.

Из виса на согнутых руках махом вперед вис. Из виса на согнутых руках сделать мах, в крайней точке маха вперед разогнуть руки.

Из виса на согнутых руках махом назад вис. Из виса на согнутых руках мах назад, в крайней точке маха разогнуть руки, прогнуться.

Страховка и помощь. Те же, как и во время размахивания.

Наскок в упор на низких кольцах. Наскок в упор можно выполнять согнутыми или прямыми руками.

Угол в упоре. В упоре, придерживая кольца прямыми руками возле бедер, прогнуться, поднять прямые ноги вперед до горизонтального положения, одновременно слегка разворачивая и отводя кольца наружу.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживая одной рукой за пояс, другой — под бедро.

Последовательность обучения:

1. Упор согнувшись ноги на брусках.
2. Угол в упоре на брусках.
3. Угол в упоре на кольцах с поддержкой.
4. То же, но самостоятельно.

Из упора спад назад в вис согнувшись. В упоре мах вперед. После прохождения ногами вертикали развести кольца вперед — в стороны, сгибаясь и поднимая таз вверх, выполнить

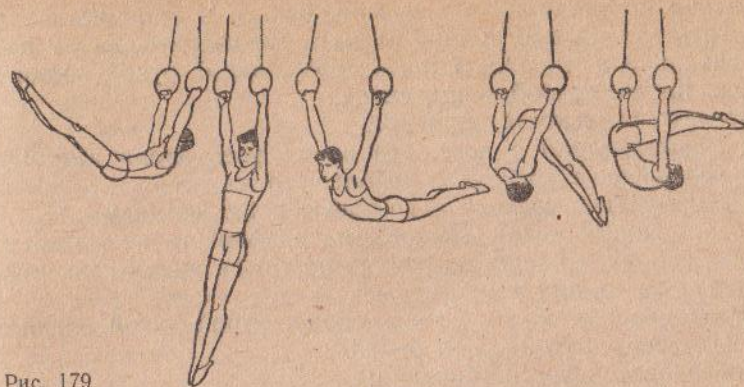


Рис. 179

падение спиной назад-книзу. Во время спада голову наклонить на грудь, мышцы плечевого пояса напрячь.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, двумя руками поддерживать под спину в момент спада.

Из упора опускание вперед в вис согнувшись. В упоре, сгибая руки, повернуть наружу кольца. Наклоняя голову вперед, согнуться в тазобедренных суставах, слегка поднять таз и начать опускаться вперед. Во время опускания кольца прижать к тазу. После прохождения тазом верхней точки, медленно разгибая руки, прийти в положение виса согнувшись.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под бедро, помогая поднять таз, а другой — под спину.

Из размахивания в висе выкрут вперед. Выкрут выполняют в крайней точке маха назад, когда тело находится в горизонтальном положении, в это время развести руки в стороны. Поворачивая кольца внутрь, расслабить мышцы плечевых суставов, наклонить голову на грудь и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять таз и прийти в вис согнувшись (рис. 179).

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под грудь, другой — под бедро, облегчая выполнение выкрута.

Последовательность обучения:

1. Из положения руки вверх, кисти сжаты в кулак, разводя руки в стороны, повернуть кисти внутрь и наклониться вперед руки назад (имитируя выкрут).
2. Выполнение этого упражнения на низких кольцах из виса стоя.
3. Выполнение этого упражнения на низких кольцах толчком ног с переходом в вис согнувшись.
4. Выполнение упражнения на высоких кольцах с помощью и без помощи.

Соскок махом вперед. Из виса на крайней точке маха вперед затормозить движение ног, энергично нажимая руками

на кольца, развести их как можно больше в стороны и назад, отпустить кольца, прогибаясь, поднять туловище вперед и вверх.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать за плечо, другой — под спину.

Последовательность обучения:

1. Размахивания в висе, все время увеличивая амплитуду.
2. Выполнение соскока с небольшого маха.
3. Выполнение соскока с помощью и без помощи.

Соскок махом назад. Из виса на крайней точке маха назад поднять голову и плечи, энергично нажимая руками на кольца, оттолкнуться от них и прогнуться.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать за плечо, другой — под бедро.

Последовательность обучения:

1. Размахивания в висе, все время увеличивая амплитуду.
2. Выполнение соскока с помощью и без помощи.

Соскок переворотом назад из виса прогнувшись. Из виса прогнувшись, медленно опуская прогнутое тело назад и разводя руки в стороны в горизонтальном положении, оттолкнуться от колец, поворачивая руки ладонями вверх.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать за плечо, другой — под бедро.

Последовательность обучения:

1. Медленное опускание назад прогнувшись с поддержкой с двух сторон.

2. Выполнение соскока с помощью и без помощи.

Соскок выкрутом назад из виса согнувшись. Из высокого виса согнувшись согнуться, опуская таз вниз и энергично разгибаясь, послать ноги вверх-назад. Одновременно с разгибанием развести руки в стороны, нажать ими на кольца и, поднимая плечи, поворачивая руки ладонями вверх. Тело должно быть прогнутым.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под грудь, другой — под бедро.

Последовательность обучения:

1. Кувырок назад прогнувшись через плечо и через голову.
2. Выполнение соскока на низких кольцах в вис стоя.
3. Выполнение соскока с помощью и без помощи.

Соскок переворотом назад из размахивания в висе. Из виса мах вперед, проходя вертикальное положение вниз, усилить мах, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, послать ноги вверх.

Проходя линию тросов, энергично разогнуться, нажимая руками на кольца, отпустить их и закончить соскок.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, руками держать за плечо.

Последовательность обучения:

1. Соскок переворотом назад согнувшись.

2. Махом вперед вис прогнувшись.

3. Соскок переворотом назад с помощью и без помощи.

Упражнения на коне с ручками. Основные упражнения на коне с ручками делят на одноименные и разноименные перемахи одной ногой, скрещения, повороты и соскоки. Характерной чертой современного выполнения упражнений на коне с ручками является их динамический характер. Как правило, все элементы соединены в комбинации и выполняются без остановки.

Спортсмен может выполнять упражнения на коне с ручками, если он умеет перемещать вес тела с одной руки на другую и с двух рук на одну. Перемещение веса тела должно происходить в соответствующем ритме при сохранении равновесия, не нарушать связанность и непрерывность упражнения. В самом начале следует приучить учащихся выполнять все упражнения в обе стороны, а также правильно держаться на снаряде: руки и ноги все время прямые, носки вытянуты, голова слегка наклонена вперед, ноги, как правило, не должны касаться коня. Допустимы лишь легкие касания тела коня сбоку, но не отталкивания и удары.

Перемахи. Из упора перемах левой. Из упора переместить вес тела на правую руку и, оттолкнувшись левой, выполнить перемах левой в упор ноги врозь.

Страховка и помощь. Стоять сзади, одной рукой держать за плечо, другой — за бедро, помогая выполнить перемах.

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде (брусья, конь поперек) из упора на руках перемахи (рис. 180).
2. С прыжка перемахи в упор ноги врозь на коне с ручками.
3. То же, но из упора.

Перемах левой назад из упора ноги врозь левой. Переместить вес тела на правую руку и, отталкиваясь левой рукой, выполнить перемах назад в упор.

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде (брусья, конь) из упора на руках перемах левой назад.

2. То же, но на коне с ручками.

Из упора ноги врозь левой перемах назад и в темпе перемах правой в упор ноги врозь. Техника выполнения аналогична перемаху назад из упора ноги врозь правой.

Перемахи в упоре. Техника выполнения аналогична одноименным перемахам в упоре ноги врозь.

Перемахи правой из упора сзади. Из упора сзади переместить вес

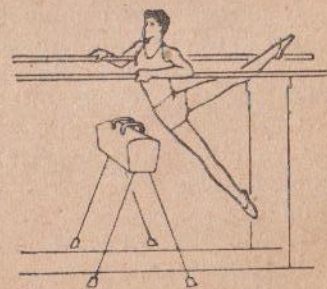


Рис. 180

тела на левую руку и, отталкиваясь правой рукой, выполнить перемах правой назад.

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде из упора на руках перемах правой назад.

2. То же, но на коне с ручками с помощью и без помощи.

Из упора ноги врозь левой перемах правой в упор сзади. Техника выполнения аналогична одноименному перемаху правой из упора.

Из упора правая в обратном хвате на левой ручке, левая — на теле коня, перемах левой назад с поворотом налево-кругом в упор ноги врозь правой. Поворачиваясь налево-кругом, переместить вес тела на правую руку, отталкиваясь левой, сделать мах левой ногой влево и, выполнив его перемах назад, закончить поворот и занять положение упора ноги врозь правой.

Страховка и помощь. Стоять сзади ученика. Одной рукой поддерживать за плечо, а другой — под бедро ноги, выполняющей перемах.

Последовательность обучения:

1. Перемах одной ногой в упоре, одна рука на ручке, другая — на теле коня.

2. Выполнить упражнение с прыжка.

3. То же, но из упора.

С прыжка разноименный перемах левой. С прыжка движением ног вправо и толчком правой переместить вес тела на левую руку, выполнить перемах в упор ноги врозь левой. Во время перемаха правая нога должна быть значительно выше, чем левая.

Страховка и помощь.

Стоять сзади ученика, правой рукой легко подтолкнуть под внутреннюю часть бедра ноги, не выполняющей перемаха, а левой рукой держать за плечо.

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде из упора перемах левой вправо.

2. То же, но на коне с ручками.

С прыжка круг правой. С прыжка переместить вес тела на левую руку и, отталкиваясь правой, выполнить перемах правой. Не останавливаясь, переместить вес тела на правую руку и, отталкиваясь левой, выполнить перемах правой влево-назад.

Страховка и помощь. Стоять сзади ученика, правой рукой помочь выполнить перемах правой, левой рукой взяться за голень его левой ноги и помочь выполнить перемах правой влево-назад.

Последовательность обучения:

1. Перемахи.

2. Разноименные перемахи назад.

3. Несколько кругов на комбинированном снаряде.

4. Круги на коне с ручками с прыжка в упор стоя.

С прыжка круг правой влево. С прыжка переместить вес тела на правую руку и, отталкиваясь левой, выполнить перемах правой влево; не останавливая правой ноги, переместить вес тела на левую руку и, отталкиваясь правой, выполнить перемах назад правой.

Страховка и помощь. Стоять сзади ученика. Держа одной рукой под бедро левой ноги, помочь выполнить мах в сторону.

Последовательность обучения:

1. Перемахи.

2. Перемахи назад.

3. Круги на комбинированном снаряде.

4. Круги с прыжка.

5. Разноименные перемахи.

6. Разноименные круги с прыжка.

Соскоки. Одноименным перемахом соскок вперед. Из упора ноги врозь левой переместить вес тела на левую руку и, отталкиваясь правой, выполнить перемах правой; затем, отталкиваясь левой рукой, соскок в стойку спиной к снаряду.

Страховка и помощь. Стоять возле места приземления.левой рукой держать за плечо, а правой — под бедро и помочь выполнить соскок.

Одноименным перемахом соскок вперед с поворотом. Техника выполнения аналогична соскоку вперед, только во время перемаха правой сделать поворот налево и соскочить в стойку левым боком к коню.

Одноименным перемахом соскок назад. Из упора ноги врозь левой переместить вес тела на левую руку и, отталкиваясь правой, выполнить перемах левой назад в стойку лицом к снаряду.

Соскок углом влево-назад из упора ноги врозь левой. Из упора ноги врозь левой переместить вес тела на левую руку и, отталкиваясь правой, выполнить перемах правой. Соединяя ноги, переместить вес тела на правую руку и, отталкиваясь левой, выполнить перемах двумя влево-назад. Сделать соскок в стойку правым боком к коню.

Страховка и помощь. Стоять сзади ученика. В момент соскока поддержать левой рукой за плечо, а правой — под спину.

Последовательность обучения:

1. Одноименные перемахи вперед и назад с прыжка.

2. То же, но из упора.

3. Соскок углом влево-назад с помощью и без помощи.

Опорные прыжки. Гимнастические прыжки благодаря своей доступности находят широкое применение в физической подготовке школьников.

В процессе овладения различными прыжками у учеников воспитываются смелость, решительность, настойчивость, прыгучесть, ловкость и др.

Разнообразие прыжков повышает интерес к занятиям, увеличивает насыщенность урока. В зависимости от занятий определяют место прыжков на уроке. Обучение прыжкам проводят в основной части урока. Хорошо выученные несложные прыжки включают в подготовительную часть урока. Поточный метод при проведении прыжков значительно повышает плотность урока.

В зависимости от структуры движений все прыжки делятся на две группы. К первой относятся прыжки, выполняемые без опоры руками о снаряд: в высоту, длину; с высоты; далеко-высокие; в «окно»; с трамплина и наклонной доски; гимнастические прыжки через планку или веревку. Ко второй группе относятся опорные прыжки (через козла, коня) толчком рук о снаряд, поставленный в ширину, длину, под углом к линии разбега.

Для облегченного анализа и изучения техники опорных прыжков в них условно выделяют следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Четкость опорных прыжков зависит от правильного выполнения всех перечисленных фаз. Серьезная ошибка хотя бы в одной из них приводит к нарушению техники и отрицательно сказывается на прыжке в целом.

Козел в ширину. Вскок в упор стоя на коленях и соскок вперед. Установить мостик на расстоянии 50—70 см от снаряда. С короткого разбега вскочить на снаряд в упор стоя на коленях. Наклониться вперед и отвести руки назад. Резко разогнувшись в тазобедренных суставах и взмахом руки вперед-вверх, отталкиваясь голенью, выпрямиться и приземлиться.

Страховка и помощь. Стоять на месте приземления впереди ученика и немного сбоку, в случае необходимости поддержать его.

Можно усложнять описанный прыжок соскоком и с поворотом направо (налево), кругом и на 360°.

Прыжки в упор присев и соскоки.

а) Прогнувшись. С короткого разбега вскочить в упор присев, не задерживаясь в этом положении, прыжок вперед-вверх, руки подняты вверх-наружу. В фазе полета стремиться сохранить тело в полностью разогнутом положении. Этот прыжок выполняют также с поворотами направо (налево), кругом на 360°.

Страховка и помощь. Стоять впереди и немного сбоку козла и в случае необходимости поддержать ученика за плечо, а в момент приземления — под грудь или спину.

Последовательность обучения:

1. Прыжок с поворотом из упора присев на полу.
2. То же, но с гимнастической скамейки.
3. Прыжок с поворотом присев на козле с помощью и без помощи.

б) Согнув ноги назад. Из упора присев прыжок вверх-вперед прогнувшись, затем, согнув ноги в коленных суставах под углом 100—120°, зафиксировать это положение, выпрямить ноги и приземлиться. В полете колени, носки и пятки должны быть вместе, руки — вверх-наружу.

Страховка и помощь. В момент приземления поддерживать ученика под грудь и спину.

Последовательность обучения:

1. Стоять возле гимнастической стенки и, держась руками на уровне плеч, — прыжок, сгибая ноги назад, прогнуться.

2. Из упора присев на гимнастической скамейке соскок, согнув ноги назад.

3. Прыжок в упор, присев на козла, согнув ноги назад.

в) Согнувшись. Прыжок вверх, быстро согнуться в тазобедренных суставах и, не задерживаясь в этом положении, разогнуться и приземлиться.

Страховка и помощь. Стоять возле места приземления и поддерживать ученика под грудь и спину.

Последовательность обучения:

1. Стоять на полу, поднять руки вверх-наружу. Махом правой вперед согнуться, коснуться руками носка, разогнуться и приставить ногу, имитируя приземление.

2. Упражнение с партнером. Прыжок вверх согнувшись. Партнер стоит сзади и поддерживает исполнителя за пояс.

3. Прыжок согнувшись из упора, присев на козле.

г) Прыжок ноги врозь. Поднимая руки вперед-наружу, прыжок вперед-вверх, ноги врозь. Зафиксировать это положение, соединить ноги и приземлиться.

Страховка и помощь. Стоять возле места приземления и поддерживать ученика под грудь и спину.

Последовательность обучения:

1. Стоять на полу, поднять руки вверх-наружу. Махом правой вперед согнуться, коснуться руками носка, разогнуться и приставить ногу, имитируя приземление.

2. Упражнения с партнером. Прыжок вверх согнувшись. Партнер стоит сзади и поддерживает исполнителя за пояс.

3. Прыжок согнувшись из упора, присев на козле.

г) Прыжок ноги врозь. Поднимая руки вперед-наружу, прыжок вперед-вверх, ноги врозь. Зафиксировать это положение, соединить ноги и приземлиться.

Страховка и помощь те же, что и в предыдущем прыжке.

Последовательность обучения:

1. Прыжки ноги врозь из упора присев на полу.

2. То же, с гимнастической скамейки.

3. Прыжок ноги врозь из упора, присев на козле.

Прыжок ноги врозь. С разбега 10—12 м оттолкнуться от мостика, поднять руки вперед-вверх, придать телу движение в том же направлении. Отталкиваясь руками с одновременным

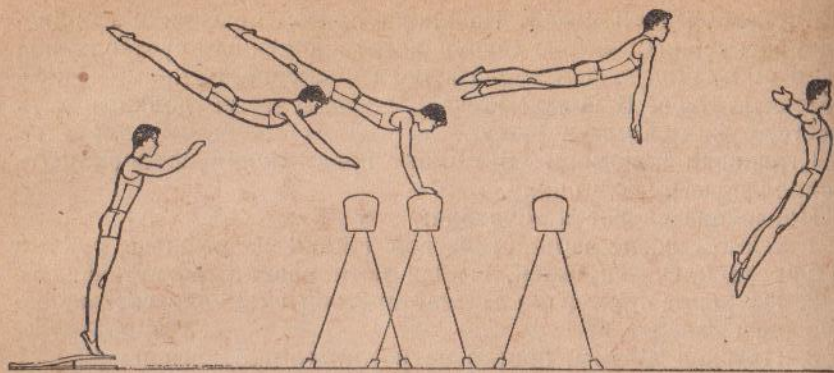


Рис. 181

энергичным сгибанием в тазобедренных суставах, поднять плечи и руки, развести ноги врозь, прогнуться, соединить ноги и приземлиться. В фазе полета стремиться как можно дольше сохранить прогнутое положение тела (рис. 181).

Страховка и помощь. Стоять впереди и немного сбоку, поддерживать ученика за плечо или под грудь.

Последовательность обучения:

1. Прыжок вверх ноги врозь.
2. Упор лежа на полу. Отталкиваясь носками, согнуться в тазобедренных суставах и перейти в упор стоя ноги врозь.

Прыжок согнув ноги. Отталкиваясь ногами, руки вперед, коротким энергичным толчком рук, одновременно сгибая ноги и подтягивая колени к груди, пройти над снарядом, разогнуться, поднять руки вверх-наружу и приземлиться (рис. 182).

Страховка и помощь. Стоять возле места приземления, одной рукой поддерживать ученика за плечо, другой — за запястье.

Последовательность обучения:

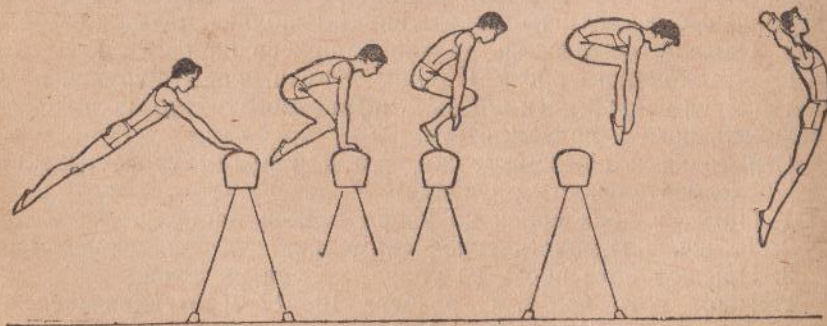


Рис. 182

1. Из упора лежа толчком ног перейти в упор присев.
2. Опираясь руками о гимнастическую стенку на уровне плеч, выполнять прыжки на месте, сгибая ноги вперед.
3. Прыжок в упор присев на козле и в темпе соскок.
4. Прыжок согнув ноги с помощью (поддерживание за плечо). Обратить внимание учеников на то, чтобы быстро и энергично оттолкнуться руками. Передержка рук на снаряде — наиболее распространенная ошибка при обучении.

Прыжок согнув ноги с поворотом налево, направо, кругом. Пройдя над снарядом, разогнуться, одновременно поворачивая голову и плечи, повернуться (направо, налево, кругом) и приземлиться.

Страховка, помощь и последовательность обучения те же, что и описанные выше.

Прыжки ноги врозь и согнув ноги усложняют, постепенно увеличивают расстояние между мостиком и козлом, а также натягивая веревку перед козлом. Эти методические приемы применяются для овладения фазой полета после толчка ногами.

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

Страховка и помощь. Стоять у места приземления, лицом к коню и поддерживать правой рукой за плечо, а левой помочь под таз или спину.

Последовательность обучения:

1. Из седа на коне на правом бедре, опираясь руками сзади, взмахом ног вперед-вправо соскок углом вправо в стойку левым боком к снаряду.
2. Из седа на правом бедре на низких брусках соскок углом вправо через две жерди.
3. Прыжок углом вправо с помощью.

Прыжок углом влево выполняют аналогично описанному.

Прыжок углом с поворотами. Пройдя над конем в положении угла и оттолкнувшись левой рукой (во время прыжка углом, вправо), разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить поворот. Как правило, повороты делают в сторону коня.

Последовательность обучения:

1. Прыжок углом.
 2. Прыжок углом с поворотом направо (налево), кругом.
- Прыжок боком через коня в длину толчком одной ноги.

Мостик ставят так же, как и в предыдущем прыжке. С небольшого разбега, опираясь правой рукой на коня, оттолкнуться правой ногой, взмах левой, над снарядом повернуться направо, соединить ноги, прогнуться и, проходя правым боком над конем, оттолкнуться рукой и приземлиться спиной к снаряду.

Страховка и помощь. Стоять сбоку возле опорной руки и держать ученика одной рукой за плечо, а другой — под таз или бедро и помочь выполнить упражнение.

Последовательность обучения:

1. Из упора лежа на полу перемахом двумя влево (вправо) перейти в упор лежа боком.
2. Прыжок боком через низкое бревно.
3. Прыжок боком через коня в длину с помощью и без помощи.

Прыжок боком через коня в длину с поворотом. Прыжок выполняют с поворотами направо (налево), кругом, на 270° в одноименную и разноименную сторону. Основные действия во время поворота такие: пройдя над снарядом, отталкиваясь опорной рукой, придать телу необходимый поворот, активно повернуть голову и плечи в сторону поворота и закончить прыжок.

Конь в ширину с ручками. Прыжок углом вправо. Оттолкнуться ногами, захватить ручки и, опираясь на них, послать ноги влево, поворачиваясь налево и сгибаясь в тазобедренных суставах, сделать по очереди перехват руками, пройти угол над снарядом и приземлиться в стойку левым боком к коню. Название прыжка «углом вправо» или «углом влево» зависит от того, каким плечом вперед ученик пройдет над снарядом.

Страховка и помощь. Стоять у места приземления, одной рукой держать за кисть одноименной с прыжком руки, а другой — под спину.

Последовательность обучения:

1. Из упора лежа на полу оттолкнуться носками, повернуться направо (налево) и занять положение седа.
2. Прыжок углом через коня с ручками с места.
3. Прыжок углом через коня с ручками с помощью и без помощи.

Прыжок боком влево. Оттолкнуться ногами и захватить ручки, переместить вес тела на правую руку, одновременно согнуться в тазобедренных суставах и, поднимая таз, послать ноги в левую сторону, оттолкнуться левой рукой, поднять ее в сторону, разогнуться над снарядом, оттолкнуться правой рукой и приземлиться в стойку спиной к коню. Во время этого прыжка важно, чтобы тело поднялось как можно выше над снарядом. Руки должны быть прямыми, а плечо — в одноопорной фазе над опорой (рис. 183).

Страховка и помощь. Стоять сбоку у места приземления, поддерживать ученика правой рукой за плечо, левой — снизу под бедро.

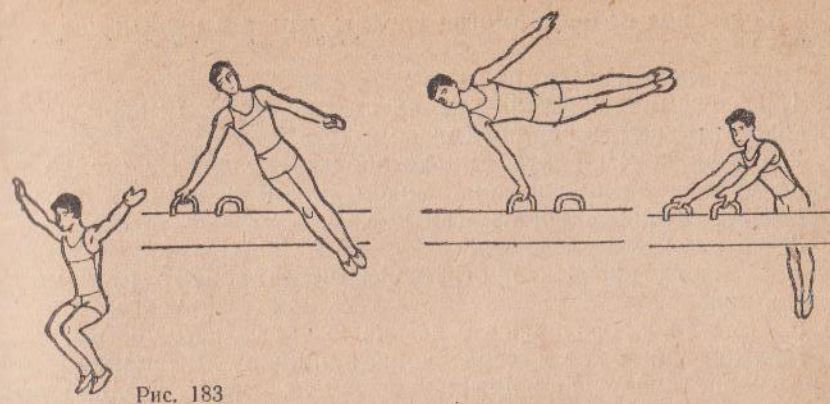


Рис. 183

Последовательность обучения:

1. Из упора лежа на полу толчком ног занять положение упора лежа боком.
2. Напрыгивание на коня с места в упор лежа боком влево (вправо).
3. Прыжок боком с места через коня в ширину с ручками с трамплина.
4. Прыжок боком с помощью.

Для овладения высоким прыжком рекомендуется на край коня класть набивной мяч.

Прыжок прогнувшись вправо (влево). Этот прыжок — один из наиболее распространенных боковых прыжков. Его можно выполнять низко, высоко и через стойку на руках. Оттолкнуться ногами, захватить ручки и, подав плечи вперед и в сторону поворота, сделать мах ногами. Прогибаясь, повернуться грудью к снаряду, оттолкнуться, правой рукой переместить вес тела на левую руку и приземлиться левым боком к снаряду (рис. 184).

Страховка и помощь. Стоять между мостиком и конем со стороны опорной руки и поддерживать одной рукой за плечо,

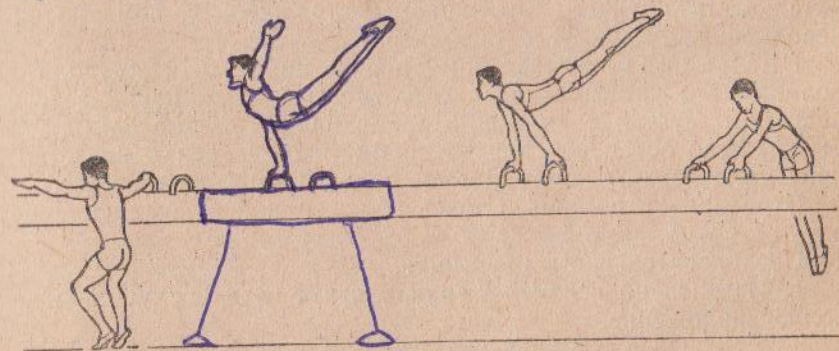


Рис. 184

а другой — под бедро, помогая сделать взмах и пройти над снарядом.

Последовательность обучения:

1. Из размахивания на концах низких брусьев махом назад соскок прогнувшись вправо (влево).

2. Перед конем с ручками установить козла. Из стойки на козле хватом за ручки коня махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вправо (влево).

3. То же, толчком двумя.

4. С места прыжок прогнувшись через коня с ручками с трамплина.

5. Прыжок прогнувшись с помощью и без помощи.

Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Выполняют это упражнение аналогично прыжку ноги врозь через козла. Руками отталкиваться от ручек коня. Ноги развести максимально.

Страховка и помощь. Стоять у места приземления, поддерживать ученика за плечо.

Последовательность обучения:

1. Прыжок в упор согнувшись ноги врозь и соскок.

2. Прыжок ноги врозь.

Учебный материал для женщин. Упражнения на брусьях разной высоты. Характерной особенностью брусьев разной высоты является наличие двух жердей, размещенных параллельно на разной высоте. Это дает возможность выполнять на них самые разнообразные упражнения. К упражнениям на брусьях разной высоты относятся простые и смешанные висы и упоры, маховые и вращательные движения, статические положения и подъемы на нижней и верхней жердях, перелеты с нижней жерди на верхнюю и наоборот, различные повороты, выкруты и соскоки.

Следует подчеркнуть, что в последнее время статические положения на брусьях разной высоты почти полностью исключены. Остались они лишь в программе новичков, третьего и частично второго разрядов.

Ниже описана техника программных упражнений, последовательность обучения им, приемы страховки и помощи при исполнении.

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди. Выполняют это упражнение за счет энергичных сгибаний в тазобедренных суставах. Во время размахиваний надо следить, чтобы не было остановок ног во время маха вперед и назад; голову надо держать прямо, махи должны быть хлестообразные.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать за бедро, другой — за пояс.

Последовательность обучения:

1. Из виса на верхней жерди прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. Медленные сгибания и разгибания в тазобедренных суставах с поддержкой.

3. Размахивания сгибаниями с помощью и без помощи.

Перемахи. Из виса на верхней жерди перемах согнув ноги в вис лежа на нижней. Из размахивания изгибами, махом вперед, когда ноги проходят вертикаль, согнув ноги, приблизить их к груди и, выпрямляя их, сделать перемах в вис лежа на нижней жерди. В этом положении прогнуться и голову отвести назад.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученицы, одной рукой поддерживать за пояс, а другой — за бедро.

Последовательность обучения:

1. В положении лежа на спине согнуть ноги вперед, приблизить их к груди.

2. Из виса на верхней жерди сгибанием ног приблизить их к груди.

3. Выполнение всего упражнения с помощью и без помощи.

Из виса на верхней жерди перемах согнувшись в вис лежа на нижней. Упражнение выполняют аналогично предыдущему, но с прямыми ногами. Поэтому следует раньше и энергичнее согнуться в тазобедренных суставах, поднимая ноги как можно выше.

Из виса на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на нижней. После размахивания изгибами, махом вперед, когда ноги проходят вертикаль, надо их развести врозь, направляя движение к верхней жерди, выполнить перемах и, соединяя ноги, перейти в вис лежа на нижней.

Страховка и помощь. Стоять сзади, поддерживая ученицу за пояс.

Переворот на нижнюю жердь из виса прогнувшись опорой ступнями о верхнюю жердь. Из этого положения сделать мах одной ногой и толчок другой, согнуться в тазобедренных суставах, приблизить таз к жерди и сделать переворот в упор на нижнюю жердь. Во время переворота руки немного согнуть, голову сначала наклонить вперед, а затем назад.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученицы, одной рукой поддерживать под спину, другой — под бедро. Во второй половине одной рукой держать за плечо, другой — за бедро. В исходное положение приходят с помощью.

Последовательность обучения:

1. Вис на согнутых руках на верхней жерди.

2. Вис согнувшись на кольцах.

3. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.

4. Подъем переворотом на нижнюю жердь с помощью.

Из виса присев на одной на нижней жерди махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь. Оттолкнуться ногой, опирающейся на нижнюю жердь, и сделать энергичный мах другой ногой, соединить ноги и поднять их вверх и назад. Немного сгибая руки, прижаться животом к

верхней жерди и, наклоняя голову назад, выйти в упор. Поднимая плечи, ноги не опускать. Следить, чтобы во время переворота не было чрезмерного сгибания в тазобедренных суставах. Преждевременно наклонять голову назад нельзя.

Страховка и помощь. Стоять внутри брусьев, одной рукой поддерживать за плечо, другой — за пояс.

Последовательность обучения:

1. Из вися стоя на низких кольцах махом одной и толчком другой вис согнувшись.

2. Из вися стоя хватом за нижнюю жердь махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой ступнями о верхнюю жердь и толчком ног переворот на нижнюю жердь.

3. Выполнение упражнения с помощью и без помощи.

Подъем на одной из размахивания в вися на одной. Из размахивания в вися на одной на нижней жерди энергичный мах другой вниз-назад и, нажимая прямыми руками на жердь, сделать подъем. Заканчивая подъем, опорную ногу выпрямить и занять положение упора ноги врозь. Руки не сгибать.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученицы, одной рукой поддерживать под спину, другой, нажимая на бедро, помочь выполнить подъем.

Последовательность обучения:

1. Размахивание в вися на одной.

2. Из упора ноги врозь спад назад в вис на одной.

3. Выполнение упражнения с помощью и без помощи.

Подъем на одной из спада. Из упора ноги врозь, слегка поднявшись на руках и сгибая одну ногу, сделать движение тазом вниз-назад, чтобы жердь была под коленом, голову наклонить на грудь. При выполнении спада руки держать прямые. Заканчивая движение назад, надо в такт движения вперед сделать мах ногой назад, нажимая руками на жердь, и выполнить подъем. Выпрямляя ногу вперед-вниз, перейти в упор, ноги врозь, прогнуться.

Страховка и последовательность обучения такие же, как и при выполнении предыдущего упражнения.

Обороты. Оборот на одной назад. Из упора ноги врозь слегка подняться на руках, согнуть переднюю ногу и энергичным движением плечами назад с одновременным махом второй сделать оборот назад, держа руки прямо. Заканчивая оборот, выпрямить ногу, поднять плечи, ноги развести врозь и прогнуться.

Страховка и помощь. Стоять сбоку ученицы впереди брусьев, одной рукой обратным хватом держать за плечо, другой — за бедро задней ноги.

Последовательность обучения:

1. Из упора ноги врозь спад назад в вис на одной.

2. Размахивание в вися на одной, увеличивая амплитуду.

3. Выполнение упражнения с помощью и без помощи.

Равновесия. Равновесие стоя поперек на нижней жерди. Стоя на одной ноге боком к верхней жерди, другой в сторону (вверх, назад), выполнить равновесие. Ноги прямые, тело прогнуто.

Страховка и помощь. Стоять возле брусьев и быть готовым оказать помощь.

Последовательность обучения:

1. Выполнение равновесия возле гимнастической стенки.

2. Выполнение равновесия на брусьях.

Равновесие наклоном назад на нижней жерди. Стоять спиной к верхней жерди, хватом рук за нее наклонить туловище назад и поднять одну ногу вперед, сгибая в колене. Во время равновесия опорная нога должна быть прямой, тело прогнуто, голова сзади.

Страховка и помощь. Стоять между жердями брусьев и быть готовым оказать помощь.

Последовательность обучения:

1. Переднее равновесие выполнять возле гимнастической стенки.

2. Стоять возле брусьев, хватом руками за нижнюю жердь выполнить переднее равновесие.

Круги. Круг ногой над верхней жердью в упоре стоя на нижней. Из упора стоя на нижней жерди вес тела переместить на одну ногу, другую отвести в одноименную сторону и, перемахивая над верхней жердью, сделать круг. Заканчивая круг, приставить ногу. Так же выполняют и разноименные круги.

Страховка и помощь. Стоять впереди ученицы возле места приземления, держать за плечи.

Последовательность обучения:

1. Упор стоя на одном колене на бревне.

2. Из упора стоя на одном колене на коне соскок прогнувшись.

3. Выполнение упражнения на брусьях с помощью и без помощи.

Из упора стоя на одной поперек соскок прогнувшись. Наклоняя туловище вперед, взяться рукой за нижнюю жердь, свободной ногой сделать мах назад, энергично оттолкнуться опорной ногой, вес тела перенести на опорную руку, соединить ноги и прогнуться. В начале движения вниз рукой перехватиться с верхней жерди за нижнюю, вторую отвести в сторону (рис. 185).

Страховка и помощь. Стоять сбоку возле места приземления, одной рукой держать за плечо, другой — под живот.

Последовательность обучения:

1. Махом одной и толчком другой стойка на руках с помощью.

2. Стоять боком возле гимнастической стенки, хватом одной руки за стенку, махом одной и толчком другой, стойка на руках с помощью.

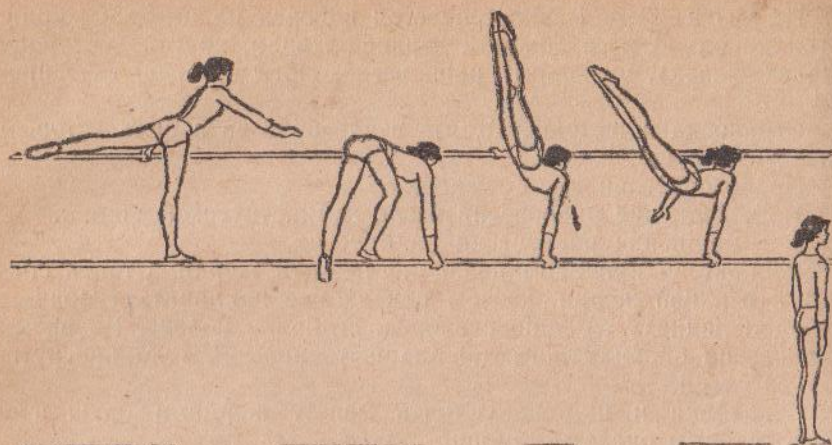


Рис. 185

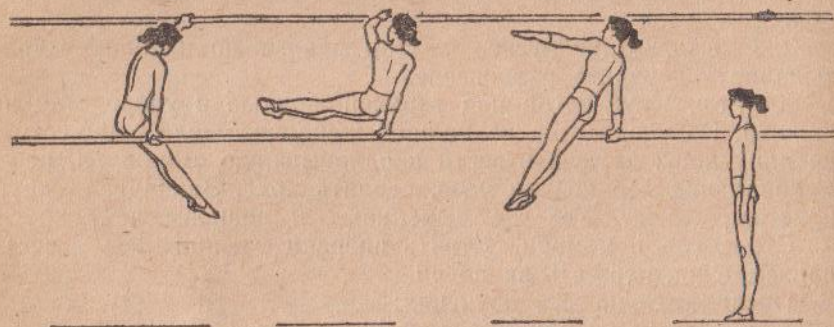


Рис. 186

3. Выполнение упражнения на брусках с помощью и без помощи.

Из седа на бедре снаружи, соскок углом назад. Одна рука хватом за верхнюю жердь, другая — в сторону. Поднимая ноги вперед, соединить их в положении угла и, не останавливаясь, повернуться лицом к верхней жерди, взявшись за нижнюю жердь, выполнить соскок углом назад.

После толчка рукой от верхней жерди энергично прогнуться и приземлиться, держась одной рукой (рис. 186).

Страховка и помощь. Стоять сбоку от гимнастки, поддерживать ее за пояс.

Последовательность обучения:

1. Из седа на бедре перемах внутрь в упор сидя сзади.
2. Из упора сидя сзади на коне, поворачиваясь направо (налево), выполнить соскок углом назад.

3. Соскок на брусках с помощью и без помощи.

Из упора лежа продольно на верхней жерди хватом одной за нижнюю соскок прогнувшись. Из упора лежа перехватить одной рукой в хват снизу за верхнюю жердь, опустить ноги вниз и махом ног назад, опираясь другой рукой на нижнюю жердь и поворачиваясь, выполнить соскок прогнувшись. Во время опускания тела вниз рукой с верхней жерди перехватиться на нижнюю, другой оттолкнуться и отвести в сторону. Приземлиться боком к брускам.

Страховка и помощь. Стоять возле места приземления, одной рукой держать за плечо, другой — под живот.

Последовательность обучения:

1. Выполнение переворота боком.
2. Из упора стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой, соскок прогнувшись.

3. Выполнение соскока на брусках с помощью и без помощи.

Упражнения на бревне. Бревно — один из основных снарядов женского гимнастического многоборья. Характерной чертой упражнений на бревне является то, что их выполняют на уменьшенной опоре (ширина опорной поверхности бревна 10 см), размещенной на определенной высоте.

Бревно, как и брусья разной высоты, в классификационную программу спортивной гимнастики было введено сравнительно недавно — в 40-х гг. нашего века. Но за это короткое время выполнение упражнений на бревне достигло чрезвычайной сложности и виртуозности.

Достаточно сказать, что сейчас на бревне выполняют почти все те акробатические упражнения, что и на полу.

Упражнения на бревне можно разделить на следующие группы:

1. Статические упражнения (равновесия, стойки на руках, разнообразные позы хореографического характера, которые используются для композиционного украшения комбинации).
2. Динамические движения и перемещения (разнообразные способы ходьбы, танцевальные шаги, прыжки, повороты, кувырки, перевороты, сальто, вскоки и соскоки).

Строение гимнастического бревна дает возможность применять некоторые специфические методические приемы изучения упражнений, а именно:

- а) обучать сначала на полу, гимнастической скамейке, низком бревне и на бревне обычной высоты (120 см). Для воспитания смелости, уверенности иногда целесообразно увеличивать высоту и уменьшать ширину опорной плоскости;
- б) выполнять упражнения поточным методом;
- в) широко применять общеразвивающие упражнения и упражнения хореографической подготовки.

Вскоки. Вскок с одноименными перемахами в упор ноги врозь. Выполняют с разбега или с места из стойки продольно.

Отталкиваясь ногами от мостика, перенести вес тела на руки, передать на левую и, оттолкнувшись правой рукой, выполнить перемах правой ногой вперед и прийти в упор ноги врозь (правой).

Страховка и помощь. Стоять сбоку (в этом случае слева), поддерживать ученицу одной рукой (левой) за плечо, а другой — за пояс.

Последовательность обучения:

Выполнение упражнения на коне с ручками и без ручек и на низком бревне.

Вскок в упор стоя на коленях. Из стойки продольно с разбега сделать прыжок на мостик. Оттолкнувшись ногами, перенести вес тела на руки, подать плечи немного вперед, согнуть ноги вперед и прийти в упор на коленях.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученицы, поддерживать одной рукой (левой) за плечо, а другой — за бедро левой ноги.

Последовательность обучения:

1. Выполнение упражнения на коне с ручками и без них.
2. Выполнение упражнения на низком бревне.
3. Выполнение упражнения на бревне обычной высоты с помощью и без помощи.

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

Равновесие продольно. Выполняют его на передней части ступни. Во всем остальном техника выполнения та же, что и в предыдущем упражнении.

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

Равновесие лежа на груди с помощью рук, одну ногу назад. Из упора лежа поперек согнуть руки и прийти в положение лежа на груди, локти прижаты к туловищу, прогнуться, одну ногу назад.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживать за туловище.

Последовательность обучения:

1. Изучение упражнения на полу.
 2. Изучение упражнения на гимнастической скамейке.
 3. Изучение упражнения на низком бревне.
 4. Выполнение упражнения с помощью и без помощи.
- «Полушпагат». Сесть на пятку согнутой ноги, поставленной впереди, другая сзади, руки в стороны. Возможные разновидности — «полушпагат» с наклоном, «полушпагат» с захватом и с разными положениями рук.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживать за туловище или за руку.

Последовательность обучения:

1. Выполнение упражнения на полу.
2. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке.
3. Выполнение упражнения на низком бревне.
4. Выполнение упражнения на бревне обычной высоты с помощью и без помощи.

Прыжки. Прыжок со сменой ног на месте. Исходное положение — стойка на правой, левая вперед. Толчком правой смена положения ног, при этом ноги должны быть прямые, носки оттянуты, туловище выпрямлено.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученицы, держать за руку, а позднее стоять сбоку без поддержки и быть готовым оказать помощь при неудачном выполнении упражнения.

Последовательность обучения:

1. Хорошо изучить упражнение на полу.
2. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке.
3. Выполнение упражнения на низком бревне.
4. Выполнение упражнения на бревне обычной высоты.

Прыжок шагом. Выполняют его с места или с разбега. Стоя поперек, правая нога назад, руки в стороны, махом правой вперед-вверх и толчком левой прыгнуть на правую ногу, левую назад. Туловище во время полета держать прямо и напряженно. Прыжок с разбега (2—3 шага) выполняют с большей амплитудой и под большим углом разведения ног (не меньше 90°). Наилучшим является положение, при котором ноги разведены до «шпагата». Во время приземления опорную ногу немного согнуть и сразу же разогнуть. Это смягчает приземление и благоприятствует удерживанию равновесия.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, быть готовым оказать помощь при неудачном выполнении упражнения.

Последовательность обучения: сначала упражнение изучают на полу, затем на гимнастической скамейке, на бревне.

Прыжок с одной на две и с двух на одну. Из стойки поперек на левой ноге, правая сзади на носок, руки в стороны, махом правой и толчком левой прыгнуть в полуприсед, правая впереди, отталкиваясь ногами, отвести одну ногу назад и приземлиться на другую. Эти прыжки также сначала надо изучить на полу, на гимнастической скамейке и на бревне небольшой высоты; высоту постепенно надо увеличивать до обычной. Особое внимание следует обратить на приземление. Ногам надо ставить на бревне носком наружу, немного сгибая в коленном суставе. Такое положение ноги обеспечивает смягчение и большую стойкость. Прыжки можно выполнять в различных вариантах и соединениях.

Повороты. Поворот на носках направо (налево), кругом на двух ногах. Из узкой стойки продольно стать на носки и по-

вернуться налево (направо) в стойку поперек левая (правая) перед правой (левой). То же, из стойки поперек поворот в стойку продольно. Из стойки поперек правая (левая) нога вперед стать на носки и повернуться кругом в стойку левая (правая) нога впереди. Во время поворота туловище держать прямо, плечи развернуты, лопатки сведены. Эти повороты могут быть выполнены в стойках на согнутых ногах и в смешанных упорах.

Поворот прыжком на двух ногах направо (налево). Из стойки продольно подскочить и повернуться направо (налево), приземлиться в стойку поперек, одна нога вперед. То же, из стойки поперек поворот в стойку продольно. Все повороты сначала надо изучать на полу, на гимнастической скамейке, на низком бревне, а затем на бревне обычной высоты. Во время страховки стоять сбоку и быть готовым оказать помощь. Ни в коем случае нельзя держать за ноги.

Соскоки. Соскок вперед прогнувшись. Из стойки продольно занять положение полуприседа руки назад; отталкиваясь ногами, прыгнуть вверх, руками сделать мах вперед-вверх, прогнуться. Приземлиться спиной к бревну. Соскок прогнувшись можно выполнять также в стороны (вправо, влево) из стойки поперек или назад из стойки продольно. Усложняют соскок прогнувшись разведением ног врозь.

С разбега махом одной ноги с конца бревна. Из стойки поперек с небольшого разбега (2—3 шага) оттолкнуться левой (правой) ногой, сделать мах правой (левой) ногой вперед-вверх, подпрыгнуть и, соединив ноги, прогнуться. Со всех соскоков приземляются на носки с последующим переходом на полную ступню. Ногигибают в коленном суставе, туловище наклоняют немного вперед, мышцы ног напряжены.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживать под спину. Последовательность обучения:

Хорошо усвоить прыжок прогнувшись на полу и гимнастической скамейке. Затем перейти на низкое бревно, постепенно увеличивая его высоту. Обратить внимание на прогибание туловища и приземление. Положение тела в полете должно быть стойким.

Опорные прыжки. Козел в ширину: вскок в упор стоя на коленях и соскок вперед согнув ноги и ноги врозь без поворотов и с поворотами; вскок в упор присев и соскоки: прогнувшись, прогнувшись с поворотами, согнув ноги назад, согнувшись, ноги врозь; прыжки ноги врозь, прыжки ноги врозь с поворотами направо, налево, кругом; прыжок согнув ноги с поворотами налево, направо.

Конь в длину: прыжки углом и боком с косога разбега, без поворотов и с поворотами.

Конь с ручками в ширину: прыжки углом и боком вправо и влево (технику исполнения, страховку и помощь, последовательность обучения см. «Опорные прыжки»).

ЧАСТЬ II

ГЛАВА 6.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

~~Воспитательное и агитационное~~ (значение соревнований по гимнастике в школе. Соревнования по гимнастике — неотъемлемая составная часть всей учебной работы по физической культуре в школе. Они позволяют контролировать качество проводимых уроков по основной гимнастике и учебно-тренировочной работы по спортивной гимнастике.

Соревнования требуют от учеников больших физических и психических напряжений. Успех достигается за счет проявления высоких моральных и волевых качеств, таких, как: настойчивость, смелость, решительность, стремление бороться за честь своей команды, школы; умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива.

Таким образом, благодаря соревнованиям появляется возможность объективно оценить качество идейно-воспитательной работы с учащимися, проверить техническую подготовку гимнастов, т. е. уровень овладения программным материалом, классификационной программой, выявить успехи и пробелы в учебно-тренировочном процессе. На соревнованиях спортсмены и тренеры разных команд (разных городов, областей, республик и даже государств) имеют возможность обмениваться опытом работы по овладению новыми сложными элементами, знакомиться с отдельными проблемными вопросами современной учебно-тренировочной работы и вопросами, связанными с дальнейшим развитием гимнастического движения. Все это повышает общий теоретический, методический и практический уровень тренеров и спортсменов. Кроме того, налаживаются личные контакты спортсменов и тренеров, устанавливаются дружественные связи, и в этом проявляется интернациональное назначение соревнований.

Соревнования по гимнастике привлекают большое количество зрителей, что способствует привлечению желающих заниматься гимнастикой. В этом их агитационное назначение.

Виды соревнований. Сложившаяся система спортивных соревнований по гимнастике находится в полном соответствии с принципами организации и проведения соревнований в СССР, в которых предусматривается преемственность и регулярность соревнований по гимнастике. Начинаются они в коллективах, затем продолжаются в районах, городах, областях, краях, респуб-

ликах и завершаются всесоюзными соревнованиями. Регулярность обеспечивается единым спортивным календарем соревнований, в котором устанавливаются сроки, условия и место проведения соревнований. На основе общего всесоюзного календаря соревнований составляются календари союзных республик, городов и коллективов. В современный период принято различать соревнования по целевой установке, форме зачета, масштабу и характеру.

По целевой установке:

а) учебные соревнования проводятся в учебных заведениях, низовых коллективах для подведения итогов учебно-тренировочной работы за определенный период (четверть, семестр, квартал, полугодие, год и т. д.);

б) приобретение опыта участия в соревнованиях;

в) выполнение разрядных норм (классификационные);

г) первенства для выявления сильнейших гимнастов, команды, коллектива;

д) отборочные для определения кандидатов на личные соревнования, в сборную команду коллектива, города, области, республики, страны;

е) матчевые, целью которых является обмен опытом и повышение уровня учебно-тренировочного процесса, приобретение опыта соревнований;

ж) массовые соревнования по облегченной программе. Проводятся с целью отбора более способных гимнастов в секции по спортивной гимнастике школ, ДЮСШ и т. д.

По форме зачета соревнования могут быть личными, командными и лично-командными.

По масштабу внутриколлективные, районные, городские, областные, республиканские, всесоюзные.

По характеру — закрытые и открытые; классификационные и неклассификационные; соревнования «с листа» (по неизвестной заранее программе); конкурсы (по отдельным видам гимнастического многоборья); соревнования не по всем видам многоборья (конь — кольца — прыжок).

По представительству соревнования могут быть ведомственные (ДСО «Авангард», ДСО «Спартак», ДСО «Буревестник», ДСО «Динамо» и др.), спортивных клубов Советской Армии, учебных заведений (школ, техникумов, вузов).

У нас в стране проводятся соревнования по специально разработанной и утвержденной Всесоюзной федерацией гимнастики Единой Всесоюзной спортивной классификации для всех юношеских и взрослых разрядов до разряда мастеров спорта. Мастера спорта соревнуются по программе ФИЖ. В настоящее время сложились мужское гимнастическое многоборье (вольные упражнения, упражнения на коне, кольцах, брусьях, перекладине, опорный прыжок) и женское (вольные упражнения, брусья разной высоты, бревно, опорный прыжок).

Кроме обязательной программы, спортсмены высших разрядов, начиная со второго взрослого, соревнуются еще и в произвольной программе. Она составляется участниками совместно с тренерами в соответствии с теми требованиями, которые предусмотрены правилами или дополнительными требованиями, разработанными организациями, проводящими соревнования.

Обязательная программа начальных разрядов включает простейшие упражнения, которые являются доступными для большинства желающих заниматься гимнастикой, и направляет учебно-тренировочную работу во всей стране.

Произвольная программа способствует дальнейшему раскрытию и развитию индивидуальных способностей спортсмена, развитию творческой мысли в поисках новых сложных и оригинальных упражнений, их соединений, выработки собственного стиля исполнения упражнений.

Характерной особенностью соревнований по гимнастике является методика судейства и система оценки исполнения комбинаций. В отличие от других видов, где оценка выступления спортсмена может характеризоваться поднятым весом, длиной, высотой, секундами, точностью попадания в цель и т. д., так сказать объективными критериями, в гимнастике процесс оценки усложняется тем, что он носит субъективный характер. Судья должен дать оценку качеству исполнения упражнения, красоте, элегантности и наличию сложности комбинаций в соответствии с правилами соревнований. Все это накладывает на судей особую ответственность в знании правил и групп трудностей.

Подготовка к проведению соревнований. Подготовка к соревнованиям начинается с составления руководящих и рабочих документов.

К руководящим документам относятся: календарь соревнований, который составляется, как правило, на год; Положение (на каждое соревнование); Единая классификационная программа или специально разработанная программа; правила соревнований. Иногда положением предусматриваются спецтребования к обязательной и произвольной программам высших разрядов.

К рабочим документам относятся: заявки, график соревнований, протоколы, объявления, информации, отчеты.

Основным документом, определяющим условия соревнований, программу и сроки, является Положение.

Положение принято составлять по следующей схеме:

1. Цели и задачи.
2. Место и сроки проведения.
3. Руководство соревнованиями.
4. Участники соревнований.
5. Программа соревнований.
6. Условия определения личного и командного первенства.

7. Условия и порядок награждения победителей личного и командного первенства.

8. Условия приема участников соревнований (приезжих команд).

9. Форма и сроки предварительных и окончательных заявок.

Основные задачи соревнований обычно состоят в популяризации гимнастики, выявлении сильнейших спортсменов и коллективов, подведении итогов учебно-тренировочной работы за отчетный период и т. д.

Место подбирается в зависимости от масштаба соревнований, а сроки в соответствии с календарем. Указывается спортивная база, на которой будут проходить соревнования.

Руководство соревнованиями определяется организацией, которой поручается проведение соревнований и прием участников, сообщается организация, назначающая судейскую коллегию.

В пункте «Участники соревнований» указывается, какие организации участвуют в соревнованиях, определяются возрастные группы, численный состав участников, разрядные требования, количество судей и т. д.

В программе соревнований предусматриваются разряды, по которым будут проходить соревнования, а также программа (обязательная и произвольная или только обязательная и только произвольная), сколько раз (один или два) предстоит участникам выступать по установленным программам.

Большая часть соревнований проводится по классификационной программе. В этом случае участникам, выполнившим разрядные требования, присваивается соответствующий спортивный разряд, но при условии, что соревнования были проведены согласно правилам.

Соревнования могут проводиться и по облегченной программе. В этом случае разряды участникам не присваиваются.

В пункте «Условия личного и командного первенства» четко устанавливаются условия зачета: количество зачетных участников. Указывается система определения командного первенства (по общей сумме баллов, набранных всеми участниками, или по наилучшим результатам в каждом виде многоборья). В отдельных случаях может устанавливаться дополнительный поправочный разрядный коэффициент с целью поощрения спортсменов высших разрядов. По форме и зачету соревнования могут быть личными, на которых определяются только личные результаты и места каждого участника; командными — выявляются сильнейшие команды; личные результаты учитываются лишь для присвоения соответствующего разряда. В лично-командных соревнованиях определяются места каждого участника и команды в целом. Разновидностью командных соревнований являются коллективные, в которых по результатам отдельных команд определяется место всего коллектива.

В Положении указывается, за что и чем награждаются команды и отдельные участники. Победители личного первенства могут быть награждены по наибольшей сумме баллов в многоборье, а также по наилучшему результату в отдельных видах многоборья. Определяются условия награждения тренеров, судей, обслуживающего персонала данных соревнований.

Положением Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР о награждении спортсменов установленными наградами спортивным организациям разрешается выпуск памятных жетонов, учреждение переходящих призов, кубков и т. д.

Участникам команд, занявшим первые места, выдаются свидетельства. Спортсменам, занявшим первые места в соревнованиях, где учитываются личные места каждого участника, присваивается звание чемпиона. Это звание может быть присвоено только победителю в высшем разряде на данных соревнованиях.

На больших соревнованиях Положением могут предусматриваться условия приема участников соревнований (время приезда команд, назначаются ответственные за размещение участников, их питание и т. д.).

Положением также предусматриваются сроки подачи заявки (предварительной и окончательной). Предварительная заявка подается заранее с целью подтверждения участия в соревнованиях, в ней указывается количественный состав участников. Такие данные позволяют организациям, проводящим соревнования, учесть количество участников, подобрать места для их размещения, организовать питание, подобрать судейскую коллегию, место проведения соревнований.

Окончательные заявки подаются за несколько дней до соревнований. Форма именной заявки может быть такой:

Заявка для участия в соревнованиях

№ п/п	Фамилия, имя (полностью)	Пол	Год рожд.	Разряд		Тренер	Виза врача
				имеет	выступ.		

Руководитель организации _____
Представитель команды _____
Врач _____

(Печать)

Организационные мероприятия, предшествующие соревнованиям. Успех проведения соревнований зависит от качества предварительной работы, поэтому подготовка соревнований осуществляется задолго до их официального начала. Органами, проводящими соревнования, назначается организационный комитет, который и проводит большую работу, связанную с подготовкой и непосредственным проведением соревнований. Количество членов оргкомитета и объем работы зависят от масштаба соревнований.

Руководство оргкомитетом осуществляет председатель, который назначается организацией, проводящей соревнования. Он составляет план работы и распределяет обязанности среди членов оргкомитета. Обычно круг вопросов, которые предстоит решить этому рабочему органу, следующий:

материальное обеспечение соревнований (подготовка мест и инвентаря, прием и размещение участников и судей, реклама, подготовка призов, дипломов); составление графика соревнований, приглашение судейской коллегии, проведение семинаров с судьями, подготовка рабочей документации и т. д.

Для решения всех этих вопросов при оргкомитете создается несколько комиссий: хозяйственно-техническая, мандатная, культурно-массовая, медицинская, судейская, техническая.

Хозяйственно-техническая комиссия обеспечивает места соревнований, тщательно проверяет состояние инвентаря, а если необходимо, то приобретает новый. Осуществляет расстановку снарядов, расположение судей и участников, обеспечивает безопасность и удобства для участников и возможно лучший показ выступлений гимнастов зрителям.

Комиссия следит за тем, чтобы гимнастические снаряды соответствовали принятым техническим требованиям: по внешнему виду, окраске; безопасному состоянию матов, мостиков, дорожек для разбега, наличию ящиков для магнезии и канифоли, судейских указок, секундомеров и т. д.; подбирает необходимую мебель. В функции данной комиссии входит встреча и прием команд, размещение участников, заключение договора с соответствующими организациями об их питании, обеспечение транспортом, справочной документацией по ориентации в городе (нахождение гостиниц, залов, пользование транспортом и т. д.).

Эта комиссия обеспечивает также отправку команд после окончания соревнований, о чем заранее договаривается с транспортными организациями. Хозяйственно-техническая комиссия работает в тесном сотрудничестве со всеми другими комиссиями.

Мандатная комиссия начинает свою работу в день прибытия команд. Она проверяет наличие документов (заявки, классификационный билет, принадлежность к ДСО, документ, удостоверяющий личность, отчеты и т. д.) каждой команды и участ-

ников соревнований, их соответствие предусмотренным положениям и правилам. Мандатная комиссия может требовать личного присутствия каждого участника. Председатель мандатной комиссии докладывает о результатах ее работы на совместном заседании оргкомитета и главной судейской коллегии вместе с представителями команд. Мандатная комиссия может лишить права участвовать в соревнованиях одного или нескольких спортсменов или всю команду из-за неправильного оформления документов.

Культурно-массовая комиссия до начала соревнований обеспечивает праздничное оформление спортивного зала (лозунги, флаги, фотовыставки, плакаты и т. д.), выпускает афиши, готовит программы, билеты участников, приглашения. Для пропаганды использует радио, телевидение, прессу. Сообщает о результатах предыдущих подобных соревнований и о значении предстоящих, рекламирует состав ведущих участников будущих состязаний. В период соревнований информирует о результатах соревнующихся команд и спортсменов. Она также организует и проводит экскурсии для участников соревнований по достопримечательностям города и т. д.

Медицинская комиссия обеспечивает медицинское обслуживание всех участников соревнований. Без медицинского работника главный судья не может начать и проводить соревнования. Кроме того, представитель данной комиссии принимает участие в работе мандатной комиссии — он проверяет наличие в заявке визы врача о допуске спортсменов к соревнованиям. Врач на соревнованиях является заместителем главного судьи по медицинской части. В отдельных случаях в функции медицинской комиссии может входить еще и научно-исследовательская работа.

Судейская комиссия (или главная судейская коллегия) отвечает за организацию и проведение судейства соревнований. Руководит коллегией главный судья. В состав коллегии входят его заместители (в зависимости от масштаба соревнований их может быть несколько), старшие судьи, судьи, оценивающие выступления гимнастов, судьи на линии, хронометристы, судьи при участниках, судьи-информаторы, главный секретарь, секретари, просмотрная комиссия. Для того чтобы соревнования прошли четко, организованно, без всяких помех, главный судья со своими заместителями составляет график соревнований, в котором предусматривается расписание выступления команд по дням, часам, потокам, сменам, силам. Составляется расписание для проведения опробования снарядов командами. При составлении такого графика необходимо исходить из того, что в каждой команде не должно быть более 8 человек (оптимальное число участников — 6—5 человек). Необходимо добиться, чтобы в одном потоке общее количество команд не превышало количество видов многоборья (у мужчин — 6, у женщин — 4).

В исключительных случаях создается «лишняя» команда — седьмая у мужчин или пятая у женщин, которая включается в состязания после прохождения первого вида многоборья. При составлении графика соревнований необходимо учитывать временные нормы: на разминку каждого гимнаста (40—45 с), на выступление на снарядах (от 15 до 45 с), вольные упражнения и на бревне (от 60 до 105 с), кроме того, учитывается время на переход от снаряда к снаряду и время, необходимое для оценки судьями выступлений гимнастов. Зная количество участников на данных соревнованиях, можно относительно точно рассчитать время на каждый поток, смену и на соревнования в целом. К этой работе относится также составление регламента работы судей. Учитывая, что судейство соревнований требует больших усилий, сосредоточенности внимания, работу их целесообразно планировать так, чтобы они судили не более двух потоков подряд.

Главная судейская коллегия до начала соревнований проводит совещание с судьями, на котором комплектуется состав судейских бригад на каждый вид многоборья, назначаются старшие судьи, устанавливается порядок их работы. При необходимости проводится судейский семинар, на котором подробно рассматриваются наиболее важные и сложные вопросы судейства, изучаются группы трудности, уточняются критерии требований к судейству предстоящих состязаний каждого вида многоборья. Кроме вопросов, обсуждаемых на совещании судей, и проведения жеребьевки, дополнительно уточняются условия соревнований: сообщается постановочный план церемониала, в котором предусматривается: открытие (парад, приветствие, подъем флага), выход участников и судей к местам соревнований, представление участников и судей, начало и окончание разминки, порядок вызова участников для выполнения упражнений, награждение победителей, закрытие соревнований (опускание флага и выход из зала). Последние вопросы должны рассматриваться совместно с представителями команд.

В это время секретариат подготавливает всю документацию: судейские протоколы для отдельных видов, сводные протоколы, судейские записки и карточки участников, формы информационных бюллетеней. Подготавливаются бланки дипломов, и в них записывается необходимый текст. В соответствии с Положением готовятся жетоны, медали, призы для награждения победителей.

Кроме того, выполняются и другие виды работ, которые предшествуют непосредственному проведению соревнований: уточняются именные заявки, проводятся совещания в судейских бригадах, пробные практические судейства во время опробования снарядов. В это время включается в работу просмотровая комиссия. Она проверяет работу судейских бригад и назначает наблюдателей на отдельных видах многоборья.

Вся подготовительная работа главной судейской коллегии завершается осмотром и приемом зала, оборудования и вспомогательных мест. При приеме зала основное внимание уделяется исправности и прочности снарядов, матов, мостиков, соблюдению требований безопасности выступления гимнастов. Проверяется расстановка снарядов, столов, стульев, приборов сигнализации и информации, мест размещения зрителей по тому плану, который был дан коменданту.

Техническая комиссия состоит из коменданта соревнований, операторов для работы на электронной аппаратуре, радистов, телефонистов, слесарей по ремонту и установке снарядов, рабочих, контролеров, гардеробщиков, уборщиков и т. д.

Проведение соревнований. Дата начала соревнований указывается в Положении; конкретное время дня определяется главной судейской коллегией. Обычно соревнования начинаются с торжественного открытия. Если участников много, соревнования можно начать в утренние часы. В таких случаях в первой половине дня согласно графику проводятся соревнования в несколько потоков и на стыке дневной и вечерней смены проводится парад и открытие соревнований с поднятием флага. Это своеобразное спортивное торжество своей зрелищностью привлекает много зрителей, поэтому организаторы соревнований на это время планируют выступления представителей сильнейших команд. Поднимают флаг чемпионы предыдущих соревнований. Если они по каким-либо причинам отсутствуют, то флаг могут поднять капитаны команд-победительниц. Если же соревнования проводятся впервые, то флаг поднимают представители каждой команды. На соревнованиях поднимается флаг того общества, первенство которого разыгрывается. На республиканских соревнованиях, проводимых республиканским комитетом по физической культуре, поднимают флаг данной республики, на первенствах СССР — Государственный флаг Советского Союза. В момент подъема Флага СССР исполняется Государственный гимн СССР, при подъеме флага республики исполняется республиканский гимн. Обычно музыкальную увертюру, вступительный дикторский текст, фанфарный сигнал, марш, музыку для подъема флага и марш для парада записывают на магнитофонную пленку, смонтированную на одной касете.

Парад можно завершить короткими показательными выступлениями гимнастов, не участвующих в соревнованиях, акробатов, представительниц художественной гимнастики.

Выход участников и судей к местам соревнований. Ежедневно перед началом утренней и вечерней смены соревнования начинаются торжественным выходом. Диктор представляет спортсменов, называет команды и виды, с которых команды начинают свое выступление. Участников соревнований представляют по ходу соревнований в момент вызова к снаряду или

после исполнения комбинации. Судей можно представить во время разминки.

Время разминки, вызов участников к снаряду, переход от снаряда к снаряду осуществляются сигналом (удар гонга); между ударами гонга можно исполнять какую-нибудь музыку, которая будет звучать во время разминки. Для перехода не следует подавать словесную команду, лучше подобрать мелодичный сигнал, записать его на магнитофонную ленту, а затем секунды через две на той же ленте дать марш для перехода. По такому же сигналу участники выходят из зала после окончания соревнований.

Информация о ходе соревнований. О ходе соревнований зрителей и участников информируют специальные судьи-информаторы. Информацию рекомендуется вести с помощью двух дикторов — лучше женщины и мужчины. Это оживит передачу. Не следует засорять ее всякого рода объявлениями, справками, не относящимися к ходу соревнований.

Для передачи информации представителям прессы, радио, телевидения создается пресс-центр, который выпускает информационные бюллетени и распространяет их среди корреспондентов и журналистов.

Награждение победителей и закрытие соревнований. Обычно на закрытии соревнований в спортивном зале выстраивают всех участников, если участников много, можно вывести только команды-победительницы и победителей личного первенства. Форма награждения может быть такой: диктор называет фамилию чемпиона, его принадлежность к той или иной команде, к ДСО, сообщается, чем его награждают. Гимнаст поднимается на пьедестал почета.

Затем объявляются другие победители, они также занимают соответственно свои места почета. После этого сообщается, кто их награждает. На параде вручаются призы победившим командам, после чего победителям предоставляется право опустить флаг, при этом исполняется тот же гимн, что при подъеме флага.

Представителям команд выдаются на руки материалы соревнований (сводный протокол командных результатов, протоколы личного первенства и др.). Спустя несколько дней после окончания соревнований главный судья отчитывается перед организациями, проводившими соревнования.

Состав судейской коллегии. Судейская коллегия состоит из главного судьи, его заместителей, старших судей (арбитров), судей, оценивающих упражнения, судей на линии, судей-хронометристов, судей при участниках, судей-информаторов, главного секретаря, секретарей, врача (на правах заместителя главного судьи) и просмотрной комиссии.

На классификационных соревнованиях квалификация судейской коллегии и их количество должно быть следующим:

Таблица

Состав судейских бригад

Программа соревнований	Категория судей (не ниже)			Количество судей в бригаде
	гл. судья	ст. судья	судья	
Мастера и кандидаты в мастера спорта	Всесоюзная республиканская			4 или 5
1-й разряд (взрослый) (юноши и девушки)	I	I	II или III	Не менее 3
2-й разряд	II	II	III	» 2
3-й разряд	II	III	III	» 2
1, 2, 3-й юношеский	II	III	Юный судья	» 2

Руководят работой судейской коллегии главный судья, его заместитель, главный секретарь и врач.

Во время проведения соревнований гимнасток судьями должны быть женщины, а соревнования гимнастов судят мужские бригады.

Права и обязанности судей и участников соревнований. Главный судья обязан руководствоваться официальными документами: Положением о соревнованиях, программой соревнований, правилами соревнований и официальными дополнительными распоряжениями.

Он обязан выполнить следующее:

- проверить готовность мест соревнований;
- провести инструктаж судей и совещание с ними во время соревнований;
- составить судейские бригады и распределить роли среди судей;
- тщательно проверить подготовленность секретариата к работе;
- провести жеребьевку;
- обеспечить широкую информацию о ходе соревнований;
- следить за ходом соревнований и строго пресекать всякие нарушения правил соревнований, дисциплины;
- оперативно разбирать в ходе соревнований все конфликтные ситуации, которые могут возникать среди судей и представителей команд;
- провести заключительное совещание и дать оценку каждой судейской бригаде, каждому судье;
- составить совместно с главным секретарем отчет о проведенных соревнованиях и отправить его организациям, проводившим данные состязания.

Главному судье часто приходится решать множество и других вопросов, которые возникают в ходе соревнований, связанных с работами разных комиссий оргкомитета (хозяйствен-

ной, мандатной и др.). В данном случае мы остановились только на перечислении основных.

Главный судья согласно правилам соревнований наделен большими правами и может:

а) отменить проведение соревнований, если по каким-либо причинам места или оборудование окажутся неподготовленными или непригодными для соревнований;

б) расформировать судейскую бригаду по виду, если замечена неграмотность ее судейства или необъективность, а в отдельных случаях устранить судью от судейства по указанным причинам;

в) переставлять судей по ходу соревнований;

г) временно остановить соревнования, если что-либо мешает их нормальному проведению;

д) отстранить от соревнований участников, представителей или тренеров за грубое нарушение правил поведения и др.;

е) снять неподготовленного участника с соревнования, если его дальнейшее участие может отразиться на его здоровье;

ж) может разрешить дополнительную попытку гимнасту, если не по его причине выступление было прервано (поломка гимнастического снаряда, кто-то помешал и т. д.);

з) в случаях, когда выявилось значительное расхождение в оценках и судьи не могут прийти к согласию, главный судья, выслушав доводы разных сторон, выносит окончательное решение.

Заместители главного судьи. Количество заместителей главного судьи зависит от масштаба соревнований. На крупных соревнованиях их может быть до трех, а обязанности распределяются следующим образом: одному поручается материальная часть, другому — руководство мужскими судейскими бригадами, третьему — женскими бригадами. Если соревнования проводятся в разных залах, надо иметь дополнительно по одному заместителю в каждом зале.

Старший судья (арбитр) руководит судейской бригадой, следит, чтобы судейство соответствовало требованиям соревнований. Записывает оценки в протокол и выводит окончательный балл. Во время открытого соревнования дает сигнал для показа оценки. До начала соревнований знакомит свою бригаду с теми пунктами положения, которые имеют отношение к судейству данных соревнований, устанавливает единую точку зрения на судейство отдельных элементов, связок и выполнение комбинаций в целом.

Старший судья имеет право собрать бригаду, если, по его мнению, оценка одного или нескольких судей неправильна. Выясняя с судьями создавшееся положение, он стремится добиться их согласия на исправление оценок.

Старший судья не допускает к соревнованиям участников и тренеров, одетых не по форме.

После окончания соревнований старший судья подает главному судье письменную характеристику на каждого судью своей бригады.

Судья самостоятельно оценивает качество выполнения упражнений гимнастами в соответствии с правилами соревнований и указаниями главной судейской коллегии. Перед соревнованиями ему необходимо тщательно просмотреть программу, изучить стоимость элементов, запомнить трудность элементов и соединений произвольной программы. Судья обязан приходить на соревнования заблаговременно и иметь при себе судейское удостоверение, правила соревнований, классификационную программу.

Во время соревнований судья всегда должен находиться на своем месте. В момент перехода гимнастов к очередному снаряду и разминки судья может отлучиться только с разрешения старшего судьи.

Судье не разрешается объяснять участникам, тренерам или представителям причины сбавки за выполнение упражнения. Судья показывает оценку вначале старшему судье, затем диктору, участникам и зрителям.

Судьи-хронометристы определяют продолжительность выполнения вольных упражнений и упражнений на бревне. Двое судей в каждой бригаде одновременно включают свои секундомеры в момент начала упражнения и останавливают их по окончании упражнения, затем сверяют показания секундометров. Если на секундомерах зафиксировано разное время, то из их показаний выводится среднее арифметическое.

Судьи на линии. В соревнованиях среди мужчин в опорных прыжках судьи на линии регистрируют место толчка руками. При судействе вольных упражнений судьи располагаются на противоположных концах одной диагонали. Каждый из них смотрит за двумя линиями, обычно расположенными ближе. Случаи пересечения линии сообщаются старшему судье поднятием флажка или при помощи световой сигнализации.

Судья при участниках руководит опробованием снарядов, репетициями парада, а во время проведения соревнований судья при участниках руководит всеми передвижениями участников. Он знакомит команды с графиком выхода на соревнования, ритуалом открытия и закрытия соревнований, следит за дисциплиной участников, а также не допускает к месту соревнований участников, тренеров, одетых не по форме.

Судья-информатор — связующее звено между судьями, участниками и зрителями. Он информирует о ходе соревнования. Обычно за несколько минут до начала судья-информатор оповещает зрителей о начинающихся соревнованиях, об их назначении, о масштабе; рассказывает о ведущих участниках соревнований; дает некоторые сведения из истории гимнастики и т. д.

Командант соревнований входит в состав хозяйственно-технической комиссии. Он отвечает за подготовку основного и вспомогательных залов, установку снарядов и материальное обеспечение соревнований.

Участник соревнований имеет право: провести разминку перед выходом на соревнования; опробовать снаряд перед вызовом выполнять упражнение на оценку; обратиться через тренера, капитана команды или представителя к главному судье с просьбой предоставить ему повторную попытку, если выполнению упражнения помешали причины, не зависящие от участника. Участник соревнований может выступать по своему разряду или на разряд выше или ниже; продолжать свое выступление после падения со снаряда, но не позднее чем через 30 с; пользоваться своей магнезией, накладками, делать дополнительные разметки разбега при прыжках.

Участник соревнований обязан: знать и соблюдать правила соревнований; пройти медицинский осмотр и иметь разрешение врача о допуске к данным соревнованиям; быть готовым к выходу на соревнования за 30 мин до времени, указанного в графике. Участник, опоздавший к выходу для выполнения упражнения, к соревнованиям не допускается; быть одетым и обутым в соответствующую гимнастическую форму, иметь эмблему своего коллектива и номер (если это предусмотрено Положением); находиться во время соревнований на специально отведенных для участников местах; выполнять все указания членов судейской коллегии в течение всех соревнований.

Капитан команды. Капитаном команды выбирают одного из членов команды на общем собрании гимнастов. Он должен пользоваться авторитетом среди своих товарищей и быть примером для них в поведении, в отношении к тренировкам и соревнованиям. На соревнованиях капитан команды следит за дисциплиной в команде и в случае необходимости обращается к старшему судье.

Представитель. Организация, участвующая в соревнованиях, назначает своего представителя. Он является руководителем команды и несет за нее ответственность. Представитель имеет право: участвовать в совещаниях судейской коллегии с правом совещательного голоса; подавать протесты в главную судейскую коллегию, причем представитель имеет право ознакомиться со всеми документами, имеющими отношение к этим протестам.

Протесты по поводу оценки подаются представителем до окончания выступления гимнастов.

Протесты по вопросам принадлежности участников к спортивным организациям разбираются руководителями соответствующих организаций. Представитель, неоднократно подающий необоснованные протесты или заявления, может быть отстранен от своих обязанностей главной судейской коллегией.

Тренер команды обеспечивает страховку гимнастов в тех видах, на которых это позволено правилами. Он может обращаться к старшему судье за объяснением по вопросам оценки того или иного гимнаста.

Тренер не имеет права вступать в пререкания с судьями, подсказывать или подавать команды участнику во время выполнения упражнения. Он должен поддерживать дисциплину и организованность в своей команде.

Секретариат. Как уже указывалось, секретариатом руководит главный секретарь. Под его руководством секретариат выполняет следующую работу: обрабатывает заявки; готовит графики соревнований; заполняет судейские протоколы и карточки для подсчета результатов; заготавливает демонстрационные таблицы личных и командных результатов; ведет подсчет результатов после каждого вида соревнований; заполняет дипломы, свидетельства и грамоты в соответствии с Положением; составляет письменный отчет о соревнованиях для представителей и организации, проводящей соревнования.

Отчет о соревнованиях. Секретариат под руководством главного судьи и главного секретаря готовит два вида отчетности:

а) материалы для представителей, которые раздаются в специальных папках, не позднее чем на следующий день после окончания соревнований. В этих материалах обычно содержатся: общие данные о соревнованиях (количество участников, отдельно по полу, разрядам; результаты командные и личные по обязательной и произвольной программам; результаты финальных состязаний; образец афиш, программ, билетов и т. д.; справки участников данного коллектива, выполнивших разрядные нормы);

б) отчет для организации, проводящей соревнования.

Оценка упражнений. При выполнении упражнений могут быть допущены мелкие, средние и грубые ошибки, а также ошибки, вследствие которых элемент считается невыполненным.

Мелкие ошибки — незначительное отклонение от идеального выполнения (неправильная осанка, едва заметное сгибание конечностей, неправильное положение головы, туловища, отсутствие легкости, небрежность в подходе к снаряду и в уходе от него и т. д.) — оценка снижается на 0,1 балла.

Средние ошибки — значительное отклонение от идеального исполнения (значительное сгибание конечностей, туловища; разведение ног, нарушение темпа; малая амплитуда; неуверенность; излишняя напряженность; потеря равновесия с касанием пола; схождение с места и т. д.) — сбавка производится на 0,3 балла.

Грубые ошибки — большое искажение техники упражнения, граничащее с его невыполнением (сильное сгибание конечностей и туловища, остановка в соединениях элементов, дополни-

тельная опора, падения и т. д.) — сбавка за допущенные ошибки такой категории производится на 0,5 балла.

За невыполнение элемента сбавка производится в зависимости от его стоимости, указанной в классификационной программе. Правилами предусмотрены еще и специальные требования к судейству обязательной и произвольной программ в каждом виде гимнастического многоборья.

Выведение окончательной оценки за выполнение упражнения производится следующим образом: при четырех судьях большая и меньшая оценки отбрасываются, а из двух ближайших определяется средняя арифметическая оценка. Например, при оценках 8,5, 8,7, 8,3, 8,4 отбрасываются самая большая 8,7 и самая малая 8,3, а из 8,5 и 8,4 выводится средняя арифметическая оценка 8,45 баллов; при трех судьях берется средняя оценка, две крайние отбрасываются; при двух судьях берется среднее арифметическое.

Расхождение в оценках судей не должно превышать 0,1 балла — при окончательной оценке 9,6 балла и выше; 0,2 балла — при окончательной оценке от 9,0 или 9,55 балла; 0,3 балла — при окончательной оценке от 8,0 до 8,95 балла; 0,5 — от 7,0 до 7,95; 1,0 — ниже 6,95 балла.

Оценка обязательных упражнений во всех разрядах, кроме разряда мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта, производится из 10 баллов. В разряде мастеров спорта устанавливается исходная оценка 9,8 балла; в этом случае при виртуозном выполнении элементов и частей упражнения оценка увеличивается на 0,1—0,2 балла.

Во всех видах соревнований мастеров спорта и кандидатов в М/С (кроме опорного прыжка) в произвольной программе исходная оценка в каждом виде — 9,4 балла. За риск, оригинальность, виртуозное выполнение оценка увеличивается до 10 баллов.

ЛИТЕРАТУРА

Гимнастика/Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. М., 1979.

Единая всесоюзная спортивная классификация.

Ипполитов Ю. А., Калогномос В. И. Соревнования по гимнастике. М., 1968.

Организация и судейство соревнований по гимнастике. М., 1980.

Спортивная гимнастика/Под ред. Ю. К. Гавердовского и В. М. Смолевского. М., 1979.

Спортивная гимнастика. Правила соревнований для женщин.

Спортивная гимнастика. Правила соревнований для мужчин.

ГЛАВА 7.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Строевые упражнения. Передвижения. Перемена направления фронта захождением плечом. Команда «Правое (левое) плечо вперед, шагом — марш!», в движении «Марш!». По этой команде класс, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового (правофлангового), который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равенство. Затем следует команда «Прямо!» или «На месте!» или «Класс — стой!».

Перестроение в движении. Перестроение колонны по одному в колонну по два. Команда «В колонну по два — марш!». По этой команде первые номера идут в полшага, вторые в такт шага выходят вправо и занимают свои места в колонне рядом с первыми.

Перестроение колонны по два в колонну по одному. Команда «В колонну по одному — марш!». По этой команде первые номера идут полным шагом, вторые по мере освобождения мест занимают места за первыми.

Размыкание и смыкание в движении. Размыкание класса в движении. Команда «Вправо (влево, от середины) на столько-то шагов (бегом), разом-кнись!». Ученик, от которого начинается размыкание, движется в полшага, а остальные в полповорота направо (налево), продолжая движение, размыкаются на указанный интервал. По команде «Прямо!» движение продолжают полным шагом в разомкнутом строю.

Смыкание класса в движении. Команда «Вправо (влево, к середине) — сом-кнись!» или «Бегом — сом-кнись!». Смыкание выполняется в обратном порядке относительно размыкания.

Гимнастические перестроения. Перестроения двухшереножного строя в три шеренги. Команда «В три шеренги — стройся!». После предварительного расчета первой шеренги по три вторые номера первой шеренги делают с левой ноги полшага назад, правой шаг вправо (в затылок первым номерам) и приставляют левую, а вторые номера второй шеренги делают с правой ноги полшага вперед, левой шаг влево (в затылок третьим номерам) и приставляют правую.

Перестроение из трех шеренг в две. Команда «В две шеренги — стройся!». Вторые номера первой шеренги делают с левой ноги полшага влево, правой шаг вперед (на линию первой шеренги) и приставляют левую ногу, а вторые номера второй шеренги делают с правой ноги полшага вправо, левой шаг назад (на линию второй шеренги) и приставляют правую.

Перестроение двухшереножного строя в шесть шеренг. Команда «В шесть шеренг — стройся!».

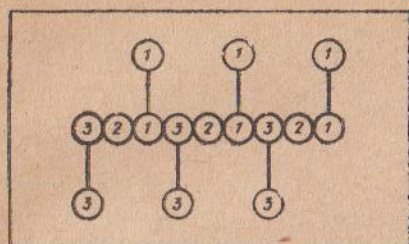


Рис. 187

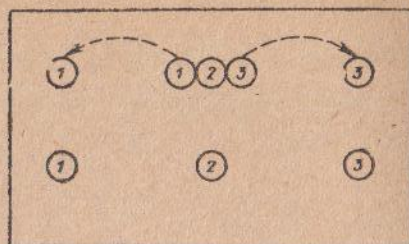


Рис. 188

После расчета первой шеренги по три по счету «раз» и «два» первая шеренга делает один шаг вперед, затем каждая шеренга перестраивается в три шеренги, как в первом случае.

Перестроение из шестшереножного строя в две шеренги. Команда «В две шеренги — стройся!», перестроение производится так, как в первом случае, затем первая шеренга делает шаг назад.

Перестроение захождением плечом выполняется после предварительного расчета на отделения по три (четыре, пять, шесть и т. д.) по команде «Отделениями левые (правые) плечи вперед, шагом — марш!». Каждая тройка (четверка, пятерка, шестерка и т. д.) заходит левым плечом вперед вокруг своего право-(лево)флангового до команд: «Стой!», «Прямо!» и др. Для перестроения в одну шеренгу делается поворот кругом и подается команда: «Отделениями правые (левые) плечи вперед, шагом — марш!».

Гимнастические размыкания и смыкания. Размыкание колонны по одному в три колонны уступами. После предварительного расчета по три подается команда: «Первые номера два шага вправо, третьи — два шага влево, шагом — марш!» (рис. 187).

Смыкание производится по команде «К середине в колонну по одному — сом-кнись!».

Размыкание колонны по четыре приставными шагами. Команда «Влево (вправо, от середины) приставными шагами (скрестными шагами, прыжками, выпадами и т. д.) на два шага разом-кнись!». После подачи команды учитель начинает подсчет «раз-два» до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние (крайняя) колонны, затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные.

Для смыкания подается команда: «Влево (вправо, к середине) — сом-кнись!». Начинают смыкание все колонны одновременно. Учитель ведет подсчет до окончания смыкания.

Более упрощенный способ — размыкание приставными шагами, часто применяющийся в школьной практике:

команда «На длину рук в стороны от середины (вправо, влево, от вторых номеров и т. д.) — разом-кнись!». Размыкание производится приставными шагами, постепенно поднимая руки в стороны до интервала на ширину ладони между пальцами партнеров. После окончания размыкания подается команда: «Руки — вниз!». Смыкание производится по команде «К середине (вправо, влево, к такому-то номеру) приставными шагами — сом-кнись!».

Размыкание разведением по направляющим из колонны по три (четыре и т. д.). Учитель расставляет направляющих из колонны по три (четыре и т. д.) на необходимые интервалы. Затем при общей команде «За направляющими в колоннах — становись!» каждые колонны занимают места за своими направляющими.

Смыкание. По команде «К середине — сом-кнись!» занимающиеся возвращаются в первоначальное положение.

Размыкание дугами из колонны по три:

а) Размыкание дугами вперед. Команда «От середины дугами (на два шага) — разом-кнись!». По этой команде первые и третьи номера на пять счетов выходят вперед по дуге (вторые номера стоят на месте), останавливаются на интервал два шага от них и на шестой счет приставляют ногу, а по счету «семь», «восемь» — поворачиваются кругом (рис. 188).

Смыкание производится в обратном порядке по команде «Дугами к середине — сом-кнись!».

б) Размыкание дугами назад. Команда «От середины, дугами назад (на два шага) — разом-кнись!». По этой команде вторые и третьи номера на счет «раз-два» поворачиваются кругом и на пять счетов выходят по дуге на интервал два шага от первых и четвертых номеров, на «шесть» — приставляют ногу.

Размыкание круга в два и три круга:

а) Размыкание круга в два круга. Для размыкания необходимо рассчитать по три, затем по команде «В два круга шагом — марш!» вторые номера делают два (три, четыре и т. д., в зависимости от предварительной условленности) шага вперед; третьи номера делают полшага вправо.

Смыкание в один круг производится по команде «В один круг — сом-кнись!». По этой команде вторые номера поворачиваются кругом и возвращаются в наружный круг, приставляют ногу и поворачиваются вторично кругом; третьи номера делают полшага влево.

б) Размыкание круга в три круга. Для размыкания в три круга необходимо рассчитать учащихся по семь, затем, объяснив учащимся, что делает каждый из них, по команде «В три круга шагом — марш!» четвертые номера делают шесть шагов вперед; вторые и шестые три шага вперед;

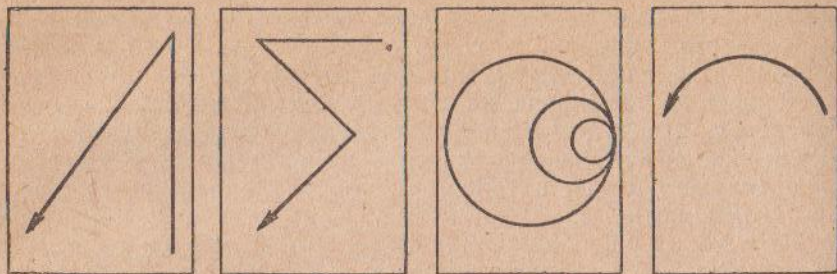


Рис. 189

Рис. 190

Рис. 191

Рис. 192

седьмые полшага вправо, первые, третьи и пятые стоят на месте. Второй внутренний образовавшийся круг должен быть в два раза меньше наружного, а третий круг — в два раза меньше второго круга.

Смыкание производится по команде «В один круг — сомкнись!», по которой все вышедшие номера возвращаются в исходное положение.

Гимнастические передвижения. Передвижения по косым направлениям. Диагональ. Команда «По диагонали — марш!». Эта команда подается при подходе направляющего к одному из углов зала (рис. 189).

Движение противходами (направо, налево, наружу, внутрь и т. д.) выполняется так же, как в прямых направлениях, но под острым углом к какой-нибудь точке зала.

Движение «змейкой» в косом направлении. При движении к центру каждый виток постепенно увеличивается, от центра — уменьшается.

Петля. Команда «По диагонали открытой (закрытой), большой (средней, малой) петлей — марш!».

Зигзаг. Команда «На правую середину и дальше зигзагом — марш!» (рис. 190).

Передвижения по закругленным направлениям. Круг. Команда «По большому (среднему, малому) кругу налево (направо) через центр (или другую точку) — марш!» (рис. 191).

Дуга. Команда «Большой (средней, малой) дугой к центру (или ко мне) — марш!» (рис. 192).

Двойная дуга. Команда «К центру дугой (определить направление) — марш!» и после выполнения этой команды — «Двойной дугой — марш!» (рис. 193).

Спираль. Команда «Спиралью направо (налево) — марш!». Для выхода из спирали подается команда: «Направо (налево) противходом — марш!» (рис. 194). Во время движения по спирали направляющий колонны должен идти с таким расчетом, чтобы интервал между витками был достаточным

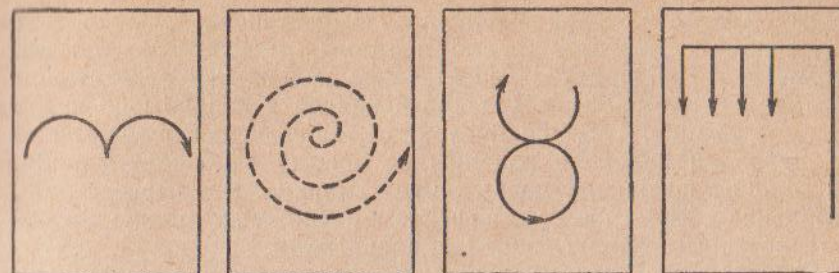


Рис. 193

Рис. 194

Рис. 195

Рис. 196

для обратного движения колонны во время выхода из спирали. Вторым выходом из спирали производится поворотом колонны кругом, по команде «Кругом — марш!».

Восьмерка. Команда «Восьмеркой через центр — марш!». Направляющий ведет колонну дугой к центру, а затем противодугой в центре проходит скрещением (проход через одного); закрывает фигуру и продолжает движение восьмеркой (рис. 195). Для выхода из восьмерки подается команда: «В верхний правый угол (нижний правый угол, к верхней, нижней середине, ко мне и т. д.) — марш!». Направляющий выходит из фигуры и ведет колонну в указанном направлении.

Гимнастические перестроения в движении. Перестроение колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т. д.) последовательными поворотами. Команда «В колонну по два (три, четыре и т. д.) налево (направо) — марш!». Команда обычно подается на верхней или нижней границах зала. После поворота первых следующие заходят на их места и поворачиваются, продолжая движение в новом направлении (рис. 196). Для обратного перестроения подаются команды: «Направо-во!», «В колонну по одному налево (направо) в обход — марш!».

Перестроение колонны по одному в колонну по два и три (три и четыре и т. д.) в шахматном порядке. Команда «В колонну по два и три (три и четыре и т. д.) налево (направо) шагом — марш!». Выполняется так же, как и первым способом, но перестроение идет последовательно по два и три (три и четыре и т. д.). Чтобы обеспечить перестроение, следует предварительно рассчитать учеников по два и три (три и четыре и т. д.).

Перестроение колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т. д.) дроблением и сведением. Команды «Через центр — марш!», «В колонны по одному направо и налево в обход — марш!» подаются на противоположной середине, по этой команде первые номера идут направо, вторые — налево в обход. «В колонну по два через центр — марш!» — команда подается при встрече колонн в той

точке зала, с которой начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить колонны по четыре, восемь и т. д. Обратное перестроение проводится разведением и слиянием. Команды: «Направо и налево в колонны по два в обход — марш!», «В колонну по два через центр — марш!», «Направо и налево в колонны по одному в обход — марш!», «В колонну по одному через центр — марш!». Все перестроения дроблением, сведением, разведением и слиянием можно проводить по косым, закругленным направлениям.

Общеразвивающие упражнения. *Упражнения с набивными мячами.* Мячи бывают разных размеров и разного веса (от 1 до 6 кг). Их используют как отягощение для увеличения нагрузки и как предмет для упражнений вдвоем или группой. Упражнения включают разные действия с мячом, не выпуская его из рук (сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения рук и ног с мячом). Выполняют также действия с подбрасыванием и ловлей мяча одним и в парах (подбрасывание, перебрасывание, перекачивание и разнообразные способы ловли).

Методические указания к использованию упражнений с набивными мячами. Применяя упражнения с мячом, следует придерживаться таких правил:

1. Изучение необходимо начинать с простых упражнений с постепенным их усложнением. Особенно это касается упражнений с перебрасыванием и ловлей.

2. Броски, перебрасывание и ловля выполняются сначала двумя руками, а затем одной (поочередно правой и левой).

3. Броски и ловлю нужно осуществлять из одних исходных положений в другие.

4. Чтобы предотвратить травмы суставов пальцев во время ловли мяча, нужно сначала научить учеников разным способам ловли, применяя индивидуальные задания.

5. Величина и вес мячей зависят от контингента учеников. Для учеников I—III классов — 1—2 кг; IV—VII — 2—4 кг; VIII—X — 4—6 кг.

6. Для четкого проведения занятий большую роль играет правильная организация раздачи и сбора мячей. Дежурные ученики заранее кладут мячи в какой-нибудь ящик или на окно или просто в угол зала. Во время движения в обход каждый берет себе мяч и продолжает двигаться, не останавливаясь. Собирают мячи в обратном порядке.

Упражнения с гимнастическими палками. Гимнастические палки делают из дерева или металла. Их длина — от 90 до 110 см, диаметр — 25—30 мм.

Упражнения с гимнастическими палками способствуют точному фиксированию разных положений рук, ног, туловища и головы. Они являются эффективным средством формирования правильной осанки. Упражнения с палками занимают важное

место в арсенале средств лечебной и корригирующей гимнастики.

Металлические палки используются также как средство отягощения для повышения эффективности упражнений (вес металлических палок — 1,5—3,0 кг).

Положения и движения с палками можно выполнять во всех плоскостях и направлениях. Положения с палками выполняют стоя, сидя, лежа и в движении.

Эти упражнения можно разделить на такие группы:

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

б) балансирование, подбрасывание и ловля палки.

Методические указания к изучению упражнений с палками.

1. После изучения основных положений и элементарных движений их следует соединить в небольшие учебные комбинации на 8, 12, 16 и т. д. счетов.

2. Упражнения с металлическими палками следует применять с расчетом контингента учеников, их возраста и уровня физической подготовленности.

3. Упражнения с тяжелыми металлическими палками с женскими группами изучают в порядке ознакомления.

Упражнения со скакалкой. Упражнения со скакалкой являются ценным средством развития прыгучести, ловкости, выносливости, воспитания пространственных параметров и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Их делят на упражнения с короткой скакалкой и с длинной. Помимо использования обычных приемов перепрыгивания, прыжков, пробеганий, применяются также различные взмахи скакалкой (над головой, справа, слева и т. д.).

Упражнения со скакалкой обычно выполняются под музыку и имеют преимущественно танцевальный характер.

Упражнения с короткой скакалкой подразделяются на:

1. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в сторону.

2. Прыжки с вращением скакалки скрестно (петлей).

3. Махи и круги скакалкой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях (одной и двумя руками).

4. Переводы из одной плоскости в другую.

5. Броски скакалки (сложенной вдвое, вчетверо, после кругов или махов в лицевой или боковой плоскости, из-за спины через плечо).

6. Упражнения, в которых скакалка используется как гимнастическая палка и применяется в общеразвивающих упражнениях на силу и растягивание.

Почти все формы бега, прыжков, поворотов могут быть использованы в прыжках со скакалкой (бег: острый, высокий,

пружинный, широкий; прыжки: выпрямившись, прогнувшись, согнувшись, открытые, закрытые, подбивные, перекидные, кольцом одной и двумя и т. д.).

*Упражнения с длинной скакалкой подразделяются на подготовительные (перешагивание, перепрыгивание и пробегание) и основные (вбегания под вращающуюся скакалку и прыжки через нее, прыжки с короткой скакалкой через вращающуюся длинную скакалку).

Методические указания к использованию упражнений со скакалкой. 1. Упражнения со скакалкой оказывают большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, поэтому требуют правильной дозировки (изменение количества прыжков, исходных положений, изменение темпа и т. д.).

2. После прыжков надо давать организму отдых в виде ходьбы, упражнений на расслабление.

3. Прыжки следует выполнять мягко на носках, а скакалку вращать кистями и предплечьем.

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

Упражнения с гантелями принадлежат к средствам атлетической, гигиенической и спортивной гимнастики. Их применяют главным образом как отягощение для развития мышц и мышечной силы. Разнообразные гантели изготавливаются из металла весом от 1 до 8 кг.

Методические указания к использованию упражнений с гантелями. 1. Обычно упражнения с гантелями используются лишь мужскими группами. Женские группы проходят их в порядке ознакомления.

2. Вес гантелей должен соответствовать возрасту и подготовленности учеников. Для учеников IV—VI классов—1—2 кг; VII—VIII—2—3 кг; IX—X—3—4 кг.

3. Упражнения с гантелями должны охватывать различные мышечные группы.

4. Упражнения на силу следует чередовать с упражнениями на расслабление.

5. Правильно дозировать физическую нагрузку, изменяя вес гантелей, количество повторений, темп выполнения упражнений и др.

6. Нагрузка на обе руки должна быть одинаковой.

Упражнения в сопротивлении (в парах). Упражнения в сопротивлении являются эффективным средством развития силы, ловкости и других качеств. Выполняют их с партнером (с предметами или без предметов).

Методические указания к использованию упражнений в сопротивлении. 1. Упражнения в сопротивлении в основном ис-

пользуются юношами. Девушки проходят их в порядке ознакомления.

2. Разделяя учеников на пары, необходимо учитывать, чтобы они имели относительно одинаковый уровень подготовленности, вес и силу, были одинаковыми по росту.

3. Требовать от учеников строгой дисциплины.

4. Работа партнеров все время должна чередоваться.

5. Упражнения в сопротивлении должны охватывать все основные мышечные группы.

Учебный материал для мужчин. *Упражнения на перекладине.* Подъемы. Подъем разгибом из размахивания в висе. Техника и методика обучения этому упражнению описаны в аналогичном разделе для I курса. На II курсе совершенствуется техника выполнения.

Подъем разгибом после спада назад из упора. Из упора немного согнуться в тазобедренных суставах, сделать спад назад в вис согнувшись, стараясь послать таз больше вперед, а ноги держать возле перекладины, на уровне голеностопных суставов. С начала маха назад энергично разогнуться в тазобедренных суставах вперед-вверх, нажать прямыми руками на перекладину книзу и сделать подъем. Успешное выполнение подъема разгибом зависит от правильного выполнения спада назад в вис согнувшись. Спад надо делать так, чтобы обеспечить маятникообразное движение тела в висе согнувшись.

Страховка и помощь. Стать сбоку и впереди от ученика. Одной рукой держать под спину, другой—под бедро.

Последовательность обучения:

1. Из упора ноги врозь спад назад и подъем правой, левой.

2. Подъем одной из разных исходных положений.

3. Подъем разгибом из виса после размахивания.

4. Подъем разгибом после спада назад из упора ноги врозь.

5. Подъем разгибом из разных исходных положений.

Техника выполнения, страховка и обучение имеют много общего, потому что все выполняется из виса согнувшись. Другие движения являются подготовительными.

Из упора ноги врозь левой перемах правой с поворотом налево, круг вокруг левой руки в упор ноги врозь. Из упора ноги врозь левой левая рука хватом снизу выполнить перемах правой, повернуться вокруг левой руки налево кругом, перемах правой в упор ноги врозь.

Страховка и помощь. Упражнение изучается на низкой перекладине. Стоять сзади и держать гимнаста за пояс, помочь ему во время поворота.

Последовательность обучения:

1. На коне с ручками: из упора выполнение перемахов вперед и назад, правой и левой.

2. Выполнение перемахов с поворотом и с выходом на тело коня и обратно.

3. Выполнение перемахов с помощью и без помощи.

Повороты. Поворот махом вперед левым плечом назад. Из виса правая хватом снизу махом вперед, проходя вертикаль и опуская левую руку, сделать поворот налево кругом, перехватив левую руку в хват сверху.

Страховка и помощь. Стоять справа от ученика и во время поворота держать за пояс.

Последовательность обучения:

1. Низкая перекладина: пробегая на согнутых ногах, выполнить поворот.

2. Поворот в висе согнув ноги.

3. Поворот в висе на высокой перекладине с помощью и без помощи.

Поворот махом назад. Из виса правая хватом снизу в конце маха назад, отпуская левую руку, сделать энергичный поворот налево кругом и перехватить левой рукой сверху.

Методика обучения, страховки и помощи аналогична приемам во время обучения поворотам махом вперед.

Обороты. Техника выполнения и методика обучения оборотов из упора ноги врозь и в упоре описаны в аналогичном разделе для I курса. На II курсе совершенствуется техника выполнения этих упражнений; выполняют их в разных соединениях и вариантах. Совершенствуют также навыки страховки и помощи.

Соскоки. Махом вперед и с поворотом кругом после скрестного перехвата. На махе вперед в хвате скрестно бросковым движением послать ноги вверх, согнуться в тазобедренных суставах, энергично разогнуться и, отпуская руки, сделать поворот налево кругом, приземлиться.

Страховка и помощь. Стоять с правой стороны от ученика впереди перекладины, в момент соскока поддержать под спину.

Последовательность обучения:

1. Овладеть махом вперед и назад в обычном хвате и хвате скрестно.

2. Из размахивания в висе махом вперед соскок.

3. Выполнение соскока с поворотом с помощью и без помощи.

Дугой. Техника выполнения и методика обучения соскока дугой описаны в аналогичном разделе для I курса. На II курсе техника выполнения совершенствуется, увеличивается высота соскока.

Упражнения на брусках. **Подъемы.** Подъем махом назад из размахивания в упоре на руках. Из упора на руках согнувшись, активно разгибаясь в тазобедренных суставах и посылая таз и ноги вверх-вперед, подтянуть плечи к кистям. Проходя вертикаль, хлестообразным движением ног послать мах назад, в конце маха энергично выпрямить руки, подавая плечи вперед, перейти в упор, мах вперед.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой держать под бедро, другой — под грудь.

Последовательность обучения:

1. Из упора на предплечьях подъем махом назад.

2. Из упора на руках согнувшись, разгибаясь подтянуть плечи к кистям.

3. Из упора на руках согнувшись подъем махом назад с помощью и без помощи.

Подъем махом вперед после отодвигания из размахивания в упоре, проходя вертикаль, усилить мах назад, слегка сгибая руки и разводя локти в стороны, подать плечи назад, продолжая мах назад. Когда ноги подойдут к конечной точке маха назад и начнут двигаться вниз, слегка согнуться в тазобедренных суставах, опуститься в упор на руках. Махом вперед выполнить подъем. Техника выполнения подъема махом вперед описана в материалах I курса.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под бедро, другой — под грудь, оказать помощь.

Последовательность обучения:

1. Выполнение отодвигания с помощью учителя.

2. Из упора отодвигание в упор на руках.

3. Подъем махом вперед.

4. Из упора отодвигание в упор на руках и подъем махом вперед.

Подъем разгибом в упор на руках после спада в вис углом. Из размахивания в упоре на руках в конечной точке маха назад согнуться в тазобедренных суставах и, слегка оттолкнувшись плечами, выпрямить руки и перейти в вис углом. Заканчивая мах вперед, согнуться, подняв таз, разгибаясь, послать ноги вперед-вверх, нажать руками на жерди; слегка сгибая руки и разводя локти в стороны, перейти в упор на руках.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддержать во время спада под грудь, а во время подъема — одной рукой под таз, другой — под спину.

Последовательность обучения:

1. Подъем разгибом из упора на руках.

2. Из упора на руках спад в вис углом.

3. Подъем разгибом в упор на руках с разбега.

4. То же, из виса углом.

5. То же, из спада в вис углом с помощью и без помощи.

Стойки. Стойки на плечах после подъемов разгибом и махом вперед, а также стойки на плечах из размахивания в упоре смотрите в материалах I курса.

Стойка на плечах силой из угла в упоре. Сгибая руки, поднимать таз вверх. Разгибаясь в тазобедренных суставах и разводя локти в стороны, опуститься в стойку на плечах.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой — под бедро, а потом — под грудь.

Последовательность обучения:

1. Махом одной и толчком другой стойка на плечах.
2. Из упора сидя ноги врозь силой стойка на плечах.
3. Из упора углом силой стойка на плечах с помощью.
4. Из упора углом силой стойка на плечах.

Соскоки. Соскок махом вперед с поворотом кругом и соскок ноги врозь на концах. Техника выполнения, страховка и помощь, последовательность обучения этих упражнений описаны в разделе для I курса. На II курсе они выполняются в разных соединениях, совершенствуется техника их выполнения, навыки страховки и помощи.

Соскок согнув ноги из упора лежа продольно. В упоре лежа продольно слегка подать плечи вперед. Сильно оттолкнуться бедрами от жерди, согнуть ноги, поднимая таз вверх. Одновременно энергично оттолкнуться руками. Пройдя ногами над снарядом, выпрямиться и приземлиться.

Страховка и помощь. Одной рукой держать за плечо, другой — под спину.

Последовательность обучения:

1. Из упора лежа продольно оттолкнуться бедрами, принять упор присев на дальней жерди.
2. Низкая перекладина: из упора соскок согнув ноги с помощью.
3. Соскок согнув ноги из упора лежа продольно с помощью и без помощи.

Соскок переворотом вперед на согнутых руках из размахивания в упоре на концах. Из упора на концах махом назад, сгибая руки, выйти в стойку на согнутых руках. Пройдя стойку, выпрямить руки и, оттолкнувшись от жердей, приземлиться.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой держать за предплечье, другой — под спину.

Последовательность обучения:

1. Стойки возле стены: махом одной и толчком другой стойка на плечах.
 2. Низкие брусья: соскок переворотом вперед с помощью.
- Соскок боком вправо.** В упоре махом вперед, немного согнувшись в тазобедренных суставах, перемещая вес тела на левую руку и отталкиваясь правой, разогнуться, выполнить поворот налево. Оттолкнуться левой рукой и приземлиться спиной к снаряду.

Страховка и помощь. Стоять снаружи брусьев, одной рукой держать ученика за кисть, другой — под таз сбоку.

Последовательность обучения:

1. Низкие брусья: соскок углом влево.
2. Соскок боком с помощью.
3. Соскок боком без помощи.

Упражнения на кольцах. Подъемы. Подъем махом вперед. В висе мах вперед, немного согнувшись в тазобедренных

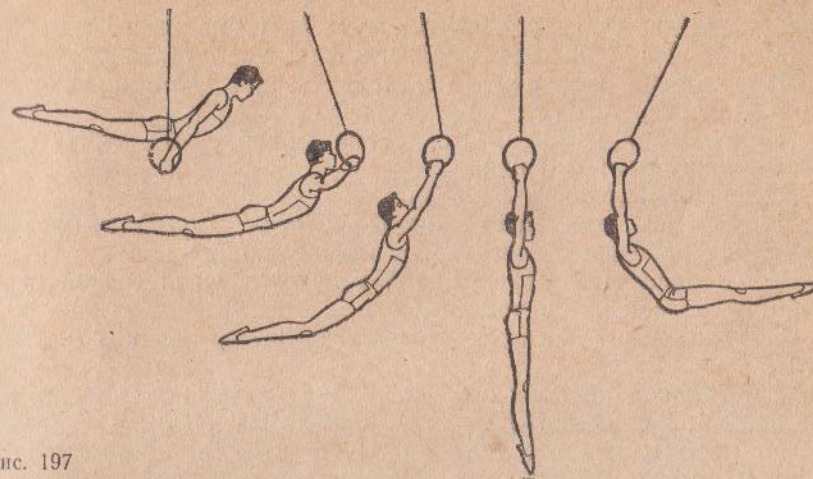


Рис. 197

суставах. Когда тело достигнет горизонтального положения, сделать рывок грудью вверх, сильно нажать руками на кольца, останавливая движение ног, и выйти в упор на прямые руки (рис. 197).

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой держать под спину, другой в конце движения хватом за ноги помочь выйти в упор.

Последовательность обучения:

1. Подъем махом вперед на брусьях с наклонными жердями, лицом к высоким концам.
2. Из виса лежа на низких кольцах подъем силой в упор стоя.
3. Подъем махом вперед с помощью и без помощи.

Выкрут вперед из виса согнувшись. Техника выполнения, страховка и помощь, а также методика описаны в аналогичном разделе для I курса. Но следует иметь в виду, что техника выполнения выкрута из виса согнувшись усложняется.

Не исключено, что мах может быть чрезвычайно большим, вследствие чего бывают срывы со снаряда. Чтобы предотвратить большой мах, следует начинать с движения таза книзу с постепенным разгибанием и обязательно на прямых руках.

Соскоки. Соскок дугой. В высоком висе согнувшись надо, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, послать ноги вперед-вверх, одновременно нажать руками на кольца, отводя их назад и в стороны. В конце разгибания отпустить кольца и прогнуться, голова наклонена назад, приземлиться.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой держать за плечи, другой — под спину.

Соскок переворотом назад ноги врозь. В висе махом вперед послать ноги высоко вверх, сгибаясь в тазобедренных суста-

вах. Когда таз достигнет уровня плеч, развести ноги. При сближении бедер с кольцами разогнуться, поднять голову и отпустить кольца. Закончить переворот в прогнутом положении. Приземлиться.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой держать за плечо, другой — под грудь.

Последовательность обучения:

1. Из виса стоя махом одной толчком другой выполнить движение переворота ноги врозь без опускания колец.

2. Из виса стоя махом одной толчком другой соскок переворотом ноги врозь с помощью.

3. Выполнение соскока из виса с проводкой и самостоятельно.

Упражнения на коне с ручками. Перемахи. Из упора ноги врозь разноименный перемах назад. Из упора ноги врозь левой переместить вес тела на левую руку и, оттолкнувшись правой, выполнить перемах левой вправо-назад. Правая нога во время выполнения упражнения должна быть значительно выше, чем левая.

Страховка и помощь. Стоять сзади, одной рукой держать за левое плечо, другой — под бедро правой ноги и помочь выполнить мах в сторону-вверх.

Последовательность обучения:

1. Из упора одноименные перемахи.

2. Разноименные перемахи из упора стоя с прыжка и упора.

3. Разноименные перемахи из упора ноги врозь.

Из упора ноги врозь левой вне перемах двумя в упор сзади. Выполнить перемах левой назад, соединяя ноги, продолжить движение двумя вдоль тела коня, переместить вес тела на левую ручку и, отталкиваясь правой, выполнить перемах двумя в упор сзади.

Страховка и помощь. Стоять сзади, левой рукой держать за плечо, другой — под бедро и помочь выполнить перемах вперед двумя.

Последовательность обучения:

1. Из упора ноги врозь левой вне перемах левой назад в упор стоя.

2. То же, но в упоре.

3. Из упора стоя прыжком перемах двумя в упор сзади.

4. То же, из упора левой вне.

К р у г и. Круг правой в соединении с перемахами. После выполнения нескольких перемахов переместить вес тела на левую руку и, отталкиваясь правой, выполнить перемах правой. Не останавливаясь, переместить вес тела на правую руку и, отталкиваясь левой, выполнить перемах правой влево-назад и прийти в упор.

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде (брусья, конь без ручек).

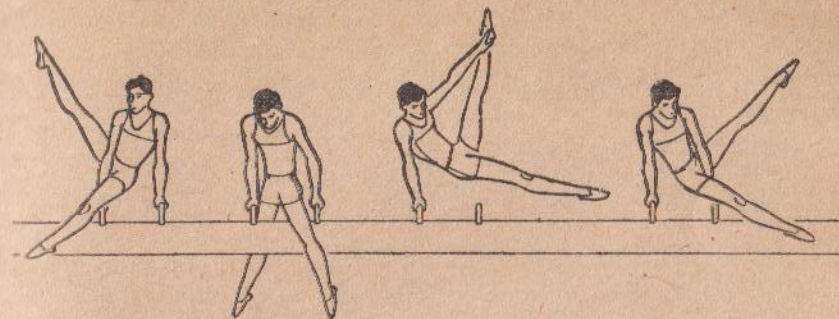


Рис. 198

2. То же, но на коне с ручками.

Страховка и помощь. Стоять сзади. Одной рукой держать за плечо, другой — под бедро. Помочь выполнить круг.

Круг правой влево после перемахов. После нескольких перемахов переместить вес тела на правую руку и, отталкиваясь левой, выполнить перемах правой ногой влево; продолжая движение правой ногой, переместить вес тела на левую руку, отталкиваясь правой, выполнить перемах правой ногой назад, прийти в упор.

Страховка и помощь. Те же, что и при разноименных перемахах.

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде выполнить несколько кругов правой влево.

2. То же, но на коне с ручками.

3. То же, но в упоре на коне с ручками.

Из упора ноги врозь вне обратное скрещение. Из упора ноги врозь левой вне переместить вес тела на правую руку, отталкиваясь левой, выполнить скрещение, после чего продолжить мах в упоре ноги врозь правой (рис. 198).

Страховка и помощь. Стоять сзади и, подталкивая под бедро, помочь выполнить скрещение.

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде одноименные и разноименные перемахи; одноименные и разноименные круги; прямое и обратное скрещение.

2. Из упора ноги врозь левой вне скрещение с помощью и без помощи.

Соскоки. Соскок боком влево. После выполнения нескольких перемахов переместить вес тела на правую руку и, отталкиваясь левой, немного поднять таз и послать туловище вперед через снаряд. В положении боком выпрямиться и, отталкиваясь правой, приземлиться в стойку спиной к коню.

Страховка и помощь. Стоя у места приземления, одной ру-

кой держать за правое плечо, другой — под бедро и помочь выполнить соскок.

Последовательность обучения:

1. Научить выполнить соскок боком влево прыжком из упора стоя.

2. То же, но из упора.

3. То же, но в соединении с перемахом.

Соскок углом влево в соединении с перемахом. Из упора ноги врозь левой перемах левой назад и переместить вес тела на левую руку, отталкиваясь правой, сделать перемах двумя вперед через коня в положении угла и, отталкиваясь левой рукой, приземлиться в стойку правым боком к коню.

Страховка и помощь. Стоять у места приземления, одной рукой держать за плечо, другой — под спину и помочь выполнить соскок.

Последовательность обучения:

1. Из упора стоя прыжок углом.

2. Из упора соскок углом.

3. То же, но в соединении с перемахами.

Опорные прыжки. Козел в ширину. Прыжок ноги врозь. Установить козел немного выше, чем во время прыжка с жестким мостиком. Во время прыжка толчок руками сделать энергично и быстро, не опуская плеч вперед. Во всем остальном техника прыжка подобна описанной в разделе для I курса.

Страховка и помощь. Стоять сбоку около места приземления, поддерживать ученика под грудь и спину.

Последовательность обучения:

1. Трамплин возле гимнастической стенки. Подскоки хватом за перекладину на уровне головы.

2. Из стойки на трамплине прыжок прогнувшись ноги врозь.

3. То же, с разбега.

4. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

Прыжок согнув ноги. Техника выполнения подобна описанной в разделе для I курса.

Страховка и помощь. Стоять сбоку около места приземления, поддерживать ученика под грудь и спину.

Последовательность обучения:

1. Прыжок в упор присев на козла и соскок прогнувшись.

2. Прыжок согнув ноги с помощью. Стоять сбоку и поддерживать ученика за плечо.

3. Прыжок согнув ноги.

Козел в длину. Прыжок ноги врозь. Отталкиваясь, необходимо опираться руками о дальний край козла. Для лучшей ориентации это место обозначить мелом.

Прыжок ноги врозь назад. Оттолкнувшись от мостика в момент толчка руками, правую ногу послать скрестно перед левой, а левую ногу направить назад. Заканчивая толчок руками, резко повернуться налево кругом, руки поднять вверх-

наружу. Пройдя над козлом, ноги соединить и приземлиться.

Страховка и помощь. Стоять сбоку со стороны разноименного поворота, поддерживать ученика за плечо или под спину и грудь.

Последовательность обучения:

1. Стоя сбоку возле гимнастической стенки, руки хватом на уровне плеч, подскоки со скрестным движением ног. Выполнить с поворотом кругом.

2. Стоя возле горки матов, прыжок ноги врозь назад и сед на маты.

3. Прыжок с места ноги врозь назад и сед на коня.

4. Прыжок ноги врозь назад.

Два козла в ширину. Комбинированные прыжки. Комбинированные прыжки — своеобразный методический прием, направленный на закрепление пройденного материала и повышение эмоционального состояния учеников. Снаряды устанавливаются один за другим, между ними кладут маты. Впереди первого козла ставят мостик. Выполнив прыжок через первый снаряд, ученик приземляется на мат и быстро прыгает через второй снаряд (рис. 199).

Комбинированных прыжков много; вот некоторые из них:

1. Прыжок в упор присев на козла и соскок и прыжок согнув ноги через второго козла.

2. То же, в обратном порядке.

3. Прыжок согнув ноги через первого козла и ноги врозь через второго козла.

4. То же, в обратном порядке.

5. Прыжок согнув ноги через первого козла и ноги врозь с поворотом кругом через второго козла.

6. Прыжок ноги врозь через первого козла и согнув ноги с поворотом кругом через второго козла.

7. Прыжок ноги врозь толчком одной руки через первого козла и согнув ноги через второго.

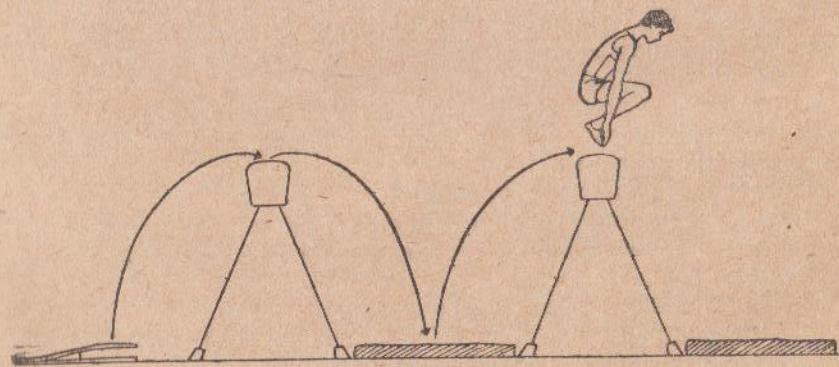


Рис. 199

8. То же, в обратном порядке.

Конь в длину. Наскок в упор присев на ближнюю часть и шагом вперед соскок переворотом вперед. Вскок в упор присев на коня, встать, поднять руки вверх, толчковую ногу вперед. Наклоняясь вперед, руки поставить на дальнюю часть коня. Махом одной и толчком другой выйти в стойку и, пройдя вертикальное положение, соединить ноги и, отталкиваясь руками, приземлиться. Голова все время должна быть наклонена назад, руки прямые.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать правой рукой за кисть, левой — под спину, сопровождать ученика к приземлению.

Последовательность обучения:

1. Переворот вперед на акробатической дорожке с помощью.
2. Переворот вперед из стойки на горке матов.
3. Переворот вперед из стойки на коне с помощью и без помощи.

Наскок в упор присев на ближнюю часть и шагом вперед переворот в сторону. Вскок в упор присев на ближнюю часть коня, встать, поднять левую ногу вперед, руки вверх-наружу. Шагом левой и махом правой сделать переворот влево. Выходя в стойку, туловище держать прямо, голову немного отвести назад.

Страховка и помощь. Стоять возле дальней части коня и сзади ученика, одной рукой держать за кисть опорной руки, а другой — за пояс.

Последовательность обучения:

1. Переворот в сторону на полу.
2. Переворот в сторону с конца гимнастической скамейки.
3. Переворот в сторону с коня с помощью и самостоятельно.

Прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня. Разбег — 15—18 м. Оттолкнувшись от мостика, взмахнуть руками вперед-вверх. Ставя руки на коня, энергично оттолкнуться, немного согнуться. Пройдя над снарядом, соединить ноги и приземлиться. Во время полета тело гимнаста должно занять горизонтальное положение. Угол между руками и туловищем должен быть не меньше 90° (рис. 200).

Страховка и помощь. Стоять сбоку и возле дальней трети коня, поддерживать двумя руками за плечо, продвигаясь вместе с учеником вперед.

Последовательность обучения:

1. Из упора стоя возле гимнастической стенки прыжки со сгибанием в тазобедренных суставах и разведением ног с одновременным толчком рук.

2. Прыжок ноги врозь через козла.

3. Прыжок ноги врозь через два козла, поставленные вместе, и с постепенным увеличением расстояния между ними на длину коня.

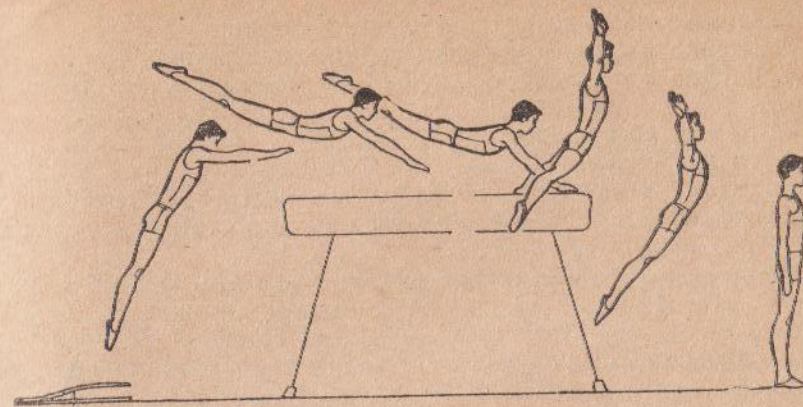


Рис. 200

4. Прыжок ноги врозь через коня, поставленного под углом к разбегу. Мостик — возле ближней части. Угол между конем и линией разбега постепенно уменьшать за счет отодвигания мостика от коня.

5. Прыжок ноги врозь через коня в длину со страхующим поясом.

Приемы, направленные на отработку отдельных фаз прыжка:

1. Планка или веревка между мостиком и конем применяется для увеличения фазы полета и предварительного маха ногами назад.

2. Прыжок через наклонного коня способствует совершенствованию толчка рук.

3. На коня положить мат, чтобы предупредить травмы суставов рук.

Если учащийся начинает бояться или допускает ошибки, необходимо вернуться к подготовительным упражнениям и уменьшить высоту снаряда.

Акробатика. Стойки. Стойки на голове с опорой на руки толчком и силой. Упражнение выполняют двумя способами. Первый способ: из положения упор присев поставить голову впереди рук и незначительным толчком двух ног выйти в стойку в группировке; не задерживаясь в этом положении, принять вертикальное положение. Второй способ: из положения стоя согнувшись поставить голову на пол, слегка сгибая и разгибая ноги в коленях, оттолкнуться и выйти в стойку. После толчка ноги должны быть прямые. Когда стойка на голове выполняется силой, толчок не делают.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика, взять его за голени и помочь выполнить упражнение.

Последовательность обучения:

1. Стойка на лопатках с опорой рук под спину.

2. Стойка на лопатках без опоры руками.
3. Стойка на голове с опорой рук с поддержкой.
4. Стойка на голове с опорой рук толчком через группировку.
5. То же, согнувшись.
6. То же, силой.

Во время выполнения этого упражнения следует обратить внимание на то, чтобы в стойке тело не было согнуто вперед и чрезмерно прогнуто.

Перевороты. Переворот вперед с разбега. С небольшого разбега (3—4 шага) выполнить темповый прыжок на одной ноге, тело слегка подать вперед. Затем, оставляя руки на полу, с одновременным энергичным толчком одной и махом другой ноги быстро перейти через стойку на руках в положение ноги вместе, спина прогнута и, продолжая вращательное движение, стать на ноги. Во время выполнения обратить внимание на следующее: голова все время должна быть наклонена назад; руки держать прямыми; не заваливать плечи вперед; акцентировать внимание на толчок и энергичный мах ногой; применять различные приемы и методы, которые облегчают обучение (переворот с повышенной опоры, применение поясов и др.).

Страховка и помощь. Страховщик стоит сбоку от ученика, одной рукой держит за плечо, другой — под спину.

Последовательность обучения:

1. Махом одной и толчком другой стойка на руках.
2. То же, но с толчком рук во время выхода в стойку.

Рондат (переворот вперед с поворотом кругом). Рондат включают часто как соединяющий элемент во время выполнения различных упражнений. Чаще всего это упражнение изучается с небольшого разбега (2—3 шага). После выполнения вальсета, наклоняясь вперед, поставить толчковую ногу, а потом руки на расстоянии 40—50 см одна от другой, махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках с поворотом кругом. Продолжая движение ног в заданном направлении, энергичным толчком рук выполнить прыжок из рук на ноги и поднять руки вверх. Во время выполнения этого упражнения одну руку ставят немного вперед от другой (30—35 см), пальцами в сторону поворота (рис. 201).

Страховка и помощь. Страховщик стоит сбоку противоположного поворота и при необходимости поддерживает ученика под спину.

Последовательность обучения:

1. Изучение вальсета.
2. Махом одной и толчком другой стойка на руках.
3. Переворот в сторону с места.
4. То же, с разбега.
5. Из стойки на руках темповый прыжок с рук на ноги.

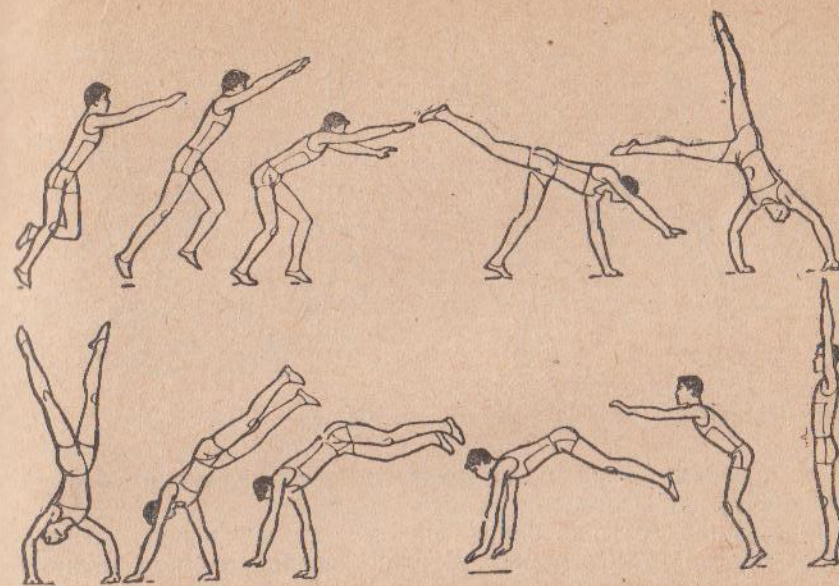


Рис. 201

6. Рондат.

Парные упражнения. Стойка ногами на бедрах партнера:

а) Спinoй к партнеру. Нижний стоит ноги врозь сзади верхнего, взяв его за пояс. Верхний берет нижнего за руки возле кистей и подпрыгивает вверх, нижний помогает ему, приседая, ставит себе на бедра, немного выше колен. Затем поочередно перехватывает руками верхнего за бедра, наклоняясь назад, постепенно выпрямляя руки, сохраняя равновесие (рис. 202, а).

б) Лицом друг к другу. Способ выполнения этого упражнения аналогичен описанному выше. Только после выхода в стойку партнеры берутся за руки и наклоняются назад, сохраняя равновесие (рис. 202, б).

Страховка и помощь. Стоять сбоку от верхнего и помочь выполнить упражнение.

Последовательность обучения:

1. Выполнить упражнение с поочередной постановкой ног на бедра партнера.
2. С прыжка стойка на бедрах с помощью и без помощи. Упоры согнув ноги и углом у партнера, который лежит и стоит:

а) нижний лежит на спине, руки подняты вверх, верхний стоит возле головы нижнего. Опираясь на руки нижнего, верхний переходит в упор согнув ноги или углом;

б) нижний стоит с поднятыми вверх руками, верхний у не-



Рис. 202, а



Рис. 202, б



Рис. 203



Рис. 204

го на плечах. Опираясь на руки, верхний переходит в упор согнувшись или углом;

в) верхний стоит на бедрах нижнего спиной к нему, а нижний — взяв за руки верхнего. Верхний делает подскок, нижний поднимает его в упор согнувшись или углом;

г) то же, но с пола;

д) то же, лицом друг к другу.

Страховка и помощь. Стоя сбоку и быть готовым в случае падения поддержать.

Стойка на плечах на руках лежащего партнера. Верхний стоит впереди или сзади нижнего. Опуская плечи на кисти прямых рук нижнего выше локтя, махом одной и толчком другой выполнить стойку.

Стойка на плечах, на ступнях партнера. Верхний стоит лицом к нижнему. Нижний поднимает ноги вперед и врозь. Верхний, опираясь плечами на ступни и держась за руки партнера, толчком ног выходит в стойку (рис. 203).

Стойка на руках, на бедрах партнера. Нижний — в полуприседе, ноги врозь. Верхний — слева от нижнего правым боком к нему, опираясь на бедра нижнего. Нижний держит верхнего за пояс. Верхний, отталкиваясь ногами, выходит в стойку, нижний помогает ему (рис. 204).

Страховка и помощь. Страховщик стоит возле учеников и помогает выполнить упражнение, а на случай падения поддерживает.

Последовательность обучения:

1. Сначала изучают упражнение на бедрах лежащего партнера с поддержкой.

2. То же, самостоятельно.

3. То же, но в стойке.

При выполнении этих упражнений основную роль играет нижний, который согласованными действиями способствует вы-

полнению и удержанию стоек. На занятиях желательно на роль нижнего подбирать более сильных учеников, а верхних — легче по весу.

Учебный материал для женщин. Упражнения на брусьях разной высоты. Перемахи. Из упора на нижней жерди лицом к верхней хватом одной за верхнюю жердь перемах двумя вправо (влево) в упор сидя сзади. Перемещая вес тела на одну руку и немного поворачиваясь в сторону перемаха, сделать перемах. После перемаха рукой с верхней жерди перехватить за нижнюю и занять положение упора сидя сзади.

Страховка и помощь. Стоя сбоку внутри брусьев, одной рукой держать за плечо, а другой — за бедро.

Последовательность обучения:

1. В упоре на нижней жерди поворот направо (налево).

2. В упоре хватом одной за верхнюю жердь поворот направо (налево).

3. Выполнение упражнения с помощью и без помощи.

Из виса на верхней жерди перемах ноги врозь над нижней жердью. Из размахивания изгибами махом вперед, когда ноги проходят вертикаль, как можно шире развести ноги врозь и сделать перемах через нижнюю жердь в вис лежа на нижней. Страховку оказывают стоя сзади и немного сбоку, поддерживая за пояс.

Из виса на верхней жерди перемах двумя вправо (влево) в вис лежа. Из размахивания изгибами махом вперед, когда ноги проходят вертикаль, сгибаясь в тазобедренных суставах и немного поворачиваясь в сторону перемаха, сделать перемах в сторону через жердь в вис лежа на нижней.

Страховка и помощь. Стоя сбоку гимнастки, держать двумя руками за пояс.

Последовательность обучения:

1. Из виса на верхней жерди согнув ноги с поворотом направо (налево).

2. Из виса на верхней жерди поднимание ног с поворотом направо (налево).

3. Размахивание изгибами.

4. Выполнение перемахов с помощью и без помощи.

Подъемы. Подъем переворотом махом одной и толчком другой на нижнюю жердь. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь описаны в аналогичном разделе для I курса. На II курсе необходимо совершенствовать технику выполнения, навыки страховки и помощи.

Подъем на одной вторым махом на нижней жерди с перехватом за верхнюю. Из размахивания в висе на одной вторым махом назад, когда плечи поднимутся к уровню жерди, энергично нажимая руками на нее, сделать перехват за верхнюю жердь и выпрямить ноги. Движение маховой ноги продолжается, тело в прогнутом положении (рис. 205).

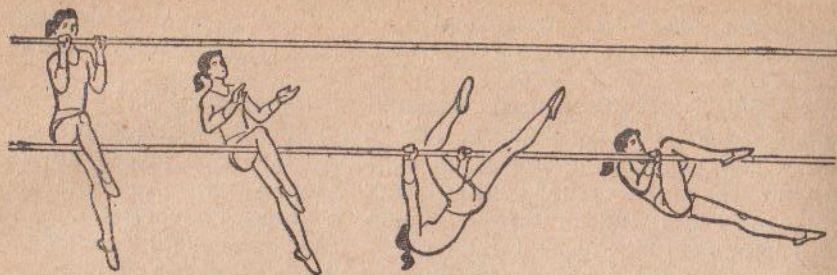


Рис. 205

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

Последовательность обучения:

1. Размахивания в висе на одной, увеличивая амплитуду движения.
2. Подъем на одной.
3. Подъем на одной с поочередным перехватом за верхнюю жердь.
4. Выполнение упражнения с помощью и без помощи.

Соскоки. Из размахивания в упоре поперек соскок углом. Из размахивания махом вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, сделать угол и, отталкиваясь рукой от верхней жерди, вывести тело в сторону и сделать соскок. Во время перехода тела над нижней жердью рукой с верхней жерди сделать перехват за нижнюю, а другой — в сторону.

Страховка и помощь. Стоять снаружи, одной рукой держать за плечо, второй — за пояс.

Последовательность обучения:

1. В упоре сзади соскок углом назад.
2. Соскок углом назад с поворотом направо (налево).
3. Соскок углом назад с поворотом кругом с помощью и без помощи.

Упражнения на бревне. Наскоки. Наскок в упор присев на одну. Выполняется с разбега (прямого или под углом) с использованием гимнастического мостика. Оттолкнувшись ногами от мостика, переместить вес тела на руки, немного наклонить плечи вперед, поднять таз и, сгибая одну ногу коленом к груди, перейти в упор присев на одну ногу, другая внизу.

Наскок в упор присев. Техника выполнения аналогична предыдущей, разница лишь в том, что упор присев выполняется на обе ноги.

Страховка и помощь. Во время выполнения этих наскоков стоять впереди или сзади бревна сбоку от мостика и держать за плечо.

Наскок в сед на бедро. С разбега под углом (или с места) оттолкнуться двумя ногами от мостика, переместить вес тела

на руки, подать плечи вперед, поднять таз и перейти в сед на бедро. Руки могут быть в разных положениях.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой за плечо, а другой — сзади за бедро.

Последовательность обучения:

Все перечисленные наскоки сначала выполняются на гимнастической скамейке и низком бревне, постепенно увеличивая его высоту, а затем переходят на бревно обычной высоты. Можно также использовать наскоки в упор присев на коня, козла и т. д.

Упор сидя углом выполняется сидя поперек, немного наклонившись назад. Руки в упоре за туловищем. Ноги поднять вперед на 45° .

Сгибания с касанием носков бревна за головой, лежа на спине. Хват руками за бревно снизу и с боков около головы. Сводя локти, поднять ноги вперед и, продолжая сгибаться в тазобедренных суставах, коснуться носками бревна за головой.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживать одной рукой за плечо, другой — снизу под спину.

Последовательность обучения:

Сначала на полу, на гимнастической скамейке и низком бревне с постепенным увеличением высоты до обычной.

Повороты. Поворот кругом на одной махом вперед другой. Из стойки поперек на левой правая назад сделать мах правой вперед. В конце маха подняться на носок левой и повернуться кругом через левое плечо. Туловище во время поворота держать вертикально, слегка прогнуто. В конце поворота опуститься на полную ступню левой ноги, правую назад. Положения рук могут быть различными (в стороны, вниз и т. д.).

Страховка и помощь. Стоять сбоку, быть готовым оказать помощь.

Последовательность обучения:

1. Выполнение упражнения возле станка или гимнастической стенки.
2. Выполнение упражнения на полу.
3. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке и низком бревне, постепенно увеличивая его высоту до обычной.

Прыжки. Два прыжка со сменой ног на месте. Техника выполнения такого прыжка описана в аналогичном разделе для I курса, но выполнить два прыжка подряд со сменой ног. Во время прыжка ноги выпрямить, носки оттянуть, голову немного наклонить вперед.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, быть готовым оказать помощь.

Последовательность обучения:

Сначала выполнить упражнение на полу, затем на гимнастической скамейке и на низком бревне, постепенно увеличивая высоту бревна до обычной.

Переменный шаг. Выполнять на счет «раз-и-два». На «раз» сделать обычный шаг правой на носок, на «и» — четверть шага левой, на «два» — снова обычный шаг правой ногой. То же, начиная с левой ноги.

Шаги польки — это переменный шаг, выполняемый с небольшим подскоком на опорной ноге. Например, из стойки поперек на левой, правая назад, руки в стороны на счет «и» подскок на левой, правую поднять вперед. «Раз» — небольшой шаг правой вперед, «и» — левую приставить к правой, «два» — небольшой шаг правой ногой вперед, «и» — подскок на правой, левую вперед. То же, выполняют с другой ноги.

Прыжок со сменой согнутых ног впереди. Выполняется с места или после нескольких шагов вперед. Из стойки поперек правая нога впереди шагом левой вперед и махом правой, полусогнутой в коленном суставе, сделать прыжок вверх. В безопорном положении сменить положения ног, т. е. левую, полусогнутую, вынести вперед и приземлиться на правую, а потом на левую ногу.

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

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

Последовательность обучения:

1. Выполнение соскока из упора присев на одной, толчком одной и махом другой на низком бревне.

2. Выполнить соскок на низком бревне с помощью и без помощи.

Соскок сгибая ноги назад. Можно выполнять с места или после нескольких шагов, из стойки продольно и поперек. Из полуприседа, руки назад, небольшой наклон вперед, разгибая ноги, оттолкнуться, взмахнуть руками вперед-вверх, сделать прыжок вперед-вверх, сгибая ноги назад. Во время сгибания ног тело прогнуто, бедра отведены назад.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживать гимнастку одной рукой под живот, другой — под спину.

Последовательность обучения:

1. Стоя правым или левым боком возле гимнастической стенки, взяться правой рукой на высоте груди, махом назад левой отвести бедро назад, согнуть ногу, прогнуться, отклонить голову назад, левую руку вверх.

2. Подпрыгивая на месте, согнуть ноги назад.

3. Соскок с низкого бревна или гимнастической скамейки.

4. Соскок с бревна среднего, а затем с обычной высоты.

Упражнения на перекладине (низкой). Подъемы. Пере-

воротом махом одной и толчком другой; переворотом толчком двух ног.

Перемахи и повороты. Из упора и из упора ноги врозь.

Оборот вперед. Из упора ноги врозь.

Соскоки. Из упора махом назад с поворотом кругом; из упора сзади махом вперед с поворотом кругом.

Акробатические упражнения. Кувырки. Назад из упора присев в упор стоя на одном колене; в «полушпагат»; в упор присев; из седа кувырок назад прогнувшись через плечо.

Стойки. На предплечьях с поддержкой; на голове с опорой рук.

Повороты. В сторону, в «мост».

Технику выполнения, страховку и помощь, а также последовательность обучения смотрите в разделах «Акробатические упражнения» для I—II курсов (для мужчин).

Опорные прыжки. Козел в длину. Ноги врозь, согнуты ноги, ноги врозь назад. Технику выполнения, страховку и помощь, методику обучения смотрите в аналогичном разделе для I курса.

Конь в длину, мостик сбоку. Прыжок углом. Этот прыжок выполняется с небольшого разбега (8—12 м). Если мостик стоит с левой стороны коня, наскок на него осуществляется левой ногой, правой делается мах вперед-вверх. Правой рукой принять упор на коня, выполнить толчок левой ногой, присоединить ее к правой ноге, принять положение прямого угла над конем. Сделать сильный толчок правой рукой — выполнить прыжок вправо. Поставить левую руку на коня, опустить ноги, прогнуться, оттолкнуться левой рукой, поднять руки вверх — на ружу, приземлиться.

Страховка и помощь. Стоять у места приземления, правой рукой поддерживать ученика за кисть, левой за поясницу, оцзывая помощь при переходе через коня.

Последовательность обучения:

1. Стоя правым боком у гимнастической стенки, хватом правой на уровне плеч сделать мах правой вперед-вверх, оттолкнуться правой и приземлиться.

2. То же, но принять положение прямого угла.

3. Прыжок через коня с помощью и без помощи.

ГЛАВА 8.

ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА ГИМНАСТОВ

Обучение и тренировка. Обучение и тренировка — это сложный, единый и неразрывный длительный педагогический процесс, который предусматривает всестороннее физическое развитие учеников, овладение специальными двигательными навыками, достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях, а также воспитание марксистско-ленинского мировоззрения, моральной чистоты, чувства патриотизма и других нравственных, моральных и волевых качеств, которые необходимы в трудовой деятельности и защите Родины.

Современные достижения в спортивной гимнастике стали возможными вследствие овладения спортсменами техникой исполнения самых сложных упражнений, требующих длительной и напряженной учебно-тренировочной работы. Известно, что для изучения сложной комбинации спортсмен должен иметь соответствующую силу, гибкость, выносливость, обладать умением координировать движения, хорошо ориентироваться в пространственных и временных параметрах движений.

Наблюдения свидетельствуют о том, что для достижения высокого уровня спортивного мастерства спортсмен тратит 4—8 лет. Но, поскольку процесс спортивного совершенствования практически безграничен, то и работа над развитием и совершенствованием двигательных и моральных и волевых качеств не ограничивается определенным временем.

Принципы обучения гимнастическим упражнениям. *Принцип сознательности и активности.* Принцип сознательного изучения гимнастических упражнений вытекает из требований, связанных с воспитанием коммунистического мировоззрения подрастающего поколения. Воспитание коммунистической морали у советских спортсменов содействует активному творческому применению ими своих физических и духовных качеств в учебе и труде. Высокие спортивные достижения возможны только при том условии, что гимнасты глубоко понимают и сознательно выполняют все требования, связанные с процессом обучения и тренировки, придерживаются соответствующего режима, умеют анализировать свои успехи и ошибки. Ученик должен осознавать гражданское значение своей спортивной деятельности и подчинять ее интересам коллектива. Учитель-тренер в процессе обучения и тренировки всегда должен руковод-

ствоваться идеями коммунистического воспитания, всестороннего развития человека.

Осознанные действия учащихся способствуют быстрейшему овладению упражнениями при меньшей затрате усилий, т. е. коэффициент полезного действия значительно увеличивается. Необходимо приучать спортсменов к сознательному использованию своих знаний, навыков и умений не только в спортивной деятельности, но и в общественно полезном труде, в учебе, а в случае необходимости и в боевой обстановке.

Принцип сознательности тесно связан с принципом активности, который является обязательным условием повышения спортивного мастерства.

Принцип доступности. Для реализации этого принципа надо учитывать особенности учеников, их возраст, пол, физическое развитие, состояние здоровья, спортивную подготовленность и др. Принцип доступности предполагает, что содержание, объем и способы разучивания гимнастических упражнений должны соответствовать физическим способностям ученика. Если упражнения будут слишком сложными, процесс овладения будет затруднен, а в отдельных случаях может явиться невыполнимой задачей.

Тем не менее принцип доступности не исключает трудностей в учебе. Гимнастические упражнения, которые не представляют определенной сложности и не требуют волевых усилий, теряют свою привлекательность, снижают интерес учеников к знаниям, задерживают рост спортивного мастерства и развитие волевых качеств и т. д.

Принцип доступности при изучении движений предусматривает следующие правила: от легкого к трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Освоение неизвестного материала должно опираться на усвоенный гимнастом материал. Имеющийся запас знаний, умений, навыков у спортсмена должен быть отправным моментом при разучивании новых упражнений, т. е. усвоенный материал играет роль фундамента, на базе которого изучаются новые, более сложные упражнения.

Принцип систематичности. Принцип систематичности предполагает непрерывность учебно-тренировочного процесса при точном соблюдении оптимальных норм труда и отдыха с учетом закономерностей физического развития учеников.

Успешно овладеть специальными двигательными навыками и высоким спортивным мастерством можно только при строгом регламенте тренировки и отдыха. Для реализации этого принципа надо знать закономерности восстановления трудоспособности, психофизиологические особенности и возможности гимнаста. Этот принцип предусматривает соответствующую систему распределения программного материала и определения времени для его освоения.

Определив задачи на соответствующий период тренировки, исходя из учебного плана и программы, составляют рабочие программы, рабочие планы, графики распределения материала на неделю, месяц, квартал, полугодие, год и больше, индивидуальные планы тренировки, конспекты и т. д.

Принцип прочности. Прочное овладение гимнастическими навыками возможно только на основе всестороннего физического развития. Недостаточный уровень развития силы, гибкости, специальной и общей выносливости, координации движений и др. приводит к нестабильности навыков, а процесс их освоения становится малоэффективным и длительным. При реализации этого принципа следует иметь в виду следующие положения:

1) прочное усвоение двигательных навыков достигается многократным повторением элементов. Но повторение не должно быть механическим. Положительный эффект дают повторения, которые имеют цель уточнить движения, исправить технику, усовершенствовать и улучшить класс исполнения упражнения;

2) не следует начинать сразу разучивание большого количества упражнений, потому что ученики не могут одновременно успешно справляться с разнообразными заданиями. Обучение в таких случаях имеет поверхностный характер;

3) для закрепления материала надо изменить условия тренировок, разнообразить упражнения;

4) разучивание нового материала следует строить на базе уже усвоенного, а совершенствование новых упражнений должно содействовать углубленному усвоению упражнений, изученных ранее.

Принцип наглядности. Наглядность во время занятий гимнастикой занимает особое место. Благодаря применению наглядности ученики приобретают достоверные знания и углубляют свое мышление. Наглядность способствует выявлению существенных моментов изучаемых упражнений, их технической основы, взаимосвязи движений и др.

Наглядность способствует повышению активности учеников в усвоении материала, мобилизует их внимание и интерес к занятиям.

Принцип наглядности в обучении гимнастическим упражнениям предполагает такие методические приемы:

1. Показ упражнения. Им широко пользуются в работе с учащимися младшего возраста, с новичками, при разучивании нового материала. При демонстрировании нового материала следует обращать внимание на основные элементы, которые составляют техническую основу упражнения, сопровождая показ лаконичным пояснением. Показ упражнений должен быть отточенным по красоте и технике. Для показа сложных упражнений можно привлечь хорошо подготовленных гимнастов.

2. Принцип наглядного обучения предполагает словесное объяснение движений. Придавая большое значение методу наблюдения как начальному этапу формирования конкретных двигательных представлений у учеников, следует иметь в виду и неразрывность с ним абстрактного мышления как руководящего механизма чувственного восприятия. Объясняя, ставят цель формировать двигательные представления; помочь разобраться в технике движений и в способах их разучивания; обнаружить и устранить ошибки.

3. В спортивной практике широко применяются учебные наглядные пособия: кинограммы, киноциклограммы, кинокользячки, кинофильмы, используются макеты гимнастических снарядов для программированного обучения по методу, цель которого состоит в более точном формировании представлений о временных и пространственных характеристиках изучаемых упражнений. В современной методике учебно-тренировочной работы используется видеоманитофон. С его помощью на экране телевизора гимнаст получает немедленную информацию об исполненном им движении и соответственно корректирует очередной подход к снаряду.

Следует помнить, что успех обучения в значительной степени зависит от разумной реализации всех дидактических принципов. Только при такой организации учебно-тренировочного процесса можно достичь желаемых результатов в спорте и всестороннем развитии гимнастов.

Формирование двигательных навыков. Под двигательными навыками в гимнастике понимают усвоенные движения или упражнения на гимнастических снарядах, в опорных прыжках, вольных упражнениях, акробатике и т. д.

Основные фазы двигательных навыков. Рассматривая становление двигательных навыков, можно выделить три фазы, тесно связанные между собой:

1. Создание представления о движении, т. е. программирование двигательных действий в сознании занимающихся.

2. Непосредственное разучивание упражнений.

3. Совершенствование упражнений и закрепление.

Создание представлений. В психологической литературе представления характеризуются как следы, сохранившиеся в памяти человека от воспринятых ею ранее предметов, явлений мира. Наряду с другими психическими процессами представлениям в спорте придают большое значение, особенно при разучивании.

Приступая к обучению, учитель прежде всего должен познакомить учащихся с гимнастической терминологией, что даст возможность ему без лишних слов сосредоточивать внимание на изучаемом материале. Гимнастическая терминология отражает существенную сторону техники упражнения, например: подъем разгибом — само название определяет способ исполне-

ния упражнения. Таким образом, название упражнения в соответствии с терминологией дает первые представления о характере действия, которое надо исполнять.

При работе с новичками надо обязательно демонстрировать упражнения. Каким бы образным языком ни владел учитель при объяснении техники исполнения упражнений, все-таки ученики попросят показать это упражнение. Во время показа с помощью зрительного анализатора они усваивают конкретные данные об упражнении. Поэтому показ должен быть отличным, а тот, кто демонстрирует упражнения (учитель или ученик), должен владеть новейшей техникой.

Практика показывает, что демонстрация упражнения в целом в начале обучения дает лучшие результаты, чем показ по частям. Свои действия тренер должен сопровождать объяснениями.

Опытный педагог перед показом сосредоточивает внимание учащихся на одном-двух основных компонентах техники с таким расчетом, чтобы во время демонстрации они знали, на что обращать внимание. После показа он анализирует технику, обращает внимание на то, как и где должны быть приложены основные усилия в момент исполнения и пр. В отдельных случаях целесообразно пользоваться демонстрацией некоторых схем изучаемого упражнения.

Эффективность обучения выше, когда учеников заблаговременно знакомят с точным временем (например, с помощью секундомера) и пространственными параметрами, в пределах которых совершается действие. Пространственные характеристики изучают с помощью различных макетов (гимнастов), изготовленных из картона, фанеры, пластмассы или другого материала. Если учитель владеет навыками рисования, то он может сделать схематический рисунок на доске.

Особенно эффективны в формировании пространственных представлений кинофильмы, кинокольцовки, демонстрирующие изучаемый элемент, который можно повторять столько, сколько нужно для того, чтобы хорошо разобраться в деталях техники и перемещениях гимнаста в пространстве. Использование таких приемов значительно сокращает время, уменьшает энергетические затраты на овладение специальными двигательными навыками и делает учебно-тренировочный процесс более продуктивным.

Разучивание упражнений. Когда ученику дано двигательное задание и в его сознании сложилось представление о будущем действии, он начинает его разучивать.

Во время изучения гимнастических упражнений широко используются методические приемы целостного и расчлененного обучения.

Первым методом пользуются в тех случаях, когда упражнениями в целостном виде невозможно овладеть без специальной

двигательной технической подготовки. Изучая сложные упражнения, важно уметь раскрывать секреты техники с тем, чтобы правильно расчленить целое упражнение на его составные части и сохранить при этом техническую основу. Гимнаст, выучив элемент по частям, значительно быстрее овладевает элементом в целом.

Такой подход к изучению движений быстрее приводит к желаемым результатам и предупреждает травмы. Нарушение этого процесса приводит к увеличению времени на обучение, к искажению технической основы упражнения. При этом не исключены случаи серьезных травм гимнаста.

В процессе изучения гимнастических упражнений широко используют подводящие и подготовительные упражнения. Подводящие упражнения сходны структурой с тем элементом, которым гимнаст овладевает. Такое условие обязательно — оно вытекает из самого понятия «подводящие». Эти упражнения должны быть более легкими, чем изучаемые. Например, подъем правой легче, чем подъем разгибом, а техническая основа, т. е. структура движения, почти одинакова. Овладев сначала подъемом правой (левой), значительно быстрее выучивают подъем разгибом.

Иногда бывает целесообразным учить упражнение через более сложный вариант. Известно, что сальто назад прогнувшись в упоре на брусьях значительно легче, нежели сальто назад прогнувшись в стойку на руках. Но, для того чтобы ученики овладели сильным толчком рук и высоким взлетом над жердями, некоторые тренеры сначала разучивают сальто назад прогнувшись из стойки в стойку на руках. После этого сальто назад прогнувшись в упор ученики исполняют легко, с высоким техническим мастерством.

В зависимости от двигательного опыта и возможностей учащихся количество подводящих упражнений бывает разным. Для начинающих их надо использовать больше, а для разрядников — меньше, так как последние владеют соответствующим запасом двигательных навыков, умений и имеют хорошее физическое развитие. Подбирая подводящие упражнения, надо учитывать индивидуальные особенности учеников. Бывает и так, что какое-то подводящее упражнение одному подходит, а другому — нет.

Здесь следует помнить о принципе индивидуального подхода при обучении.

Подготовительные упражнения дают возможность решать задачи физической, технической, моральной и волевой подготовки гимнастов. Эти упражнения можно разделить на две группы:

1. Упражнения для решения общих двигательных задач.
 2. Упражнения для решения частных двигательных задач.
- В первом случае некоторые ведущие тренеры отказываются

от большого количества разнообразных упражнений, которыми они еще не так давно пользовались в своей работе.

Практика показала, что при умелом подходе к учебно-тренировочному процессу можно подобрать соответствующее количество упражнений подготовительного характера, которые представляют собой основу структурных групп и одновременно решают задачи общей физической подготовки гимнаста. Такой подход полностью оправдан, ибо при нем исключается большое количество упражнений, на исполнение которых требуется много времени и усилий, которые отвлекают внимание учеников и тренеров от работы над главными элементами.

В период разучивания гимнастических упражнений решают несколько задач, но прежде всего уточняют двигательные представления. Идеальные образы действий, сложившиеся в первой фазе формирования навыков, имеют общий характер. При непосредственном исполнении действия уточняют временные, пространственные и силовые параметры, кинестетические ощущения и т. д.

Часто случается, что учащийся имеет правильное представление о двигательном навыке, но воспроизвести его на снаряде не может. Здесь может быть множество причин, но главная из них — защитная реакция, страх. В таких случаях не следует еще и еще уточнять технику действия, как это делают неопытные тренеры, а надо искать способы преодоления защитных реакций.

Обнаружить точность представления учеников сравнительно легко. Для этого необходимо потребовать от ученика устный или письменный отчет об упражнении, которое он должен выполнить. По качеству отчета можно судить о точности представлений, о понимании учеником основ техники упражнения, пространственных и временных параметров движений. У большинства гимнастов первые попытки совершаются при неточном проектировании движений в их сознании. Субъективно некоторым ошибочно кажется, что их действия правильны. Другие не могут дать даже соответствующей оценки своим действиям. Вот почему гимнастам иногда кажется, что на соревнованиях им ставят неправильные, заниженные оценки.

Оценка и самооценка качества исполнения упражнения имеют большое воспитательное значение. Эффективным методическим приемом, который применяется в практической работе, является так называемое сопровождение по всему движению с помощью тренера или специального тренажера. Такая методика помогает гимнасту сравнительно быстро разучивать упражнения, избавиться от ряда ошибок, которые бывают в начале обучения.

Совершенствование и закрепление гимнастических упражнений. На этом этапе обучения ставят две главные задачи:

1. Овладеть высоким мастерством исполнения упражнений.
2. Добиться стабильности исполнения.

Эти задачи решают многократным и продолжительным повторением. В результате повторения упражнения организм ученика приспосабливается к условиям тренировочных режимов, улучшается его деятельность, совершенствуется работа центральной нервной системы, главным образом тех клеточных структур, которые непосредственно участвуют в реализации двигательного акта. Совершенствуется концентрация и упорядочение процессов возбуждения и торможения, что в свою очередь приводит к уменьшению вариативности движений. Гимнаст начинает исполнять упражнения легко, без лишних напряжений и физических затрат, на высоком спортивно-техническом уровне. На этом этапе тренировки гимнасты начинают дифференцировать микроинтервалы времени, тонкие пространственные отношения и руководить своими действиями в зависимости от их изменений. Устанавливается согласованная работа всех анализаторов в моторной деятельности. Тем не менее следует знать, что гимнаст не может выполнять каждый раз свой элемент одинаково, даже при том условии, что он им хорошо владеет. Задача заключается в том, чтобы добиться совершенства исполнения упражнения и его вариаций в пределах, допускаемых правилами соревнования.

Успешное совершенствование и стабильность исполнения упражнений зависят от методических приемов, которыми педагог пользуется на занятиях.

В учебно-тренировочной работе следует придерживаться таких требований:

1. Создавать положительное эмоциональное состояние, на фоне которого у занимающихся всегда повышается интерес к знаниям, активно проявляются их возможности, быстрее и эффективнее протекает процесс становления навыков.

2. Совершенствовать и закреплять навыки, связанные с поведением учеников, их отношением к предмету занятий. Последнее в свою очередь обуславливается привычкой. Поэтому очень важно с первых же занятий спортивной гимнастики воспитывать у учеников надлежащие навыки и привычки, к которым относятся: высокая сознательность, дисциплинированность, старательность, трудолюбие, требовательность к себе и строгое соблюдение режима.

3. Для закрепления выученного упражнения или связки можно использовать следующие методические приемы:

- а) усложнять и разнообразить упражнения, изменяя исходные положения, соединять их с другими упражнениями и т. д.;
- б) исполнять упражнение на оценку;
- в) проводить тренировочные занятия в присутствии посторонних лиц (зрителей);
- г) проводить тренировки в разное время дня;

д) делать разнообразные условия тренировок, изменяя порядок прохождения видов многоборья.

Для сохранения упражнений можно рекомендовать:

а) включать изученные элементы на обычных тренировках в разминку;

б) повторять их наибольшее количество раз после решения главных двигательных задач;

в) включать элементы из устаревшей обязательной программы в произвольные комбинации.

Одним из приемов решения этой проблемы может быть использовано моторное представление, т. е. «тренировка» выполнения элементов, связок, комбинаций в целом мысленно. Этот метод получил название идеомоторной тренировки. Идеомоторную тренировку можно применять:

а) во время занятий между подходами (продумывая элемент, связку, комбинацию по несколько раз подряд);

б) до или после тренировки;

в) в дни отдыха;

г) во время соревнований.

Особое место идеомоторная тренировка должна занять в переходном периоде и после травм, когда гимнаст временно лишен возможности тренироваться.

Во время формирования моторного представления следует сосредоточить внимание спортсмена на главных параметрах движения: временных, пространственных, силовых.

Заниматель Особенности методики обучения юных гимнастов. Проблема начальной подготовки, ранней специализации гимнастов до сих пор не решена. Поэтому в последнее время она стала предметом дискуссий и глубокого исследования практиками, учеными-педагогами, физиологами, психологами, врачами.

Обобщение опыта специалистов гимнастики и результаты собственных научных исследований дали возможность профессору А. М. Шлемину определить три этапа подготовки юных гимнастов. Сущность их состоит в массовости охвата учеников, предварительной их подготовке на первом этапе обучения (7—8 лет — для девочек и 8—9 лет — для мальчиков); развитии способностей и выявлении наиболее способных детей, комплектовании учебных групп — на втором (8—10 лет — для девочек, 9—12 лет — для мальчиков); овладении мастерством в исполнении гимнастических упражнений — на третьем этапе (11—14 лет — для девочек и 13—16 лет — для мальчиков).

Задача первого этапа сводится к укреплению здоровья, гармоническому развитию организма, формированию правильной осанки, выявлению наклонностей, природных способностей к гимнастике, содействию общего развития двигательного аппарата. Для решения этих задач надо создать самые благоприятные условия, правильные, научно обоснованные режимы обучения и тренировки. Успешная начальная подготовка достигается

планированием 2—3 занятий в неделю продолжительностью по 2—2,5 ч. Основными средствами занятий должны быть ходьба, бег, лазанье по гимнастической стенке, по канату, преодоление препятствий, акробатические упражнения («полушпагаты», «шпагаты», «мостики», перекаты, перевороты, упражнения хореографии). Можно также использовать упражнения на гимнастических снарядах, имея в виду не узкую специализацию, а общее физическое развитие детей, но избегать упражнений в чистом упоре (больше использовать упражнения в смешанных висах и упорах).

С первых занятий следует воспитывать у учеников аккуратное отношение к тренировкам, любовь к гимнастике, привычку соблюдать соответствующий режим. От этого в значительной степени зависят спортивные успехи юных гимнастов.

Очень часто тренеры не придерживаются этих требований начальной подготовки и «натаскивают» учеников на разряд, не создав хорошей базы в физической и технической подготовке, которая дала бы возможность юному гимнасту в будущем достичь высокого спортивного мастерства. Бывают случаи, когда способные гимнасты, не получив нужного двигательного запаса в период начальной подготовки, не овладев соответствующей «школой» движения, так и остаются второстепенными спортсменами.

На втором этапе подготовки стоят более широкие задачи в области развития физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации движений. Теперь нужна серьезная хореографическая и акробатическая подготовка. В этот период юные гимнасты овладевают основами техники гимнастических упражнений. Количество тренировочных занятий увеличивается до 4—5 в неделю. Продолжительность занятий примерно 2,5—3 ч. Удельный вес общей физической подготовки уменьшается. Намного больше внимания обращают на специальную подготовку, значительное место в занятиях занимают специальные упражнения. На этом этапе главная задача — научить гимнастов разнообразным структурным группам, дать им большой двигательный запас, создать «школу» движений, на базе которых они смогли бы успешно овладеть более сложными гимнастическими упражнениями и достичь высокого спортивного мастерства.

Следует постоянно развивать творческое отношение учеников к совершенствованию, помочь найти им стиль, раскрыть характерные природные двигательные особенности и способности и всячески их развивать. Организм детей этого возраста еще не приспособлен к длительной физической нагрузке, поэтому к ней надо подходить осторожно, строго соблюдать дидактические принципы. В этот период успешно развиваются такие качества, как скорость, ловкость, гибкость. Конец этого этапа совпадает с началом полового созревания девочек. Поэтому во

время занятий с девочками надо быть особенно внимательным в подборе средств и методики обучения и тренировки. Правильное определение задач на этот период и выбор средств их реализации зависят от того, в какой мере тренер знает своих учеников.

Третий этап подготовки гимнастов характеризуется дальнейшим развитием и совершенствованием функциональных возможностей, овладением большим объемом сложных двигательных структур, обязательной и произвольной программой, участием в соревнованиях различных масштабов. Количество занятий в неделю увеличивается до 5—6 раз продолжительностью по 3—3,5 ч. Сборные коллективы, которые состоят из подготовленных и способных спортсменов, тренируются теперь по 2 раза в день. Продолжительность каждого занятия зависит от задач и колеблется от 1,5 до 3,5 ч. Хотя в этом возрасте (14—16 лет) рост и развитие организма еще не прекращаются, обучаемые приобретают новые особенности, которые дают возможность выдерживать большие тренировочные нагрузки. Практика показала, что девушки 13—14 лет и юноши 16—18 лет достигают большого мастерства в спортивной гимнастике, становятся призерами на мировых соревнованиях.

Принципы тренировок. Принципы тренировок в гимнастике построены на основе общих принципов тренировки, сложившихся в последнее время в спортивной практике.

Специфика спортивной тренировки в гимнастике требует некоторых особенностей реализации этих принципов, так как они должны отражать частные закономерности этого процесса.

Принципы непрерывности тренировочного процесса. Для того чтобы достичь высокого результата, гимнасты должны круглогодично тренироваться. Это продиктовано необходимостью профессионального приспособления организма к большим физическим и психическим нагрузкам (образования сложнейших двигательных навыков, постоянного их подкрепления и накопления двигательного опыта).

В настоящее время гимнасты, стремящиеся к высоким результатам, тренируются ежедневно и даже дважды в день, что приводит к резкому увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Чтобы обеспечить непрерывность тренировочного процесса, гимнастам необходимы своевременные восстановительные мероприятия и отдых (врачебный контроль, профилактика травматизма, баня, водные процедуры, массаж, контрастные ванны, прогревание и т. д.).

Комплексное использование восстановительных средств должно применяться в полном объеме в период самых больших тренировочных нагрузок и в соревновательный период.

Перерывы в занятиях быстро приводят к потере тренированности, затрудняют рост гимнастов.

Принципы цикличности тренировочного процесса. Принцип цикличности в тренировочном процессе гимнастов реализуется в многократном повторении тренировочных ситуаций, которые предполагают формирование специальных двигательных навыков и умений и приобретение спортивной тренированности определенного уровня. Цикл можно рассматривать как относительно законченный кругооборот различных стадий, этапов, периодов тренировки. Новый цикл протекает на более высоком уровне тренировочных нагрузок или, наоборот, на более низком уровне нагрузок, если гимнастам необходим отдых.

В зависимости от длительности цикла различают малые циклы (микроциклы), которые обычно охватывают значительные промежутки времени, от нескольких недель до года; большие циклы (макроциклы), которые предполагают многолетнюю тренировку гимнастов.

Принцип единства общей и специальной подготовки. Реализация этого принципа, с одной стороны, обеспечит всестороннюю подготовку гимнаста с целью достижения высоких результатов, с другой стороны — воздействие специальных упражнений для локального развития каких-либо функций отразится на организме гимнаста в целом.

Общая подготовка обеспечивает развитие различных двигательных качеств, овладение множеством двигательных действий, которые необходимы для достижения высоких спортивных результатов.

При общей подготовке широко используются разнообразные средства, методы и формы. Благодаря им повышается эмоциональность занятия. Это способствует более легкому перенесению гимнастами больших тренировочных нагрузок. Вместе с тем общая подготовка должна быть подчинена специальной. Поэтому средства должны подбираться так, чтобы наилучшим образом обеспечить формирование специальных навыков и развитие двигательных качеств. Это достигается подбором упражнений, сходных по скоростно-силовым параметрам, пространственным и временным характеристикам, объемности материала и т. д.

Соотношение удельного веса общей и специальной подготовки в тренировочном процессе зависит от задач и периодов тренировки.

Обычно в практике придерживаются такого правила: чем ближе к соревнованиям, тем больше времени занимает специальная подготовка.

Содержание тренировки. В понятие содержания тренировки входят все аспекты учебно-воспитательной и тренировочной работы со спортсменами, с помощью которых можно решить многие задачи, стоящие перед педагогом и его учениками. В теории и практике советского спорта определяют следующие стороны подготовки спортсменов: физическую, техническую,

тактическую, психологическую и теоретическую. Они и составляют основное содержание тренировки. Все эти стороны подготовки тесно связаны между собой и в своем единстве обеспечивают достижения высокого спортивного мастерства при систематическом и планомерном использовании соответствующих средств и методов тренировки.

Физическая подготовка — это процесс укрепления здоровья, обеспечение всестороннего физического развития и воспитание двигательных качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Эти качества нужны для формирования и совершенствования двигательных навыков. Чем сложнее двигательные навыки, тем большие требования предъявляются к развитию силы, ловкости, гибкости и других качеств.

Сила характеризуется степенью напряженности, которой могут достичь мышцы. Есть два режима работы мышц: изотонический и изометрический. Изотонический режим характеризуется тем, что мышца сокращается без изменения усилия (изо — одинаковый). Изометрический режим, наоборот, характеризуется тем, что мышца напрягается без изменения ее длины, т. е. без сокращения. Во время исполнения гимнастических упражнений это проявляется в статических («крест», горизонтальные висы и упоры) и динамических (подъемы, махи, обороты, соскоки и др.) упражнениях.

В процессе тренировки следует развивать силу для статических и динамических упражнений. Развитие силы, которая является специфической для гимнастов, совершается с помощью собственно-силовых и скоростно-силовых физических упражнений. К первым упражнениям относятся такие, в которых максимальная сила определяется поднимаемым весом (упражнения со штангой, гириями, резиновыми амортизаторами, поднятием собственного тела — подтягивание, отжимание и т. д.). При этом обычно пользуются сопротивлением, составляющим более 80% максимального усилия.

К скоростно-силовым принадлежат упражнения, в которых максимальная сила достигается за счет скорости перемещения массы, т. е. скорости сокращения мышц. Такая сила успешно развивается при помощи упражнений с небольшим сопротивлением, но с быстрым «взрывным» сокращением мышц (упражнения типа оттапливания нетяжелых предметов, бег на короткие дистанции, прыжки и т. п.).

Скоростные качества гимнаста проявляются во время исполнения упражнений, которые требуют быстрого сокращения мышц. К ним относятся большое количество гимнастических упражнений во всех видах многоборья (опорные прыжки, акробатические прыжки, подъемы, спад, обороты, соскоки и др.).

Скорость реализуется за счет быстрого изменения процесса напряжения и расслабления, процессов сокращения и растяги-

вания мышц. При этом следует помнить, что одна группа мышц, которая совершает работу, напрягается, а другая — ее антагонисты — должна быть максимально расслабленной. Если учесть, что гимнасту приходится проявлять скоростные качества во время перемещения массы своего тела (а это требует значительной силы), скорость лучше всего развивать с помощью скоростно-силовых упражнений, о которых мы говорили выше. Иначе говоря, сила и скорость должны развиваться параллельно.

Ловкость — это способность координировать свои движения, рационально использовать свои двигательные качества и законы биомеханики для решения поставленной задачи. Под ловкостью понимают также возможность быстро ориентироваться в любых условиях. Самым лучшим способом воспитания ловкости являются гимнастические упражнения. Поэтому гимнастическими упражнениями широко пользуются представители почти всех видов спорта. В то же время можно пользоваться другими упражнениями, не гимнастического характера. К ним относятся: прыжки на батуте, упражнения на рейнском колесе, прыжки в воду, фигурное катание, разнообразные подвижные и спортивные игры.

Воспитание ловкости связано с развитием умения ориентироваться в пространстве. Следует помнить, что ловкость успешно воспитывается у детей младшего возраста. Поэтому с первых шагов занятий гимнастикой на воспитание ловкости следует обратить особое внимание.

Выносливость — это показатель трудоспособности гимнаста. Чем выносливее будет гимнаст, тем продолжительнее он сможет исполнять работу на высоком спортивном уровне. Соревнования по гимнастике, как правило, длятся 2—3 ч. Бывает так, что в начале соревнования гимнаст демонстрирует высокое мастерство, а в конце качество исполнения резко снижается. Это свидетельствует о том, что гимнаст устал, что у него не хватило выносливости. Выносливость нужна не только на соревнованиях, но и на тренировках. Выносливость спортсмена обуславливается как повышением функциональных возможностей, так и более тонкой координацией движений, высокой согласованностью деятельности всех органов и систем организма.

В теории и практике спорта выделяют два вида выносливости — общую и специальную. Общая выносливость характеризуется способностью длительное время выполнять работу средней мощности, как правило, циклического характера (ходьба, бег, передвижение на лыжах, подвижные и спортивные игры и пр.). Специальная выносливость проявляется во время выполнения упражнений, которые составляют основной смысл того или иного вида спорта. В гимнастике это упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, воль-

ные упражнения и др. Имея циклический характер, они требуют соответствующего уровня силы, ловкости и других качеств. Таким образом, специальная выносливость гимнаста является комплексным качеством, которое обеспечивает высокий уровень работоспособности. Специальная выносливость лучше всего развивается с помощью собственно гимнастических упражнений. Некоторые гимнасты используют метод двух- или трехразового исполнения всей комбинации подряд. Следует помнить, что над воспитанием выносливости у юных гимнастов надо работать очень осторожно, ограничивая нагрузку.

Гибкость — это подвижность костных соединений, которая даёт возможность исполнять упражнения на широкой амплитуде. Гибкость зависит от состояния связочного и мышечного аппарата, а также от анатомического строения суставов. Практически гибкость проявляется за счет длины и эластичности связок и мышц, а также сокращающегося действия мышц, которые совершают движения и расслабления мышц-антагонистов. Чем больше расслаблены мышцы-антагонисты, тем меньшее сопротивление они оказывают, тем большей гибкости может достичь гимнаст. Давая юным гимнастам упражнения для развития гибкости, следует хорошо готовить мышечно-связочный аппарат. Исполнению упражнений должна предшествовать общая разминка. Параллельно с развитием гибкости надо развивать силу соответствующих групп мышц. Упражнения на гибкость лучше всего исполнять в конце занятий.

Техническая подготовка играет чрезвычайно большую роль в достижении высокого спортивного мастерства. Критерием оценки мастерства гимнаста является его умение тонко владеть координацией сложных гимнастических упражнений, исполнять их свободно, красиво, с широкой амплитудой. Сложность технической подготовки состоит в том, что гимнасту приходится овладеть не одним упражнением, а множеством разнообразных упражнений разной трудности и двигательной структуры. Поэтому техническая подготовка гимнаста — это сложный, длительный, а точнее, непрерывный процесс, который начинается на этапе начальной подготовки и не прекращается на протяжении всей спортивной жизни, так как гимнаст постоянно должен совершенствовать свое мастерство.

Основы технической подготовки закладываются на ранних этапах учебно-тренировочной работы, т. е. в период начальной подготовки юных гимнастов. Именно в это время создается база технической подготовленности, так называемая школа движений, воспитывается чувство красоты и выразительности движений. Без этого гимнасту в будущем очень трудно будет добиться высокого класса спортивного мастерства. Вот почему с первых занятий гимнастикой надо требовать от учеников добросовестного и аккуратного отношения к исполнению любого упражнения, начиная с простой ходьбы, поднимания рук и ног,

положения туловища и головы. С этого начинается формирование высокой культуры движений. Получив прочные навыки и привычки высокой культуры движений во время исполнения элементарных упражнений, гимнасты сохраняют их на все время своей спортивной деятельности. В отличие от других видов спорта в гимнастике высокую культуру движений следует объединять с высокой техникой исполнения упражнений. О небрежно исполненном упражнении нельзя сказать, что оно исполнено технически правильно.

Это вполне понятно, ибо основным критерием оценки исполнения гимнастических упражнений является соблюдение внешней формы.

Большую роль в формировании культуры движений и создании основы технической подготовки гимнастов играет хореографическая подготовка, которую в последнее время широко используют на занятиях с любым контингентом (женщинами и мужчинами), начиная с новичков и кончая ведущими гимнастами, членами сборных команд страны.

Безусловно, техническая подготовка не ограничивается высокой культурой исполнения простых упражнений. В свой актив гимнаст должен включать количество сложных упражнений на всех видах гимнастического многоборья. Овладение техникой упражнений на гимнастических снарядах начинается с простых, так сказать классических, упражнений, которые составляют основу практического материала того или иного вида гимнастического многоборья. Овладев базовыми элементами, переходят к более сложным и постепенно подходят к самым сложным упражнениям.

Ошибки в технике исполнения гимнастических упражнений, как правило, обуславливаются или непониманием структуры упражнения, или недостаточным развитием какого-то двигательного качества (силы, гибкости, ловкости). Если обнаруживаются те или иные ошибки в технике исполнения упражнения, надо срочно установить причины и устранить их. Техническая подготовка совершается систематически на каждом занятии, главным образом в основной части занятия (урока). Особое значение имеет она в предсоревновательный и соревновательный периоды.

Тактическая подготовка — это вооружение гимнаста умениями и навыками ведения спортивной борьбы в разнообразных ситуациях соревновательной обстановки. Поэтому во время занятий по тактической подготовке гимнасты овладевают соответствующими приемами, знаниями и навыками, умениями анализировать ситуацию, правильно оценивать силы противника как в командной, так и в личной борьбе.

Тактическая подготовка в гимнастике имеет несколько меньшее значение, чем в спортивных играх и видах спорта типа единоборья (бокс, борьба, фехтование и др.). Но и в ней есть

соответствующие правила и приемы тактического ведения спортивной борьбы в соревнованиях. К правилам и приемам тактики спортивной борьбы в гимнастике относятся:

1. Правильное построение композиций вольных упражнений. Не надо включать в комбинации те элементы, которыми гимнаст еще полностью не овладел и которые могут привести к неудаче, падению и др.

2. Впечатление, которое создает команда с первых шагов соревнований, действует на весь ход борьбы. Вот почему уже в процессе разминки в первом виде соревнований команда должна произвести самое лучшее впечатление.

3. Правильное определение очередности работы гимнастов в каждом виде многоборья. Первым должен выступать гимнаст, который хотя и не является сильнейшим в команде, но не допускает грубых ошибок и срывов. Важно, чтобы оценка первого выступившего гимнаста была высокой, она придаст всей команде уверенность, создаст хорошее настроение и облегчит дальнейшую борьбу.

4. В каждой команде есть лидеры, которые ведут борьбу не только за командное, но и за личное первенство. Поэтому надо создать им соответствующие условия для достижения этой цели. Как правило, лидеры выступают в конце.

5. Создание в команде доброжелательной атмосферы, бодрого настроения и боевого духа.

Приемы тактической борьбы включают:

1. Умение быстро принимать решения о варианте исполнения комбинации в зависимости от ситуации, которая возникла на соревнованиях. Если, например, успех зависит не от сложности комбинации, а от высокого класса ее исполнения, то гимнаст опускает один или несколько элементов, в которых он не уверен. Бывает и наоборот, когда судьбу первого места решает исполнение сложнейших (так называемых ультра си) элементов. Бывает, что гимнаст срывается со снаряда. В таком случае важно сориентироваться и найти правильный вариант продолжения комбинации.

2. Умение психологически воздействовать на противника во время опробования снарядов. Как правило, гимнасты исполняют те упражнения, которыми они в совершенстве владеют, чем создают выгодное для себя впечатление у противника и судей. Но не следует пренебрегать и иным приемом, когда гимнаст во время опробования демонстрирует неуверенность и этим успокаивает своих противников. Это основные тактические правила и приемы, которыми не исчерпывается все содержание тактической подготовки гимнастов.

Психологическая подготовка. В свое время считалось, что достаточно иметь хорошо развитые волевые качества (смелость, решительность, самообладание, выдержку и т. д.), чтобы успешно продвигаться на пути к спортивному совершенству и

успешно участвовать в соревнованиях. Сейчас волевая подготовка рассматривается как часть общей психологической подготовки. Современный уровень спортивных достижений в гимнастике требует от спортсмена не только чрезвычайно высокого уровня физической подготовки, но и исключительного совершенства всех психических функций, от которых зависит успешная деятельность гимнаста.]

Психологическая подготовка в зависимости от ее задач делится на общую и непосредственную психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка гимнаста имеет следующие задачи:

1. Формирование устойчивых интересов и мотивов, которыми определяются отношение занимающихся к гимнастике, тренировкам, к своему спортивному совершенствованию.

2. Воспитание нравственных черт личности гимнаста: коммунистической идейности, патриотизма, коллективизма, дисциплинированности, бережливого отношения к социалистической собственности и др. Оно должно осуществляться на всем протяжении учебно-тренировочной работы и пронизывать все виды подготовки спортсмена.

3. Воспитание волевых качеств, таких, как: целенаправленность — это четкое определение цели и задач, правильный выбор средств и методов их достижения. Для решения поставленных задач большое значение имеет планирование: на каждое занятие, неделю, месяц, полугодие, год и более продолжительное время;

настойчивость — стремление достичь поставленной цели, активное преодоление трудностей, которые стоят на пути ее достижения. Этого гимнаст может достичь трудолюбием, целеустремленностью, высоким требованием к себе;

самостоятельность и инициативность предусматривают творческий подход к учебно-тренировочному процессу, умение анализировать свои действия, результаты тренировки и тщательно готовиться к очередным занятиям;

решительность и смелость — это готовность гимнаста без колебаний выполнить любое задание, любое упражнение, даже тогда, когда это связано с чувством страха;

выдержка и самообладание — способность руководить своими действиями, своим поведением, самокритично относиться к себе, к своим поступкам, не обращать внимания на возможные неудачи.

В учебно-тренировочной работе и во время соревнований гимнаст сталкивается с двумя видами трудностей: объективного и субъективного характера. Первая категория трудностей неминуема для всех гимнастов и обуславливается спецификой этого вида спорта. Для достижения высокого спортивного мастерства гимнаст должен иметь всестороннюю физическую и

техническую подготовку, быть решительным и смелым во время исполнения упражнений, связанных с риском срыва.

К субъективным трудностям относятся индивидуальные особенности гимнаста: отношение к тренировкам, стремление бороться с трудностями, умение владеть собой во время неудач, плохое самочувствие и др. Прежде всего надо определить причины трудностей и найти средства и методы их устранения. Существует много способов и методов воспитания волевых качеств, а именно:

1) Воспитание у гимнастов уверенности в своих силах методом убеждения.

2) Воспитание заинтересованности и умения преодолевать трудности, встречающиеся на тренировках и на соревнованиях. С этой целью моделируют трудности в учебном процессе, проводят прикидки, учебные соревнования.

3) Воспитание у гимнаста способности давать себе самоприказ к преодолению трудностей.

4) Включение в каждое занятие элементов, которые требуют волевого напряжения.

5) Воспитание у гимнаста самокритичности, умения анализировать свои действия, поведение и руководить ими.

4. Совершенствование процессов восприятия, главным образом пространственных, временных и силовых особенностей. Специализированное «чувство пространства» связано с ориентацией гимнаста во время быстрых перемещений на снаряде, соскоков с различными поворотами, при выполнении акробатических упражнений и т. д. «Чувство времени» (длительность, последовательность, быстрота, своевременность, ритм и темп) помогает точно распределять во времени выполняемые упражнения, их начало, ход действия и завершения. Развитое «чувство» приложения усилий обеспечивает выполнение двигательной задачи.

5. Развитие и совершенствование особенностей внимания и его свойств: сосредоточенность, интенсивность, устойчивость, быстрое переключение и распределение внимания. От сосредоточенности и интенсивности внимания во многом зависит успех выполнения гимнастом элемента, связки или комбинации в целом. Надо приучать своих учеников вызывать внутреннюю готовность за счет сосредоточения внимания в кратчайшее время.

Интенсивность внимания способствует протеканию всех психических процессов у гимнастов, связанных с выполнением определенного двигательного задания.

Устойчивость внимания обеспечивает гимнасту сохранение высокой работоспособности на всем протяжении многочасовой тренировки и участия в соревнованиях. Благодаря распределенному вниманию занимающиеся получают возможность одновременно контролировать все детали исполняемых элементов, связок или комбинаций в целом.

Развивать способность к быстрому переключению внимания необходимо для немедленного контроля за ходом выполнения быстро чередующихся элементов, связок и комбинаций, а также при переходе от одного вида многоборья к другому.

6. Развитие двигательной памяти, воображения, наглядно-действенного мышления. От этих психических процессов зависит четкость представлений о движениях, творческий подход к составлению произвольной программы, использование индивидуальных особенностей, природных данных.

7. Формирование двигательных представлений. Двигательные представления чрезвычайно важны для гимнаста, особенно во время работы по овладению гимнастическими упражнениями. Двигательные представления бывают зрительными, слуховыми, зрительно-слуховыми-двигательными и др. Специальными исследованиями доказано, что если пользоваться информацией об индивидуальных особенностях гимнаста, процесс формирования навыка протекает быстрее. Один гимнаст лучше воспринимает упражнение по показу, другой по рассказу, третий при обращении его внимания на двигательные ощущения и двигательный опыт. В период учебно-тренировочной работы надо изучать своих учеников, знать их склонности и соответственно строить учебный процесс.

Двигательные представления должны интересовать нас при работе с гимнастами еще и потому, что они многофункциональны: имеют функцию программирующую, корректирующую и тренирующую. Первая функция помогает составлять в памяти гимнаста идеальный образ реального движения, благодаря второй осуществляются контроль и коррективы по ходу выполнения упражнения. И наконец, тренирующая функция дает возможность гимнасту уточнять технику движения и в известной степени совершенствовать навыки благодаря так называемой идеомоторной тренировке.

8. Воспитание способности владеть своими эмоциональными состояниями. Всю огромную и длительную учебно-тренировочную работу оценивают по тому, как гимнасты выступают в соревнованиях, а успех участия, несомненно, зависит и от уровня развития эмоциональной помехоустойчивости спортсмена. Задача педагога состоит в том, чтобы сформировать у своих учеников способности самостоятельно регулировать свои психические состояния, снимать остаточные явления психического и физического напряжения, вырабатывать эмоциональную устойчивость. В современной практике используются такие приемы преднамеренного создания положительных эмоциональных переживаний, как: самоуспокоение, отвлечение от навязчивых мыслей, связанных с участием в предстоящих соревнованиях, преодоление защитных реакций страха за счет самоприказов, самовнушений, использования отвлекающих средств (чтения книг, посещения кино, прогулок на природе и т. д.), различных

комплексов гимнастических упражнений на расслабление мышечных групп при необходимости снижения жизненного тонуса и на сокращение мышц — при повышении.

9. Развитие у гимнастов тонкой зрительной, мышечно-двигательной, вестибулярной и тактильной чувствительности. Специальными исследованиями установлено, что зрительная чувствительность особенно необходима на первом этапе формирования двигательного навыка, а по мере того как гимнаст овладевает упражнением, зрительная чувствительность уступает место мышечно-двигательным и вестибулярным ощущениям. Тактильная чувствительность дает гимнасту возможность удерживаться на снарядах, так сказать «чувствовать» снаряд и соответственно этому прикладывать мышечные усилия.

Таким образом, мы видим, что перед общей психологической подготовкой стоит обширный круг задач, которые необходимо решить педагогу-тренеру в процессе учебно-тренировочной работы.

Психологическая подготовка гимнаста к соревнованиям. В результате общей психологической подготовки у гимнаста появляется ощущение готовности к участию в соревнованиях. Но для того чтобы успешно выступить и продемонстрировать свое наивысшее техническое мастерство, еще необходимо тщательно подготовиться к конкретному предстоящему соревнованию. В этой части подготовки необходимо предусмотреть следующее:

1. Знать сроки проведения соревнований, их масштаб, условия соревнований (личные, лично-командные и т. д.), систему определения командных и личных мест, кто принимает участие и т. д.

2. На тренировках моделировать двигательные задачи, которые предстоит решать на данных соревнованиях. Делать прикидки, выполнять упражнения на оценку, проходить все виды многоборья, выполняя по нескольку раз комбинации полностью. Если известен график работы, т. е. с какого снаряда предстоит начать соревнования, то можно тренировки проводить по этому графику.

3. Поставить четкие и конкретные задачи перед каждым гимнастом, которые им необходимо решить на соревнованиях.

4. Формирование у гимнаста уверенности в своих силах и установок на решение всех поставленных перед ним задач. Готовить гимнаста к победе, разумеется, если есть на это основание. В практике бывают случаи, когда гимнаст неожиданно для себя в ходе соревнований выходит на первое место, теряет, допускает ошибки, и дальнейший ход соревнований кончается не в его пользу.

5. Вести тщательный контроль за физическим и психическим состоянием гимнаста (работоспособность, сон, аппетит, эмоции и т. д.). Благодаря внимательному контролю можно

избежать перетренированности и психического перенапряжения.

Теоретическая подготовка предусматривает овладение гимнастом специальными знаниями теории и методики спортивной тренировки, физиологии, психологии, врачебного контроля, знание правил соревнований и др. Эти знания приобретаются в процессе учебы и тренировки, а также на лекциях, беседах, при самостоятельном изучении гимнастом специальной литературы. Только при этом условии учебно-тренировочный процесс является наиболее продуктивным.

Планирование учебно-тренировочного процесса. Учитывая функциональные изменения в организме спортсменов, учебно-тренировочный процесс гимнастов надо строить так, чтобы он имел циклический характер. Количество циклов определяется календарем важнейших соревнований, к которым готовится гимнаст. Самое рациональное применение — два — четыре тренировочных цикла на протяжении года.

Каждый тренировочный цикл имеет подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения и тренировки.

Задачи, особенности обучения и тренировки в разные периоды.

Подготовительный период. Основными задачами этого периода являются:

а) повышение функциональных возможностей (развитие силы, гибкости, координации, выносливости и др.), воспитание волевых качеств (настойчивости, решительности, смелости, психической устойчивости);

б) техническая подготовка (овладение разнообразными структурными группами гимнастических упражнений разной сложности);

в) овладение обязательной и произвольной программами;

г) тренировка и совершенствование.

Подготовительный период продолжается от 3 до 5 месяцев в год, что зависит от многих причин, а именно: от сроков проведения соревнований, контингента спортсменов, их подготовленности, от продолжительности всего тренировочного цикла. Чем ниже уровень подготовленности гимнаста, тем длительнее должен быть подготовительный период.

Построение занятий подготовительного периода. Разминка. Задачей разминки является подготовка организма к предстоящей работе. Она должна содействовать развитию физических качеств, повышению эмоционального состояния, на фоне которого гимнаст успешно будет решать двигательные задачи. Разминка состоит из общей, индивидуальной и специальной частей. Общая разминка начинается с построения спортсменов, приветствия, объяснения задач занятий. Тренер проводит ее на протяжении 5—7 мин с помощью следующих

средств: бег, прыжки в различных соединениях, упражнения на координацию, силу, растягивание, акробатические и танцевальные упражнения, элементы хореографии, игры. Общая разминка дополняется индивидуальной. Гимнасты под наблюдением тренера продолжают самостоятельную разминку, исполняя определенный комплекс упражнений. Индивидуальная разминка продолжается 5—7 мин. С помощью индивидуальной разминки гимнасты более старательно подготавливают опорно-двигательный аппарат к работе на гимнастических снарядах. У каждого гимнаста есть свои любимые упражнения, с помощью которых он наиболее эффективно готовит себя к основной части занятия.

Специальную разминку проводят на снарядах для подготовки двигательного аппарата к исполнению соответствующих упражнений, а также для создания чувства внутренней готовности. Эта разминка является установочной, направленной на конкретное решение специальных двигательных задач, и повторяется в каждом виде многоборья. Чтобы приблизить условия тренировки к условиям соревнования, специальную разминку исполняют на снаряде 1—2 раза. Продолжительность такой разминки — 3—5 мин.

Основная часть занятия в зависимости от подготовленности спортсмена может иметь такие задачи: изучение или совершенствование элементов действующей классификационной программы, комбинаций в целом, новых элементов и связей для составления произвольных комбинаций, тренировка с исполнением упражнений обязательной и произвольной программ. Длительность основной части занятия в начале подготовительного периода составляет 2,5—3 ч, а в конце — 3—3,5 ч.

Количество видов многоборья, которые проходят на одном занятии, и содержание работы могут иметь несколько вариантов:

1. Три-четыре вида только обязательных или только произвольных упражнений.
2. Все виды многоборья — только произвольные или только обязательные.
3. Три — пять видов обязательных и произвольных.
4. Все виды многоборья — обязательные и произвольные.
5. Смешанные — на одних снарядах обязательные и произвольные упражнения, на других — упражнения только одной программы.

В конце основной части занятия надо предусматривать общую и специальную подготовку (упражнения для развития силы, гибкости, выносливости). Акробатические упражнения и упражнения хореографии планируют как отдельные виды. Их изучению и совершенствованию уделяется большое внимание.

В заключительной части занятий постепенно снижают нагрузку, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние, подвести итоги занятий, определить домашнее задание. Основные средства этой части занятий: ходьба, легкий бег, упражнения на расслабление, на растягивание в статических позах оптимального натяжения и др. Длительность заключительной части — 3—5 мин.

После занятий полезно принять теплый душ. Он успокаивает нервную систему, снимает усталость, содействует восстановительным процессам.

Объем учебного материала и тренировочной нагрузки на протяжении всего периода постепенно увеличивается и к концу достигает своего максимума. Длительность периода определяется степенью подготовленности спортсмена. У новичков подготовительный период больше, у разрядников — меньше.

Соревновательный период. Задачами этого периода являются:

а) дальнейшее совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление моральных и волевых качеств;

б) совершенствование техники исполнения элементов, связей и комбинаций в целом обязательной и произвольной программ;

в) подготовка к участию в соревнованиях в широком смысле этого слова (режим, непосредственная психологическая подготовка, изучение условий будущих соревнований: акклиматизация, знание противника и др.);

г) участие в соревнованиях;

д) подведение итогов (анализ успехов и неудач).

Этот период делится на этапы и в зависимости от уровня мастерства, степени подготовленности и календаря может продолжаться от 6 до 8 месяцев. Этап определяется задачами и содержанием тренировки. Соревновательный период имеет три этапа. На первом этапе особое внимание уделяют совершенствованию техники исполнения комбинаций обязательной и произвольной программ, на втором — участию в соревнованиях, дальнейшей шлифовке и закреплению комбинаций, на третьем — снижению тренировочной нагрузки. Эти этапы в соревновательный период могут повторяться несколько раз. Количество соревнований определяется календарным планом, а для каждого гимнаста — уровнем мастерства и индивидуальными особенностями спортсменов. Одни гимнасты могут соревноваться до 8 раз, причем каждое их выступление характеризуется стабильностью результатов, другие — только 3—4 раза. Для последних увеличение количества соревнований приводит к срывам, перегрузкам, а иногда и к перетренировкам. Учитель-тренер должен знать возможности своих учеников и планировать такое количество соревнований, которое содейство-

вало бы дальнейшему росту их мастерства и не приносило бы вреда организму.

Построение занятий в соревновательный период. Разминка. Она мало чем отличается от описанной выше. Но в этот период в разминку включают больше акробатических упражнений и исполняют их с повышенной интенсивностью. Общую и индивидуальную разминку следует строить так, чтобы наилучшим образом подготовить организм гимнаста к рабочему состоянию и вызвать положительные эмоции, от которых в значительной степени зависит успех тренировки.

Длительность разминки в этот период — 10—12 мин, но время можно увеличить или уменьшить в зависимости от условий и задач.

Основная часть. В связи с тем что в этот период тренировки планируется участие спортсменов в соревнованиях, содержание основной части занятия должно приближаться к условиям соревнований. На соревнованиях гимнастам приходится выступать на всех видах многоборья, исполнять комбинации полностью с высоким спортивным мастерством. Такие же условия следует предусматривать и на тренировочных занятиях, включая в них все виды многоборья. Практика показала, что только те гимнасты на соревнованиях справляются с поставленными перед ними задачами, которые на тренировках выполняют нагрузки, в несколько раз превышающие соревновательные. Для этого комбинации выполняют главным образом полностью, иногда повторяя их по нескольку раз подряд без отдыха. Это создает запас прочности, развивает специальную выносливость.

Рекомендуется каждое очередное занятие начинать с другого снаряда, так как на свежие силы двигательные задачи решаются успешнее. Это нужно еще и потому, что гимнастам неизвестно, с какого вида по жребию им придется начинать соревнования.

Заключительная часть занятия в соревновательном периоде мало чем отличается от заключительной части подготовительного периода. Но здесь следует подчеркнуть, что в соревновательный период гимнасты на каждом занятии имеют большие нагрузки, поэтому заканчивать их надо, используя упражнения на расслабление, массаж, самомассаж и теплый душ, можно использовать аутогенную тренировку (самовнушение, направленное на успокоение).

Переходный период играет важную роль в восстановлении трудоспособности спортсмена. После ряда соревнований, которые сопровождаются максимальными физическими и психическими нагрузками, неминуемы усталость и снижение трудоспособности, а в некоторых случаях чувствуется и перетренировка. Поэтому задача переходного периода — постепенное снижение нагрузки, переключение гимнаста на другой вид ра-

боты, содействие более быстрому восстановлению трудоспособности и подготовка к новому циклу тренировок, который должен проводиться на высшем уровне. Следует заметить, что нельзя сразу прекратить работу, к которой организм привык и приспособился. Внезапное прекращение работы может привести к нарушению сна, отсутствию аппетита, нервозности, боли в области сердца и др. Постепенное снижение объема и интенсивности физических нагрузок тренировок обеспечивает благоприятные условия для переходного периода.

В переходный период от занятия к занятию физическая нагрузка должна уменьшаться с 6—5 раз в неделю до 3—2 раз, а длительность занятий — с 3,5 до 2—1,5 ч. Полезно включить в учебно-тренировочный процесс этого периода другие виды спорта. В летний период хорошо заниматься плаванием, легкой атлетикой, играми, в зимний период обязательно использовать ходьбу на лыжах, катание на коньках и др.

ЛИТЕРАТУРА

- Богомолов А. и др. Психологическая подготовка гимнастов. М., 1974.
- Гимнастика/Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. М., 1979.
- Гимнастика/Под ред. А. Т. Брыкина. М., 1971, с. 95—106.
- Спортивная гимнастика/Под ред. Ю. К. Гавердовского, В. М. Смолевского. М., 1979.
- Спортивная гимнастика/Под ред. М. Л. Украна. М., 1971, с. 24—85.
- Теория и методика гимнастики/Под ред. В. И. Филипповича. М., 1971, с. 68—122.
- Теория и методика физического воспитания/Под ред. Б. А. Ашмарина. М., 1979.
- Юный гимнаст/Под ред. А. М. Шлемина. М., 1973.

ГЛАВА 9.

СОДЕРЖАНИЕ, ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ В ШКОЛЕ

Место, задачи и содержание гимнастики в школьных занятиях по физической культуре. Физическое воспитание школьников органически сочетается со всеми сторонами коммунистического воспитания: с трудовым, идейно-политическим, умственным, нравственным, эстетическим воспитанием.

Преподавание физической культуры в школе направлено на укрепление здоровья, обеспечение всестороннего физического и умственного развития с целью наиболее эффективной подготовки детей к общественно полезной деятельности.

Для более дифференцированного подхода в решении задач, стоящих перед физической культурой в школе, государственные программы составлены с учетом возрастных особенностей развития учащихся I—III, IV—VIII, IX—X классов.

Гимнастика в младшем школьном возрасте. Физическое воспитание учащихся начальных классов является важным периодом в воспитании у учащихся привычек к систематическому применению физических упражнений в режиме дня.

Основными задачами гимнастики для этого возраста являются:

содействие укреплению здоровья, физическому развитию учащихся; формирование и совершенствование умений и навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазаний, координации движений, сохранения устойчивого равновесия; содействие воспитанию двигательных качеств; формирование навыков правильной осанки; воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения; формирование у учащихся навыков самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями, воспитание устойчивого интереса к физической культуре и содействие внедрению ее в режим дня учащихся; содействие развитию у учащихся интереса и склонностей к занятиям спортивными видами гимнастики.

Эти задачи успешно решаются только при условии использования всех форм работы по гимнастике в режиме школьника (уроки по основной гимнастике, гимнастика до занятий, физкультминутки на переменах, секционная работа и т. д.).

Ведущее место в системе физического воспитания учащихся школы занимают уроки физической культуры. Основное содержание обучения на уроках определяется государственной программой, состоящей из теоретических сведений и практического материала.

Теоретические сведения, которые даются детям, предполагают усвоение ими знаний о значении утренней гигиенической гимнастики, двигательном режиме, одежде во время занятий физическими упражнениями, правилах гигиены, водных процедурах и элементах закаливания, подготовке мест для самостоятельных занятий, спортивного инвентаря и т. д.

Практический материал подобран, исходя из возрастных особенностей детей этого возраста. В него входят строевые упражнения, лазанья и переползания, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, упражнения с большими и малыми мячами, с длинной и короткой скакалкой, а также акробатические, танцевальные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Программой также предусмотрены примерные домашние задания по основной гимнастике для учащихся I—III классов.

Гимнастика в среднем школьном возрасте. Программой по физической культуре для учащихся IV—VIII классов предус-

мотрено усвоение школьниками теоретических вопросов и овладение практическим материалом.

Основными задачами являются: содействие дальнейшему всестороннему физическому развитию; подготовка учащихся к сдаче требований комплекса ГТО I и II ступеней; обучение основным видам двигательных действий и применению их в различных по сложности условиях, развитие для этого двигательных качеств; формирование у учащихся навыков и привычки самостоятельно заниматься гимнастическими упражнениями, воспитание устойчивого интереса к физической культуре и содействие ее внедрению в режим дня учащихся.

Реализация этих задач должна осуществляться на основе оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности каждого урока.

Теоретические сведения, которые должны усвоить учащиеся, включают в себя следующие вопросы: забота партии и правительства о физическом воспитании школьников; успехи советских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы; виды гимнастики: спортивная гимнастика, акробатика, художественная гимнастика; роль комсомола в развитии физической культуры и спорта в нашей стране; двигательный режим школьника-подростка; общественное и личное значение занятий физической культурой и спортом и др.

Усвоение теоретического и практического материала школьниками осуществляется непосредственно на уроках гимнастики и путем самостоятельного изучения программного материала.

Практический материал распределяется по классам с постепенным усложнением и предусматривает: дальнейшее усвоение строевых навыков и формирование умений; лазанье и переползание, преодоление различного рода препятствий; акробатические упражнения. Упражнения для развития двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, подвижности в суставах, тренировка органов равновесия; упражнения на гимнастических снарядах: висы, упоры, подтягивания; прыжки простые и опорные через козла, коня; упражнения с предметами, на гимнастической стенке, скамейке; метание мяча, игры и эстафеты; выполнение норм комплекса ГТО.

Гимнастика в старшем школьном возрасте. Программой по физической культуре для старшего школьного возраста предусматриваются следующие задачи: готовить учащихся к сдаче норм комплекса ГТО III ступени по теоретическим сведениям, гимнастическим упражнениям и другим видам; обучить специальным упражнениям на гимнастических снарядах; научить школьников применять их в различных условиях прикладного назначения; формировать умение самостоятельно тренироваться с целью личного физического совершенства-

вания; формировать организаторские навыки судейства соревнований по спортивной гимнастике, акробатике, художественной гимнастике, самостоятельно проводить разминки.

Реализация этих задач должна осуществляться на основе оздоровительной и воспитательной направленности каждого урока и других форм занятий гимнастикой.

Основным содержанием учебного материала для юношей являются физические упражнения, которые обеспечивают подготовку всесторонне физически развитых, закаленных, дисциплинированных и умелых защитников социалистической Родины. С этой целью учитель физической культуры должен акцентировать внимание учеников на выполнении ими строевых упражнений в соответствии с требованиями Строевого Устава и овладении упражнениями военно-прикладного характера.

Содержание учебного материала для девушек отличается направленностью на совершенствование двигательных действий, имеющих значение для трудовой деятельности, формирование эстетики движений и содействие гармоническому развитию будущей матери.

К теоретическим требованиям относятся: усвоение учениками вопросов, связанных с организацией и методикой самостоятельных занятий различными видами гимнастики; знание важнейших решений партии и правительства по вопросам физической культуры и спорта, основных положений комплекса ГТО, успехов советских спортсменов на международной арене и др.

Практический материал предусматривает дальнейшее совершенствование и формирование специальных двигательных навыков: в преодолении препятствий, лазанье и переползании, переноске тяжестей; упражнениях на перекладине, брусьях, прыжках через коня в длину, через козла; акробатических упражнениях и др. Для девушек включены в программу упражнения художественной гимнастики. Завершается физическая подготовка учащихся сдачей норм комплекса ГТО.

В программе предусмотрены домашние задания по основной гимнастике и специальные требования к учащимся.

В настоящее время создана программа по физической культуре для школьников, отнесенных к специальной медицинской группе. В основу этой программы положена программа по физической культуре для общеобразовательных школ с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей состояния и функциональных возможностей организма учащихся.

Основные формы организации занятий по гимнастике в школе. В современной системе физического воспитания детей школьного возраста большое место занимают различные

формы организации занятий по гимнастике. В настоящее время сложились и широко применяются такие формы, как урок основной гимнастики, занятия по спортивным видам гимнастики, физкультурные паузы, организованное проведение перемен, подготовка и участие в массовых гимнастических выступлениях, спортивных вечерах, участие в соревнованиях, домашние задания и др.

Уровень учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию учащихся в значительной степени зависит от качества планирования и подбора средств для указанных форм работы. В этой связи очень важно ясно представить себе диалектический характер взаимосвязи между используемыми формами и между формой и содержанием занятия физическими упражнениями. Каждая форма занятий носит относительно самостоятельный характер со строго определенными задачами и набором комплексов специальных упражнений. Однако все они строятся на основе некоторых общих закономерностей. Прежде всего такой общей закономерностью является активная, направленная на физическое совершенствование практическая деятельность; факт активного влияния форм занятий на их содержание. В свою очередь форма должна соответствовать содержанию занятия. А это значит, что в зависимости от задач конкретного занятия избирается соотношение их частей, порядок выполнения упражнений, характер взаимоотношения занимающихся, отдельные способы организации их деятельности и отдыха и т. д. Все эти и другие вопросы, связанные с организацией различных форм занятий гимнастикой, должны быть хорошо известны будущим учителям физической культуры.

В школе гимнастику проводят в виде урочных и внеурочных форм занятий с учениками.

К урочным формам относятся учебные, секционные уроки, уроки общей физической подготовки, спортивно-тренировочные и лечебные.

Внеурочные формы организации занятий по гимнастике включают в себя: гимнастику до занятий, физкультурную минутку и физкультурную паузу, гигиеническую гимнастику, домашние задания, атлетическую, художественную гимнастику и др. Эти занятия проводятся как в режиме учебного дня, так и свободного времени.

Урочная форма занятий. Урок является основной формой организации занятий в советской системе физического воспитания школьников. Не отрицая достоинств всех других форм занятия гимнастикой, необходимо отметить, что ведущее место в практике работы по гимнастике должно все же принадлежать урочной форме. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что руководящая роль в проведении занятий принадлежит учителю, который обеспечивает эффек-

тивность учебно-воспитательного процесса путем плановой работы в соответствии со стабильным расписанием, правильного определения целей и задач каждого занятия, четверти, полугодия и т. д., подбора средств для решения поставленных задач, оказания квалифицированной помощи учащимся (показ, объяснение упражнений, исправление допущенных ошибок, обеспечение страховкой), организации занимающихся на активное овладение специальными двигательными навыками на фоне повышенного положительного эмоционального состояния школьников.

Уроки в школе по своему педагогическому назначению могут быть: учебными, тренировочными, смешанными, контрольными.

Характерные особенности их проведения, отмеченные выше, присущи всем формам. Они отличаются только содержанием, задачами и методикой проведения занятий. Поэтому нет надобности разбирать структуру каждого урока. Целесообразно остановиться на общих принципиальных положениях построения урока.

9 Структура и методика проведения урока по гимнастике. На различных этапах развития гимнастики специалистами физической культуры было сделано немало попыток к созданию практически пригодных структур занятий. Существовавшие различные схемы построения занятий гимнастикой до 1933 г. ориентировались на подбор и применение различных групп упражнений. Сколько было групп упражнений, направленных на развитие двигательных качеств, столько было частей урока. Так, например, урок шведской гимнастики (Линга) состоял из 14 частей. В 1927—1928 гг. схема уроков по физической культуре для школ первой и второй ступени состояла из 6—8 частей.

Гимнастическая конференция, которая состоялась в 1933 г., наряду с важными вопросами дальнейшего развития гимнастики уделила серьезное внимание уроку гимнастики. Принято было рассматривать урок как основную форму организации педагогического процесса при занятиях физическими упражнениями. Специалисты ГИФК им. Лесгафта предложили схему урока, состоявшую из 5 разделов (частей), которая была принята гимнастической конференцией. В дальнейшем урок состоял из четырех частей, и, наконец, в практике прочно утвердилась структура урока, состоящая из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Такое построение вполне логично, ибо любая форма занятий непременно имеет свое начало, ход самого занятия и его завершение — конец. Уроки по гимнастике строятся в соответствии с общими педагогическими и методическими принципами советской системы воспитания и конкретизируются следующими требованиями: урок должен носить образовательный, воспитательный и оздоровительный харак-

тер; урок должен быть творческим, надо всячески избегать методических шаблонов; сохранять высокую работоспособность и осуществлять обучение и воспитание на всем протяжении урока; необходимо вовлекать занимающихся в учебную деятельность всех в равной мере, но в то же время учитывать их индивидуальные особенности; четкое, конкретное определение цели и задач каждого урока; правильный подбор методики и средств для решения поставленных на уроке задач; планировать уроки так, чтобы каждый из них был органическим звеном в общей цепи уроков, тесно связанным по содержанию с предыдущим и последующими уроками.

Принцип построения урока по физической культуре связан с анатомио-физиологическими и психологическими особенностями занимающихся, которые проявляются в процессе деятельности.

Известно, что человек не может сразу с большой продуктивностью выполнить физическую работу, требующую больших мышечных напряжений, сложной координации, проявления скоростных особенностей и т. д. Для этого необходимо определенное время. В спортивной практике этот период принято называть «периодом вработывания» организма в работу.

Успешное формирование двигательных навыков, воспитание физических качеств требуют специальной предварительной подготовки сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной систем, оптимального возбуждения центральной нервной деятельности, положительного эмоционального состояния. С учетом этого и определяется последовательность решения двигательных задач, распределение физической нагрузки и психического состояния учеников на уроке.

Подготовительная часть урока. Общее назначение подготовительной части урока — подготовка занимающихся к решению задач основной части урока. Конкретными задачами этой части урока по гимнастике являются: организация учащихся и установка их внимания на решение предстоящих двигательных задач; подготовка двигательного аппарата к выполнению упражнений на растягивание, значительных мышечных напряжений, сохранения устойчивого равновесия и т. д.; формирование навыков и умений выполнения двигательных действий с различными заданными параметрами (скорость, длительность, мышечное напряжение, направление, ритм, темп и т. д.).

Основные средства средства подготовительной части урока. Средствами подготовительной части урока являются: построения, перестроения; различного вида передвижения (ходьба, бег, подскоки, танцевальные упражнения); задания на внимание; общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения в сопротивлении, на гимнастической стенке, скамейке и др. Все эти упражнения должны исполняться учащимися в умеренной интенсивности и

быть направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и организма в целом. Слишком интенсивное исполнение упражнений может снизить работоспособность в основной части урока. Поэтому не рекомендуется в подготовительной части урока развивать такие качества, как силу, выносливость, выполнять упражнения, связанные с большим 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. Например, если на уроке будут изучать упражнения на кольцах и в прыжках, то в подготовительной части необходимо воздействовать на мышечные группы верхних и нижних конечностей. Такая переменная связь и обеспечивает продуктивность занятия. Выбор упражнения для подготовительной части урока в каждом конкретном случае должен прежде всего определяться задачами урока, составом занимающихся, условиями и обстановкой уроков.

Методические особенности проведения подготовительной части урока. Как правило, подготовительную часть урока начинают с выполнения строевых упражнений. И это оправдано тем, что данной группой упражнений быстро достигается организованность класса, удобное размещение учащихся для выполнения различных двигательных заданий. Затем применяются разновидности передвижений в соответствии с Уставом Вооруженных Сил СССР, фигурная маршировка, сочетания ходьбы, бега, прыжков, выполнение различных общеразвивающих упражнений в движении и на месте, в сомкнутом и разомкнутом строю. Упражнения в подготовительной части распределяются по нарастающей трудности и умеренным повышениям интенсивности и дозировки.

По мере вработывания организма занимающихся в работу амплитуда движений, темп, скорость и прилагаемые усилия нарастают. Для проведения подготовительной части урока чаще всего применяют относительно простые формы движений, каждое из которых занимающиеся повторяют несколько раз.

В зависимости от задач урока, физической подготовленности учащихся учитель может воспользоваться различными методическими способами проведения общеразвивающих упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. К ним относятся: обычный способ, при котором учитель сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании другого упражнения учитель показывает следующее. Обычно для выполнения этих упражнений занимающиеся располагают в разомкнутом строю. Но для повышения интереса следует применять различные способы построения учеников, меняя их от занятия к занятию. Например, на одних занятиях занимающиеся выполняют упражнения в ко-

лонне, на других — в шеренге, кругах и т. д. Поточный метод предполагает выполнение всего комплекса общеразвивающих упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляются по ходу выполнения упражнения. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у занимающихся, увеличивает моторную плотность и обеспечивает решение задач подготовительной части в более короткое время.

Для составления комплекса упражнений при проведении поточным методом надо брать знакомые, относительно несложные упражнения; внимательно продумать логичность переходов от одного упражнения к другому; сохранять однотипный темп и счет движения.

Слова «последний раз» служат сигналом об окончании упражнения, а слово «можно» является командой для начала исполнения следующего упражнения. При объяснении сообщаются только основные моменты упражнения, указывается направление движения, называется сторона или конечность, с которой начинается упражнение. При этом рекомендуется сочетать ритм объяснения с ритмом упражнения. Раздельный метод — это такой педагогический прием, при котором учитель рассказывает и показывает упражнение по частям. Обычно им пользуются при разучивании новых, сложных по координации движений. Учитель по команде «Делай раз!» предлагает принять соответствующее положение (рук, ног, головы, туловища), исправить ошибку, делает паузу для принятия правильного положения. Затем по команде «Делай два!» ученики выполняют следующую часть упражнения и т. д. По мере овладения движениями паузы по времени сокращаются и переходят в обычный ритм. Учитель, пользуясь таким методом, добивается от учеников точных и правильных форм движений и избегает ошибок при обучении.

Для разнообразия и развития внимания у учащихся учитель может воспользоваться приемами только показа или только рассказа. В этом случае занимающиеся проявляют больше самостоятельности в овладении материалом. Учитель, наблюдая за ними, может в известной степени определить, к какому типу представлений склонен тот или иной учащийся (зрительному или слуховому), и учесть эти проявления индивидуальных особенностей учеников в своей дальнейшей работе с ними. При походном методе упражнения выполняются на ходу или со значительным перемещением занимающихся. Это позволяет варьировать упражнения, включать в комплексе различные повороты, прыжки, элементы танца, акробатические упражнения. При данном методе упражнения могут выполняться всеми занимающимися и частью занимающихся.

Методы проведения комплексов общеразвивающих упражнений следует разумно сочетать. В одном занятии могут быть использованы несколько вариантов.

Продолжительность подготовительной части урока определяется: задачами и содержанием урока, составом занимающихся и уровнем их подготовленности. Чем младше возраст, тем меньше времени надо на подготовку организма к решению главных задач урока. Со старшими школьниками подготовительная часть увеличивается во времени в связи с тем, что период вработываемости с возрастом увеличивается. Обычно подготовительная часть проводится с младшими школьниками продолжительностью 6—8 мин, со старшими — 10—12 мин.

Основная часть урока. Задачами основной части урока являются: формирование специальных и жизненно необходимых знаний, навыков и умений; совершенствование физических и психических качеств; овладение программным материалом (на гимнастических снарядах, акробатическими упражнениями, прыжками и т. д.); повышение спортивного мастерства.

В этой части урока учащиеся выполняют упражнения, требующие от них значительных физических и волевых напряжений, а также овладевают упражнениями, сложными по координации.

Основные средства основной части урока. В зависимости от задач, условий, состава занимающихся, характера урока средствами могут являться: упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брус, кольца, конь, бревно); упражнения в лазанье, переползании, равновесии, метании, поднимании и переноске тяжестей, акробатические упражнения, упражнения на вспомогательных снарядах для развития двигательных качеств и разучивания в облегченных вариантах сложных упражнений и т. д.

Методические особенности проведения основной части урока. Чтобы успешно решать задачи, поставленные в основной части урока, учитель должен хорошо владеть разнообразными методическими приемами, уметь пользоваться ими при решении конкретных задач урока, владеть техникой гимнастических упражнений, знать биомеханические законы движений, владеть страховкой и помощью.

К основным методам обучения относятся: показ и рассказ техники гимнастических упражнений. Посредством показа и рассказа у учеников создаются двигательные представления о движениях. Обычно на уроках разучиваемое упражнение демонстрирует учитель, в отдельных случаях эту роль могут выполнять специально подготовленные способные ученики. Показ, как правило, сопровождается рассказом о способе выполнения, демонстрируются всякого рода наглядные пособия (кинограммы, кинокольцовки, плакаты, рисунки, контурограммы и т. д.), а при работе со спортсменами высших разрядов используется видеоманитофон.

Объяснение техники упражнения должно быть лаконичным, образным, внимание учащихся должно быть обращено на глав-

ные компоненты структуры упражнения и характер приложения усилий в том или ином моменте движения. Не следует объяснение загромождать всякими второстепенными подробностями, не имеющими в данный момент существенного значения.

В практике часто используют метод целостного и расчлененного обучения упражнениям. Целостным методом пользуются в большинстве случаев, когда упражнения — элементы простые и не представляют трудности их усвоения. Расчлененный метод становится необходимым при изучении сложных упражнений. В этих случаях учитель должен умело расчленить упражнение на его составные части и обучать учеников этому упражнению по частям, постепенно соединяя их в целое упражнение.

Порядок решения двигательных задач в основной части должен строиться с учетом динамики работоспособности учеников. Известно, что высокий уровень работоспособности относительно невелик во времени. Поэтому наиболее сложные задачи надо планировать в начале основной части урока. По воздействию на занимающихся все виды упражнений, применяемых в основной части, можно условно разделить на следующие группы: скоростные, сложные по координации; требующие значительных мышечных напряжений; упражнения, связанные преимущественно с проявлением выносливости.

Таким образом, при прочих равных условиях целесообразно начинать основную часть занятия с упражнений, в первую очередь требующих тонкой координации, затем больших усилий и, наконец, выносливости. Но такой порядок весьма относителен. В каждом конкретном случае он может быть видоизменен. В практической деятельности человека те или иные двигательные задачи нередко приходится решать в самых различных условиях. Поэтому и последовательность различных упражнений на уроке необходимо варьировать, для того чтобы учащиеся проявляли высокую работоспособность при различных состояниях организма.

Продуктивность усвоения материала на гимнастических снарядах зависит от правильности чередования видов многоборья. Следует планировать работу учеников так, чтобы после выполнения упражнений в упоре ученики переходили к выполнению упражнений в висах или наоборот.

Не следует на одном занятии планировать разучивание нового материала в каждом виде многоборья. Лучше сделать так: на одном снаряде идет процесс разучивания, на другом — совершенствование, на третьем — повторение пройденного. В основную часть урока включают упражнения на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость) при помощи вспомогательных снарядов (со штангой, на специальных тренажерах, с гантелями, с эспандерами и т. д.). В этом случае чередование видов упражнений на уроке может быть таким:

одно отделение занимается упражнениями на перекладине, другое — на брусьях, третье выполняет специальные упражнения на развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость и т. д.). Затем отделения меняются местами, чтобы каждое из них проделало все запланированные виды работ.

Методика организации обучения в основной части урока. В зависимости от задач урока, учебного материала, контингента, подготовленности занимающихся, наличия гимнастического инвентаря и оборудования используются такие методические приемы, как: фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой.

При фронтальном методе ученики выполняют одновременно одно и то же задание под руководством учителя. Обычно при таком приеме проведения основной части занятия в качестве средств используются сравнительно простые, знакомые упражнения, не связанные с опасностью при их выполнении учениками. Это могут быть простейшие акробатические упражнения, танцевальные элементы, упражнения, направленные преимущественно на развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость, координация движений и т. д.).

При наличии комплекса снарядов (несколько перекладин, брусьев, коней и т. д.) школьники одновременно могут выполнять различные виды упоров, висов (простых, смешанных), переворотов, подъемов, спадов, соскоков и т. д.

При групповом методе класс делится на отделения, которые могут выполнять упражнения на разных снарядах (конь, кольца, брусья) или выполнять разные двигательные задания (акробатические упражнения, развитие мышц живота, опорные прыжки, разучивание вольных упражнений, метание в цель и т. д.) с последующими сменами. Количество отделений должно соответствовать количеству снарядов, включенных в работу, или заданий, запланированных учителем. Для большей плотности урока класс следует делить на отделения по 8—10 человек, не более. Желательно, чтобы юноши и девушки занимались отдельно. При комплектовании отделений необходимо учитывать их техническую и физическую подготовленность. Сильных надо объединить с сильными, слабых со слабыми. Такое распределение учеников дает возможность более определенно планировать учебный материал.

При индивидуальном методе учитель дает задание каждому ученику для самостоятельного выполнения. Эта методика применяется в основном на секционных занятиях при овладении классификационными программами.

При круговом методе (поточный метод) выполняются комплексы двигательных заданий непрерывно или с незначительным перерывом, который связан с переходом к другому снаряду или упражнению. Смысл его заключен в следующем. Ученик после выполнения первого задания (например, на пере-

кладине) переходит ко второму (на брусьях), к третьему (акробатика) и т. д. Такой способ выполнения упражнений в отличие от предыдущих обеспечивает большую моторную плотность. Учитель при этом способе обычно находится на самом сложном участке, помогая ученикам овладеть упражнением, обеспечивает страховку. На других снарядах даются несложные упражнения, знакомые ученикам, с целью их закрепления.

Каждый из названных методов имеет свои положительные стороны и недостатки.

В настоящее время в школьной практике с детьми младших классов применяют чаще всего фронтальный метод проведения уроков основной гимнастики. В среднем и старшем школьном возрасте занятия проводятся преимущественно групповым методом.

Для занятий со спортсменами (спортивная гимнастика, акробатика и художественная гимнастика) характерен индивидуальный метод. Специфика данных видов спорта требует индивидуализации учебно-воспитательного процесса, которая возрастает по мере повышения спортивного мастерства занимающихся.

Для урочных форм занятий в целом, как правило, типично комплексное использование существующих методов. Подготовительная часть урока проводится обычно фронтальным методом, основная часть — групповым, круговым или индивидуальным методом, а заключительная опять фронтальным. Продолжительность основной части урока в школе может быть от 25 до 35 мин.

Заключительная часть урока. Основными задачами заключительной части урока являются: постепенное снижение двигательной деятельности занимающихся, создание благоприятных условий для приведения организма учеников в относительно спокойное состояние, подведение итогов урока, объяснение домашних заданий, выполнение гигиенических процедур.

В связи с активной деятельностью учеников в подготовительной и основной частях урока наступает некоторое утомление, а в результате этого снижается работоспособность учеников. В других случаях при выполнении заданий игрового характера (подвижные игры, соревнования в элементах спортивных игр, эстафеты) ученики иногда приходят в очень возбужденное состояние. Поэтому необходимо организованное завершение урока, что создает благоприятные условия для дальнейшего успешного протекания учебно-воспитательного процесса в школе.

Основные средства заключительной части урока. Для решения задач заключительной части урока гимнастики применяются: успокаивающие упражнения — малоподвижные игры, легкий бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, дыхательные; установка занимающихся на другие

виды деятельности; душ, массаж и пр. При этом учитель должен учесть характер последующей деятельности учеников. Например, если после урока гимнастики ученики должны выполнить задание, которое требует концентрации внимания и сосредоточенности (диктант, контрольная работа по математике и т. д.), то надо давать преимущественно такие упражнения, которые бы их организовали и дисциплинировали.

Уроки должны быть разнообразными, творческими, с элементами новизны и т. д. Поэтому приведенный выше перечень средств для каждой части урока следует рассматривать как примерный.

Общие методические указания к проведению урока по гимнастике. Основные требования к уроку, от которых зависит его продуктивность, следующие: реализация ведущего принципа советской педагогики — принципа воспитывающего обучения, т. е. обучение двигательным действиям должно носить воспитывающий характер; четкое определение цели и задач урока; соответствие средств и методов обучения контингенту учащихся: их возрасту, физической подготовленности, физическому развитию и т. д.

Из разнообразных средств и методов учитель должен уметь избрать такие, которые были бы наилучшим в конкретных условиях, отвечали цели и задачам урока и составу учеников:

связь урока с пройденным материалом и создание условий для овладения новым, более сложным заданием. Для осуществления этого требования необходима практическая реализация дидактических принципов: последовательности, систематичности, доступности и т. д.;

обеспечение высокого интереса занимающихся к занятиям гимнастикой и создание положительных эмоциональных состояний;

достижение высокой двигательной активности учащихся, что в значительной степени повышает эффективность урока.

Регулирование физической нагрузки на уроке. Регулирование нагрузки на уроке гимнастики — это целесообразное управление педагогическим процессом, связанное с физическим развитием учащихся.

Мы можем говорить о полезности и эффективности уроков гимнастики только в том случае, когда у занимающихся под воздействием физических упражнений будет происходить перестройка функциональной деятельности организма на более высокий уровень, в результате чего повышается трудоспособность, формируются новые умения и навыки.

Такие положительные изменения в организме учащихся возможны только при условии умелого управления нагрузкой, состоянием ее повышением.

Известно, что все упражнения по-разному влияют на организм. Одни из них используют с целью наиболее благоприят-

ного воздействия на небольшие мышечные группы с небольшим мышечным и нервным напряжением и с такой интенсивностью, что они не вызывают значительных изменений в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эти упражнения получили название упражнений локального (местного) назначения. К ним относятся простейшие движения для рук, ног, туловища, головы.

Упражнения, которые требуют участия нескольких мышечных групп и вызывают большие сдвиги в организме занимающихся, получили название упражнений регионального воздействия. К ним относятся сложные упражнения, в выполнении которых принимают участие одновременно мышечные группы верхних конечностей и туловища или нижних конечностей и туловища или верхних и нижних конечностей.

Упражнения, дающие большую физическую и психическую нагрузку и вызывающие такие изменения организма, которые приводят к быстрому утомлению, получили название упражнений тотального влияния. К ним относятся: лазанье по канату, выполнение вольных упражнений, серии акробатических прыжков, комбинации на гимнастических снарядах, эстафеты, преодоление препятствий и др.

Тем не менее такое деление гимнастических упражнений весьма условно. Уровень воздействия любого из них на организм занимающихся будет зависеть прежде всего от методики их применения. Одни и те же физические упражнения могут производить разное влияние на организм. Это будет зависеть от характера их применения, объема и интенсивности. Объем определяется количественной характеристикой совершаемой работы. Интенсивность характеризуется степенью напряжения, которая проявляется во время выполнения того или иного двигательного действия и количества выполненной работы в единицу времени. Чем больше выполнено работы за единицу времени, тем больше физическая нагрузка.

Общая нагрузка зависит от задач, поставленных на данном уроке. В соответствии с задачами определяются количество упражнений (их сложность, характер исполнения) и периодов отдыха между упражнениями, их чередование, изменение нагрузки при выполнении отдельных упражнений и применение методических приемов. К методическим приемам управления нагрузкой при выполнении отдельных упражнений относятся: изменение количества повторений упражнений или длительности их выполнения. С увеличением количества повторений или длительности выполнения упражнений достигается в широких пределах возможность изменения физической нагрузки. Многократное повторение правильных (с точки зрения техники) гимнастических упражнений оправдано, если возникает необходимость в развитии специальных качеств выносливости, силы, стабильности выполнения комбинаций;

изменение исходных положений. Изменяя исходные положения при исполнении упражнений, мы получаем возможность регулировать мышечную нагрузку. Например, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине и подтягивание в висе на высокой перекладине;

изменение интенсивности выполнения упражнений. Увеличение количества повторений упражнений в единицу времени вызывает дополнительные затраты энергии на увеличение скорости и на объем выполненной работы. Как правило, этот прием применяется при выполнении общеразвивающих упражнений;

изменение длительности выполнения упражнений. Этим приемом пользуются главным образом при выполнении упражнений статического характера: стоек, равновесий, упоров, висов и т. д.;

применение отягощений. Выполняя упражнения с отягощением, мы увеличиваем массу подвижного звена отдельных частей тела и в большинстве случаев увеличиваем амплитуду движения центра тяжести этого звена, что требует больших мышечных усилий. Например, наклоны с набивным мячом (руки вверх) потребуют больше энергетических затрат, чем те же упражнения без мяча;

использование сопротивления. Использование парных упражнений в сопротивлении дает возможность не только увеличить степень силового напряжения для преодоления силы партнера или предмета (эспандера), но и увеличить амплитуду движения с целью увеличения подвижности в отдельных суставах. Эти методические приемы дают возможность учителю в широких пределах управлять физической нагрузкой. Их можно использовать в разнообразных соединениях. Например, подтягивание в висе можно усложнить увеличением темпа, количеством подтягивания, использованием отягощений (держание набивного мяча ногами, выполнение упражнения с поясом, сделанным из просвинцованной резины).

В классическом представлении физическая нагрузка на уроке в подготовительной части постепенно повышается, в основной — держится на самом высоком, оптимальном уровне, а в заключительной — постепенно снижается. Но в зависимости от задач урока, средств и методики эта нагрузка может иметь другую форму. Наиболее простым и доступным способом определения величины физической нагрузки является измерение частоты пульса на всем протяжении урока. Известно, что пульс является самым чувствительным показателем, который реагирует на изменение работы организма под действием физических упражнений, в том числе и на динамику психических процессов. Поэтому, подсчитывая частоту пульса на протяжении всего урока и построив график пульсовой кривой, мы можем иметь представление о физической нагрузке и о ходе ее изменения на протяжении урока. Можно подсчитать пульс у одного

или нескольких учеников через равные промежутки времени (2—3 мин). Потом делают график — на горизонтальной линии откладывают отрезки времени, а на вертикальной — значение частоты пульса. Затем, обозначив точками частоту пульса на соответствующих отметках времени урока и соединив их, получают кривую линию, которая и будет характеризовать нагрузку на уроке.

Относительное представление о величине нагрузки в процессе урока учитель может получить путем наблюдения за учениками по отдельным признакам.

К таким признакам относятся: увеличение частоты дыхания; покраснение лица, потоотделение; повышение работоспособности; повышенное эмоциональное состояние в результате выполнения физических упражнений (естественные и не содержащиеся в себе чего-либо противопоказанного). Если же в процессе занятий у занимающихся наблюдаются побледнение лица, дрожание конечностей, расстройство координации движений, резкое снижение работоспособности, чрезмерная эмоциональная возбудимость или, наоборот, апатия, то подобные внешние проявления результатов занятий физическими упражнениями сигнализируют о чрезмерной нагрузке, превышающей оптимальные пределы. В каждом конкретном случае учитель должен стремиться обеспечить возможно больший объем и интенсивность полезной нагрузки на уроке, но при обязательном условии ее педагогической оправданности.

Плотность урока. Нагрузка урока находится в прямой зависимости от ее плотности. В настоящее время различают общую плотность урока и моторную плотность урока.

Под общей плотностью урока подразумевают отношение времени, необходимого для активной работы учеников, ко всему времени урока. При этом к активной работе относятся не только практическое выполнение упражнений, но и все остальные мероприятия, связанные с учебно-воспитательным процессом урока, например: восприятие и осмысливание учащимися объяснений, наблюдение за показом упражнений, анализ своих действий, отдых между подходами, вспомогательные действия (установка снарядов, переходы и т. д.). На все это необходимо определенное время, но затраты его в этом случае педагогически оправдана объективными сторонами деятельности учеников и учителя на уроке.

Стремясь к оптимальной плотности организации и методики проведения урока, необходимо различными мерами не только сводить до минимума перерывы между попытками выполнения упражнений, ограничивая их пределами целесообразной необходимости, но и все вспомогательные действия организации и проведения урока должны быть заранее тщательно продуманы учителем, чтобы избежать всяких «простоев» и «утечки» времени.

Под моторной плотностью подразумевают отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности урока. Моторная плотность — это один из основных показателей эффективности занятий гимнастикой. Поэтому учителю надо стремиться построить урок так, чтобы добиться на нем наибольшей моторной плотности. Для увеличения моторной плотности рекомендуется: использование фронтального, группового, кругового (поточно-го) методических приемов проведения занятий; разбивка класса на более мелкие подгруппы (отделения); использование комплексных массовых снарядов, позволяющих одновременно выполнять упражнения всем учащимся или их большинству (удлиненных гимнастических снарядов или увеличение их количества); замена одного снаряда другим, позволяющим групповое выполнение упражнений. Например, изучение виса лежа не на перекладине, а на бревне, на котором это упражнение могут выполнять несколько учащихся; использование дополнительных снарядов (стоялки, тренажеры, гимнастические снаряды облегченной конструкции); рациональное использование перерывов между подходами к снарядам. Так, например, при разучивании упражнений на бревне целесообразно, чтобы учащиеся в промежутках между подходами к основному снаряду выполняли аналогичные упражнения на гимнастических скамейках или на полу; показ и объяснение должны создавать у занимающихся четкое представление о движении с минимальной затратой времени на это; план и организация урока должны быть хорошо продуманы и подготовлены учителем; в процессе занятий учитель должен предъявлять высокие требования к сохранению порядка и дисциплины среди занимающихся.

Регулирование эмоционального состояния учеников на уроке. Эмоциональное состояние существенно влияет на овладение учебным материалом урока.

Положительные эмоции обостряют у занимающихся внимание, восприятие, представления, двигательную память, активизируют волевые и мыслительные процессы и т. д. В результате этого повышается их общая трудоспособность. Отрицательное эмоциональное состояние, напротив, негативно влияет на психические функции. На фоне такого состояния эффективность работы учеников заметно снижается. Эмоциональное состояние зависит от состояния центральной нервной системы, которое обуславливается влиянием как внутренних (например, болезненное состояние), так и внешних факторов (отсутствие интереса к занятиям). В практике приходится встречаться как с чрезмерным эмоциональным возбуждением, так и излишне пониженным тоном занимающихся. И то и другое — явления негативные.

Регулировать эмоциональное состояние (поднимать или частично снижать) можно и необходимо тогда, когда в этом воз-

никает потребность: не только в начале урока, но и на любом другом его этапе.

Основные факторы, обеспечивающие устойчивый интерес к занятиям гимнастикой. Устойчивый интерес учащихся к занятиям гимнастикой существенно влияет на их результаты. Интерес может возникнуть в том случае, когда эмоциональное переживание в связи с выполнением упражнения будет подкрепляться отчетливым пониманием учеником того, что он делает, как делает и зачем делает. Основными факторами здесь являются: правильная постановка воспитательной работы. Это значит, что овладение двигательными навыками, умениями должно протекать сознательно. Учеником должна быть осознана не только техника выполнения какого-либо упражнения, но в первую очередь то, с какой целью дано это упражнение, в какой связи находятся приобретаемые навыки и качества с его общественно полезной деятельностью. Ясное осознание занимающимися назначения и цели отдельного упражнения, урока и всего учебно-воспитательного процесса создает устойчивый интерес его к гимнастике и физическому воспитанию в целом;

результаты занятий. Объективные показатели эффекта занятий гимнастическими упражнениями, которые могут быть выражены: улучшением здоровья, повышением работоспособности, антропометрическими показателями, овладением специальным комплексом гимнастических упражнений, оформлением внешних признаков гармонического физического развития, рельефностью мускулатуры, правильной осанкой и т. д.;

требовательность учителя к занимающимся и объективная оценка результатов. Чем требовательнее учитель к ученикам и справедливее в оценке их достижений и неудач, тем выше их интерес к занятиям. Основным мотивом, побуждающим ученика к занятиям гимнастикой, является развитие физических и волевых качеств и овладение конкретными упражнениями. Опытное и требовательное руководство процессом будет надежной гарантией достижения учениками намеченной цели.

Подготовка учителя к уроку. Эффективность урока зависит от опыта и педагогического мастерства учителя, от того, насколько он добросовестно готовится к его проведению. Поэтому учителю необходимо заблаговременно и тщательно определить задачу урока, разработать конкретный план его проведения, предусмотреть необходимое материальное оснащение. Определяя задачи урока, необходимо выявить его связь с задачами предыдущих и предшествующих уроков, представить себе его возможные результаты. При постановке задач возникает необходимость в изучении литературы и поисках новейших методик проведения различных форм занятий в школе. Определив основные и вспомогательные задачи урока, учитель подбирает средства и методы для их осуществления. Главным документом,

которым пользуется учитель во время работы, является *план-конспект* урока, составленный на основе программы и рабочего плана. Планом-конспектом должны предусматриваться все стороны деятельности учителя и учащихся не только непосредственно на уроке, но и та работа, которую необходимо выполнить до его начала (подготовка инвентаря, мест занятий) и после его окончания (результативность выполнения домашних заданий учениками). Во время планирования урока очень важно определить наиболее рациональную последовательность решения задач. В этой связи обучение новому, сложному материалу, требующее наивысшей работоспособности от занимающихся, необходимо планировать в основной части, а решение более легких задач — в начале и в конце урока. Далее подробно разрабатывается содержание основной части урока: описывается программный материал на гимнастических снарядах; определяется последовательность выполнения как основных, так и подготовительных и подводящих упражнений; подбираются способы помощи и страховки; определяется количество снарядов и их очередность, смены; в каждом конкретном случае избираются методические приемы обучения или совершенствования упражнений; планируются соответствующие средства учебной информации (наглядные пособия); определяется примерное количество повторений каждого упражнения.

При составлении конспекта также важно определить содержание организационно-методических указаний, которые будут использованы в процессе ведения урока (дозировка, распоряжения, команды, расстановка снарядов, отдельные методические приемы и т. д.). Разработав содержание основной части урока, учитель планирует подготовительную и заключительную части с неперменным учетом создания наиболее благоприятных условий для решения главных задач урока. Эти части урока, так же как и основная, должны быть тщательно продуманы, подобраны средства, методические приемы, дозировка нагрузки, инвентарь; способы размещения учащихся, перестроений, переходов и т. д.

Для учителей с большим опытом такой подготовки бывает достаточно. Для молодого специалиста очень важно проверить свой план будущего урока на практике. Часто бывает так, что упражнение, запланированное в конспекте, не получается при практическом его выполнении так, как оно записано. Не проверив этого, учитель может оказаться в трудном положении на уроке. Если упражнение не получается и учитель заранее не может им овладеть, то необходимо подготовить своих помощников из числа успевающих учеников, предусмотрев не только их техническую, но и методическую подготовку. Проверить себя надо и в элементах страховки, выборе места, способе поддержки, помощи и страховки. В этой части профессиональной подготовки у молодых специалистов часто встречаются пробелы из-за

недооценки значимости этих умений и навыков. И наконец, надо хорошо знать терминологию всего учебного материала, который преподносится ученикам. На таблице показана форма конспекта урока, которая чаще всего применяется на практике.

Таблица

Конспект урока.

№ _____ для _____ класса
Дата проведения _____ 198 ____ г.

Задание _____ (определить, что будет изучаться, что необходимо закрепить, что усовершенствовать, на воспитание каких качеств необходимо обратить внимание).

Место проведения _____ (зал, площадка и др.).

Инвентарь _____ (перечень всего, что необходимо для занятий).

Части урока	Содержание частей урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Перечислить все, что включено в урок по частям урока: строевые упражнения, обще-развивающие, виды упражнений, включенные в основную часть урока, и т. д.	Определить количество повторений упражнений или время, на протяжении которого будет выполняться упражнение	Выяснить все вопросы организации учеников, использовать различные методы обучения и все то, на что необходимо обратить особое внимание, последовательность изучения упражнений и пр.
II			
III			

Содержание, методика организации и проведения уроков основной гимнастики с учащимися разных возрастных групп. Содержание, методика организации занятий, регламентация физических нагрузок должны планироваться в строгом соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями детей.

Урок гимнастики в I—III классах. В содержание уроков по гимнастике в начальных классах включаются строевые, обще-развивающие, танцевальные, акробатические упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье, переползание, а также упражнения начальной ступени ГТО «К стартам готов».

Каждый урок предусматривает разучивание нового учебного материала. Новый материал на уроках с учениками младших классов не должен превышать объема запланированного материала для закрепления.

При обучении детей необходимо широко пользоваться показом и объяснением. Объяснение должно быть доступным пониманию учеников. В свою очередь и учебный материал должен отвечать уровню их физического развития и физической подготовленности. В этом возрасте дети склонны к подражанию,

поэтому широко применяются методики образных сравнений (как машут крыльями птицы при полете, как прыгают лягушки и т. д.), вызывая при помощи ассоциации представления о двигательных действиях. Характерной особенностью детей этого периода является быстрая утомляемость в результате выполнения заданий, но в то же время быстрое восстановление их сил. Поэтому им физическую нагрузку целесообразно давать небольшими дозами и предусматривать время для отдыха. Основным методом проведения уроков является игровой. Какие бы упражнения ученики ни выполняли, их надо проводить в виде игры, соревнований: кто дальше прыгнет, кто лучше выполнит упражнение, кто быстрее пробежит, бросит дальше мяч и т. д. При организации занятий чаще применять фронтальный, групповой, поточно-игровой методы.

Учитывая возрастные особенности костно-мышечной системы учеников начальных классов, особое внимание следует обращать на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Для формирования правильной осанки и устранения ее дефектов необходимо равномерно развивать мышцы всего тела, обращая особое внимание на развитие мышц спины, брюшного пресса, подвижности позвоночника, плечевого пояса. Наряду с этим следует научить школьников организации самостоятельных занятий, направленных на формирование осанки. Они должны отчетливо знать: какая осанка правильна, какой она должна быть при ходьбе, при работе с книгой, сидя в классе и т. д.; какими упражнениями пользоваться при формировании осанки.

В проведении урока со школьниками данного возраста следует предусмотреть методы и средства, которые вызвали бы высокую двигательную активность и отсутствие необоснованных пауз, так как каждая пауза может быть причиной нарушения дисциплины, невнимательности и других проявлений неорганизованности. Игровой метод является в этом отношении наиболее выгодным. Различного рода подвижные игры, эстафеты, коллективное выполнение упражнений по заданию учителя увлекают учеников своей повышенной эмоциональностью и разнообразием материала.

В I классе начинают обучать учеников строевым упражнениям и выполнению строевых команд: «Стройся!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стройся в круг, в одну шеренгу, в колонну по одному, по два, по три и четыре!», повороты налево, направо, кругом и др.

Выполнению этих заданий должна предшествовать подготовительная работа с учениками. Надо уточнить, где находится левая и правая сторона, как делать повороты на месте, что такое колонна и шеренга; заранее наметить точки, по которым ученики будут ориентироваться при построении и перестроении,

и т. д. Следует отметить, что строевые упражнения учениками младших классов усваиваются с трудом. Поэтому не следует форсировать процесс овладения ими, добиваться с первых же занятий четкого их выполнения. Достаточно, чтобы ученики в I классе имели о них общее представление и организованно их выполняли. Учитель должен знать, что упражнения, которые требуют проявления больших мышечных усилий, статического напряжения, выносливости, детям этого возраста противопоказаны. И включать их в урок не следует. Преимущество должно быть отдано упражнениям на координацию, скорость, гибкость, умеренное развитие силы. Важное место в работе с младшими школьниками должны занять домашние задания по основной гимнастике, которые предусматривают постоянное укрепление соответствующих мышечных групп, формирование правильных пропорций тела, овладение навыками и умениями в соответствии с учебной программой. Домашние задания записывают в дневники. Контроль за выполнением домашних заданий осуществляется родителями и учителем.

Урок гимнастики в IV—VIII классах. Данный школьный возраст характеризуется комплексом проявления психических и физиологических процессов в связи с началом полового созревания. Высокая активность роста и развития организма, возможности возникновения временных диспропорций в развитии детей, исключительно обостренная впечатлительность определяют содержание, формы и методы учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию детей этого возраста, обязывают учителя физической культуры и врача с большей ответственностью подходить к планированию физической и психической нагрузок подростков.

Уроки основной гимнастики для учеников этих классов имеют своей целью дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей. Основные средства отличаются большей сложностью, большей нагрузкой, повышенной требовательностью к выполнению упражнений. Если в начальных классах занятия гимнастикой направлены на приобретение элементарных прикладных навыков и умений, то в средних классах постепенно переходят к воспитанию более сложных навыков, требующих развития физических и волевых качеств (сила, выносливость, ловкость, смелость, решительность, настойчивость и т. д.). В этом возрасте учащиеся изучают простые упражнения на гимнастических снарядах. Готовятся и сдают нормы комплекса ГТО. Учитывая высший уровень сознательности и организованности учеников, предоставляется возможность шире применять групповой метод проведения уроков, увеличивать тем самым плотность урока и объем учебного материала.

При проведении уроков по основной гимнастике полезно использовать комплексные снаряды. Упражнения, которые тре-

буют большой напряженности и мышечной силы, на занятиях с девочками планировать не следует. Для них более полезны будут упражнения на гибкость, координацию движений, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, правильной осанки и др. Не исключаются простейшие упражнения и на гимнастических снарядах (брусьях разной высоты, бревне и др.), акробатические упражнения и др. Для ребят планируют упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, ловкости. Подростки обычно стремятся быстрее стать взрослыми, с большим увлечением вступают в соревнования со своими сверстниками в силе, ловкости, быстроте, выносливости, зачастую с преувеличением своих возможностей.

В этой связи требуется умелая сдерживающая работа учителя и в то же время обеспечение достаточно высокого уровня их двигательной нагрузки. В этот период весьма эффективно развивается двигательный анализатор, поэтому появляются широкие возможности для начальной спортивной специализации, а дети, проявившие способности к спортивной гимнастике, акробатике, художественной гимнастике, могут добиться высоких результатов. Занятия спортивными видами гимнастики предусмотрены планом секционных занятий. В этом возрасте на уроках гимнастики также широко используются подвижные игры, эстафеты с применением различных предметов (мячи, обручи, гимнастические палки, скамейки), гимнастических снарядов (перекладина, брусья, конь, кольца, канат и т. д.), лазанье, перелезание, переноска тяжестей, друг друга, метания и т. д., разнообразные акробатические упражнения, упражнения музыкально-ритмического характера. Во время выполнения заданий в лазанье, метании мячей в цель, акробатических упражнений следует обеспечить учеников как можно большим количеством рабочих мест; упражнения необходимо выполнять под общую команду. Учитывая потребность в разностороннем развитии учеников в процессе урока, можно рекомендовать такие примерные соединения видов физических упражнений на уроке и их последовательность:

строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения в висах и упорах; прикладные упражнения (метание, лазанье, переползание, переноска тяжестей); упражнения на гимнастических снарядах (кольца, брусья, перекладина, бревно и др.); акробатические упражнения; прыжки (простые, опорные); дополнительные упражнения на развитие физических качеств; бег, ходьба, упражнения на расслабление.

Материал детям этого возраста надо преподносить небольшими частями, последовательно и постепенно усложняя его. Важно также, чтобы материал повторялся на последующих уроках. Это необходимо для овладения двигательными навыками и более прочного усвоения.

Урок гимнастики в IX—X классах. В этом возрасте юноши и девушки достигают высокой работоспособности. Поэтому характерными особенностями урока основной гимнастики будут повышенные требования к нагрузкам для полноценного всестороннего физического развития учеников, прочного овладения учебным материалом и требованиями комплекса ГТО. Сочетание методов проведения уроков и подбор средств могут быть самыми разнообразными. Юноши и девушки этого возраста имеют еще более существенные различия, поэтому занятия проводятся раздельно.

Работа с юношами главным образом направлена на дальнейшее совершенствование в строевых упражнениях, овладение прикладными навыками и умениями, развитие силы, выносливости, ловкости, скорости, овладение специальными упражнениями на гимнастических снарядах, совершенствование моральных и волевых качеств и т. д.

С девушками широко применяются упражнения музыкально-ритмического характера, художественной гимнастики, акробатические упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, обручами, на гимнастических скамейках, стенках, разного рода и разной сложности прыжки, упражнения на гимнастических снарядах (брусья, бревно), вольные упражнения и т. д. Очень важно на занятиях гимнастикой обратить внимание на развитие мышц брюшного пресса, нижних конечностей, развитие подвижности позвоночника и плечевого пояса. Это необходимо не только для активного участия их в производстве, но и как будущим матерям.

Особенности занятий гимнастикой со школьниками, отнесенными к специальным подготовительным медицинским группам. Подготовительная группа формируется из учеников, которые имеют незначительное отклонение от норм физического развития и состояния здоровья, без существенных функциональных изменений. При проведении уроков по основной гимнастике со школьниками этой медицинской группы необходимо особо соблюдать индивидуальный подход к физической и эмоциональной нагрузке. Обычно на уроках их выделяют в отдельную группу. Тщательно продумывают двигательные задания, сокращают длительность выполнения упражнений, упрощают их сложность и способы разучивания. Полезными формами занятий с учениками подготовительной группы могут быть уроки гигиенической, лечебной, корригирующей гимнастики, применение упражнений на развитие правильной осанки, малоподвижные игры. Упражнения следует выполнять в удобном для ученика темпе, с достаточными промежутками для отдыха между упражнениями, со строжайшим соблюдением принципов постепенности и доступности. На занятиях с детьми, которые имеют отклонение в сердечной деятельности, следует избегать упражнений, вызывающих натуживания, силовые на-

пряжения с задержкой дыхания. Овладение упражнениями, выполнение различных двигательных заданий всячески должно подкрепляться словесным поощрением.

К специальной группе относятся ученики, которые имеют значительные отклонения от норм в состоянии здоровья. Они освобождаются от уроков по физической культуре. С ними проводятся обязательные занятия в кружках во внеурочное время 3 раза в неделю по 30 мин. К средствам занятий с данным контингентом учащихся относятся простейшие общеразвивающие упражнения, направленные на развитие правильной осанки, совершенствование функций дыхания, усиление деятельности сердечно-сосудистой системы, постепенное развитие физических возможностей. Исключаются: упражнения, требующие проявления большой силы, скорости, резкости, выносливости; акробатические упражнения; упражнения статического характера, натуживания и т. д. Следует строго индивидуально регламентировать подвижные игры, эстафеты, прыжки. Занятия должны проходить под строжайшим контролем врача с индивидуальным предназначением комплексов упражнений лечебной, корригирующей гимнастики.

Очень важным этапом в работе учителя с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, является проведение разъяснительных мероприятий с родителями этих детей. Они должны проникнуться сознанием того, что только систематические занятия и обязательное выполнение всех указаний учителя и врача могут не только улучшить состояние здоровья их детей, но также сделать их крепкими, выносливыми спортсменами. Эти беседы следует подкреплять примерами, которых всегда достаточно в спортивной практике.

Гимнастика в режиме школьного дня. Все большее значение приобретает гимнастика в режиме школьного обучения детей. Общими задачами являются: укрепление здоровья учащихся, повышение их трудоспособности и организации активного отдыха. Наряду с оздоровительно-гигиеническим влиянием упражнения гимнастики расширяют двигательные возможности детей, что необходимо для подготовки их к трудовой деятельности.

Гимнастика до занятий в школе должна проводиться ежедневно перед началом первого урока на протяжении 8—12 мин. Лучше всего ее проводить на открытых площадках. Следует помнить, что занятия на воздухе нельзя заменить занятиями в зале, даже хорошо проветренном. Только во время ненастной погоды их можно проводить в спортивном зале, в коридоре, в отдельных случаях в классах. Надо заранее определить места занятий для каждого класса или групп объединенных параллельных классов. Общее руководство организацией и проведением гимнастики до занятий осуществляется учителями физической культуры. Для непосредственного про-

ведения гимнастики привлекаются: для работы с младшими классами — пионервожатые или учителя этих классов; для средних и старших классов — пионервожатые, учителя, специально подготовленные ученики-спортсмены. Комплексы упражнений гимнастики до занятий разрабатываются учителем для каждой возрастной группы на две недели. Эти комплексы могут повторяться спустя 4—6 недель. Основное содержание гимнастики перед уроками — общеразвивающие упражнения и подвижные игры, знакомые детям по урокам физической культуры. В I—III классах, кроме элементарных упражнений преимущественно имитационного характера, могут проводиться малоподвижные игры. В средних и старших классах в занятия включаются элементы строевых упражнений (повороты на месте, в движении), бега, прыжков, различные упражнения на развитие координации, силы, гибкости и т. д. План проведения гимнастики до уроков обычно бывает таким:

организация школьников для занятий (2—3 мин). В это время ученики соответственно климатическим условиям переодеваются, занимают отведенные для них места, выстраиваются в колонны или шеренги, размыкаются и т. д.;

подготовительные упражнения. К подготовительным упражнениям (20—30 с) относятся: ходьба на месте, непродолжительный бег на месте (25—35 с), несколько упражнений типа потягиваний, прыжки на месте;

основные упражнения (до 10 мин). К этой группе упражнений относятся: движение рук (сгибание, разгибание, поднятие, опускание, круговые движения в разных плоскостях); упражнения для туловища (наклоны, повороты в соединении с движениями рук и ног); приседания; равновесия; подскоки; бег; малоподвижные игры; игры на внимание и др.;

заключительные упражнения (до 2 мин). Их проводят с целью постепенного снижения нагрузки и общего успокоения организма. Для этого применяются медленная ходьба, упражнения на расслабление, движения рук с глубоким вдохом и форсированным выдохом; упражнения на внимание;

организованное окончание занятий включает в себя возвращение в первоначальное построение, короткие замечания и организованный уход в классы.

Проводя гимнастику до начала уроков, необходимо соблюдать очень важное требование: комплексы упражнений и методические приемы их проведения не должны вызывать у учеников ни сильного возбуждения, ни тем более переутомления.

Физкультурные минутки и физкультурные паузы. Суть их назначения одинакова, различие между ними заключено лишь во времени и в количестве упражнений. Обычно физкультурные минутки длятся 1—2 мин и состоят из 3—4 упражнений, а физкультурные паузы проводятся в пределах 3—5 мин, в течение которых детям предлагается выполнить 6—8 упражнений.

Такие формы организации физических упражнений особенно необходимы для детей младшего школьного возраста. Длительное сидение в одном положении за партой во время умственной работы приводит к пониженному кровообращению, накапливанию продуктов распада. Вследствие этого возникают застойные явления в некоторых участках таза, нижних конечностей, мышц спины. Уменьшается кровоснабжение головного мозга, а вслед за этим появляются признаки утомления, снижается работоспособность. Благодаря проведению физкультурных минуток и физкультурных пауз учитель в определенной степени может ликвидировать эти негативные явления и вернуть учащимся работоспособность и бодрость. Данная форма организации физических упражнений необязательна на всех уроках, использовать их надо на занятиях, где в этом появляется необходимость. Физкультурные минутки проводятся в классах. Руководят ими в младших классах сами учителя. В средних и старших классах к этой работе могут привлекаться специально подготовленные школьники (в присутствии ведущего урок учителя). Прежде чем приступить к выполнению упражнений, необходимо проветрить класс: открыть окно, а в холодное время года — форточку. Для выполнения упражнений ученикам надо выйти из-за парты или стола, стать на свободное место, расстегнуть воротник, ослабить пояс. Обычно в комплексе физкультурной минутки входят упражнения, охватывающие большие мышечные группы, выпрямляющие позвоночник, расширяющие грудную клетку, устраняющие застойные явления брюшной полости, таза, нижних конечностей. Последовательность выполнения упражнений может быть следующей:

- поднятие и опускание рук с глубоким дыханием;
- отведение рук в стороны с выпрямлением позвоночника, прогибанием назад;
- наклоны, повороты и круговые движения туловища;
- приседания, ходьба на месте;
- упражнения, которые способствуют ликвидации явлений усталости в кистях рук, в результате длительного писания: сгибание и разгибание пальцев; потряхивание кистями; супинирующие и пронирующие движения; круговые движения; упражнения на расслабление;
- упражнения на сосредоточение внимания.

Заканчивается физкультурная минутка установкой учеников на дальнейшую работу в классе.

После уроков в группах продленного дня во время выполнения домашних заданий проводят физкультурные паузы продолжительностью 8—10 мин. Их цель — активный отдых. К комплексу физкультпауз, кроме общеразвивающих упражнений, подключают подвижные игры, прыжки, метания, преодоление препятствий; упражнения из программы комплекса ГТО и др.

Проводят физкультурные минутки школьники и в домаш-

них условиях при выполнении домашних заданий. Таким образом, этот эффективный способ повышения трудоспособности и активного отдыха полезно применять в режиме дня школьника в любое время.

Внеклассная работа по гимнастике в школе. К внеклассной работе относятся секционные занятия по спортивной гимнастике, акробатике, художественной гимнастике и занятия групп общей физической подготовки, в программах которых основной материал состоит из гимнастических упражнений. Секционные занятия отличаются от школьных уроков в первую очередь длительностью и количеством занятий в неделю. Если школьные уроки проводятся два раза в неделю, по 45 мин каждый, то секционные занятия в зависимости от возраста и спортивной подготовленности могут проходить 3—5 раз в неделю продолжительностью до 3 ч.

Основными задачами спортивных секций в школе являются: содействие всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья школьников; совершенствование физических и морально-волевых качеств;

формирование специальных упражнений на гимнастических снарядах, упражнения художественной гимнастики и акробатики;

овладение разрядными нормами в соответствии с требованиями Единой классификационной программы и участие в соревнованиях;

подготовка общественного физкультурного актива (общественных тренеров и судей);

вооружение занимающихся теоретическими знаниями данного вида спорта; ведение пропаганды спорта.

В настоящее время спортивными видами гимнастики в школе дети занимаются с I класса.

Практика убедительно показала, что начало занятий с 6—7-летнего возраста наилучшим образом создает фундамент для дальнейшего успешного продвижения вперед к достижению высоких результатов.

В школьную гимнастическую секцию принимаются все желающие, имеющие склонность и проявившие интерес к гимнастике. Занимающиеся определяются в учебные группы по возрасту и подготовленности. Каждая учебная группа может иметь несколько отделений. В отделениях начальных разрядов может быть 12—16 человек, в отделениях высших разрядов количество занимающихся уменьшается в связи с появлением большей потребности ведения индивидуальной работы с учениками.

Секционные занятия проводят учителя физической культуры, специально подготовленные инструкторы-общественники, студенты педагогических институтов в период прохождения

ледпрактики. На базе школы могут вести работу специалисты из ДЮСШ.

Для организации секционной работы по гимнастике при совете коллектива физической культуры школы создается бюро секции, состоящее из 3—5 человек. Это бюро помогает учителю школы во всех организационных вопросах, проводит агитационную работу, выпускает газеты, фотомонтажи, планирует различные мероприятия, массовые выступления, соревнования и т. д.

Секционные занятия должны быть тщательно спланированы, увязаны с рабочими планами уроков по основной гимнастике и календарем соревнований. Кроме рабочего плана, на каждое занятие ведущий секцию должен подготовить плац-конспект, в котором конкретно указывается объемный материал для всего отделения с учетом индивидуального подхода в решении двигательных задач на данном занятии. В плане-конспекте указывается количество гимнастических снарядов, их очередность, время, отведенное для каждого из них, количество подходов и т. д. Внеклассная работа по гимнастике в школе может успешно вестись в том случае, если будет хорошо организована система подготовки инструкторов-общественников. Это большая и кропотливая работа, которая осуществляется учителем физической культуры. Лучше всего подбирать кандидатуры из числа старших школьников, занимающихся гимнастикой, любящих этот вид спорта. Инструкторов готовят по специальной программе, в которой должны быть предусмотрены следующие вопросы:

теоретические и методические сведения об учебно-тренировочном процессе; сведения об анатомо-физиологических и психологических особенностях детей школьного возраста; сведения о технике гимнастических упражнений, методике их обучения, страховке и помощи; правила судейства по гимнастике.

Кроме теоретической подготовки будущих помощников, надо подготовить их к практическому проведению занятий. Этот этап подготовки можно осуществлять во время секционных занятий. Научить вначале проводить разминку, затем ставить на какой-либо вид гимнастического многоборья для оказания помощи занимающимся. И наконец, поручать ведение секции самостоятельно.

Обычно в условиях школы ведется начальная подготовка гимнастов. Основное внимание уделяется развитию физических и моральных качеств; акробатической и хореографической подготовке; овладению юношеской классификационной программой. Для более высокого уровня подготовки гимнастов способных детей передают в ДЮСШ.

Организация и методика проведения утренней гимнастики (зарядки) в пионерском лагере. Пионерские лагеря — важнейшее оздоровительное мероприятие для школьников: в ка-

никулярный период. Миллионы детей ежегодно выезжают в лагеря, где отдыхают, закаливают свой организм, ежедневно занимаются физическими упражнениями, укрепляют здоровье. Среди разнообразных средств физического воспитания и форм организации и проведения занятий (ежедневная утренняя гимнастика, воздушные и солнечные ванны, купание, прогулки, турпоходы, секции по различным видам спорта, спортивные праздники и т. д.) ежедневная утренняя гимнастика занимает особое место. Она является обязательной для всех, кто отдыхает в лагере. Проводят ее непосредственно после сна (на протяжении 10—15 мин). Ежедневное выполнение зарядки способствует решению гигиенических и оздоровительных задач, а также воспитанию дисциплинированности, организованности, привитию положительных привычек.

В начале каждой смены детей, прибывших отдыхать, знакомят с распорядком работы лагеря. В это же время дети узнают, где и на каких площадках будет проводиться зарядка.

Сразу же после подъема пионеры выходят на отведенные места и строятся в шеренги или колонны для выполнения упражнений зарядки. Желательно, чтобы каждый запомнил свое место и на протяжении смены не менял его. Это удобно для контроля. Если в лагере отдыхают дети разного возраста, то утреннюю гимнастику проводят отдельно с каждой возрастной группой. Обычно такие группы комплектуются так, чтобы разница в возрасте детей была не более трех лет. Проводит зарядку физкультурный руководитель или пионервожатый. Форма для зарядки: трусы — у мальчиков, трусы и майки — у девочек. В прохладную погоду разрешается надеть тренировочный костюм.

План проведения утренней гимнастики может быть следующим: организация группы; упражнения типа потягиваний; упражнения для ног: приседания, выпады; наклоны туловища, вращательные движения; движения рук и ног одновременно; движения рук, ног, туловища; ходьба с подскоками, спортивная ходьба с ускорением, бег с ускорением; переход на спокойную ходьбу. Уход на водные процедуры.

Комплекс упражнений видоизменяется, обновляется на каждом занятии за счет совмещений, движений, включения новых упражнений и их соединений. Такое изменение упражнений повышает интерес у занимающихся, обогащает двигательный опыт, повышает культуру движений.

Для большей эмоциональности утреннюю гимнастику в пионерских лагерях проводят под музыку (магнитофонная запись, баян или аккордеон). Музыка должна быть бодрой, с ярко выраженным ритмом, жизнерадостной и понятной детям.

Самостоятельные формы занятий гимнастикой. Самостоятельные формы занятий гимнастикой являются одним из оз-

доровительных мероприятий в режиме дня школьников. К таким формам относятся гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, самостоятельные тренировочные занятия, выполнение домашних заданий по основной гимнастике. С целью активного отдыха в период выполнения учениками домашних заданий по общеобразовательным предметам индивидуально применяются физкультурные минутки и паузы.

Гигиеническая гимнастика способствует быстрейшему переходу от состояния остаточного сна к бодрствованию; улучшает физическое развитие, укрепляет здоровье, закаливает организм, способствует организованному началу учебного дня. Она состоит из комплекса 6—8 упражнений для мышц верхних, нижних конечностей, мышц туловища. Упражнения выполняются в различных сочетаниях и соединениях, придерживаясь общего принципа:

постепенного повышения нагрузки в момент занятий и снижения ее при завершении комплекса. Дозировка определяется в зависимости от состояния здоровья, возраста и физической подготовленности.

Для учеников начальных и средних классов комплексы гигиенической гимнастики лучше всего организованно изучать на уроках физической культуры под руководством учителя, который одновременно информирует школьников, как самостоятельно выполнять упражнения в домашних условиях. Ученики старших классов обычно сами подбирают наиболее подходящие для них упражнения. При выполнении утреннего комплекса физических упражнений необходимо строго соблюдать все гигиенические требования, о которых уже говорилось в предыдущих разделах.

Атлетическая гимнастика является популярной формой занятий среди учеников старших классов. К средствам атлетической гимнастики относятся упражнения в сопротивлении и с отягощениями (со штангой, гириями, гантелями, эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.). Атлетическая гимнастика способствует красивому внешнему виду и разностороннему развитию мышц всего тела; укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы; в известных пределах развиваются сила, выносливость, гибкость, ловкость и другие физические качества. Индивидуальные занятия атлетической гимнастикой должны осуществляться под контролем учителя физической культуры и под наблюдением врача. Лучшего результата в разностороннем физическом развитии добиваются те ученики, которые умело сочетают занятия атлетической гимнастикой с другими формами занятий.

Самостоятельные тренировочные занятия главным образом направлены на развитие недостающих физических и волевых качеств; ликвидацию пробелов в отстающих видах гимнастического многоборья.

Почти у каждого гимнаста есть снаряд, на котором он испытывает значительные трудности при овладении отдельными элементами или комбинациями. Дополнительными самостоятельными занятиями он может ликвидировать отставание в данном виде. Ученики самостоятельно могут овладеть различными гимнастическими упражнениями, а именно: стойками на руках, «шпагатами», равновесиями; выучить элементы на коне — махи (круги, скрещения, различные переходы, выходы и входы), решать другие задачи, связанные с дальнейшим совершенствованием своего мастерства. Следует подчеркнуть, что самостоятельные тренировки требуют больших дополнительных затрат времени, соблюдения режима, определенных знаний теории и методики, касающихся учебно-тренировочного процесса.

Выполнение домашних заданий по основной гимнастике. В настоящее время домашние задания по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ узаконены государственными программами. Они предусматриваются с I по X класс и состоят из: упражнений для верхних и нижних конечностей, туловища; для формирования осанки; различных акробатических упражнений (перекаты, стойки на голове, на руках у стенки, «шпагаты», равновесия, «мосты» и др.); упражнений с предметами (гантели, скакалки, малые мячи, эспандеры); танцевальных упражнений (шаги вальса, польки, мазурки и др.); различные комплексы общеразвивающих упражнений и др. Выполнить домашние задания по основной гимнастике можно в виде физкультурной минутки, физкультурной паузы в период выполнения домашних заданий по общеобразовательным предметам.

Смена умственного труда на физический и физического на умственный повышает общую трудоспособность и ее эффективность. Таким образом, с одной стороны, мы устраняем усталость, достигаем большой продуктивности овладения учебным материалом, с другой — увеличиваем и совершенствуем двигательные способности учащихся. Домашние задания можно включать в утреннюю гигиеническую гимнастику. Можно также составить из упражнений, заданных на дом, комплекс и выполнять его утром после сна. Очередность упражнений надо составлять так, чтобы комплекс начинался с простейших движений с последующим усложнением. Не следует сложные домашние задания, такие, как: стойки на голове, на руках, «мосты», «шпагаты», выполнять без предварительной подготовки. Им должны предшествовать более легкие упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

Гимнастика/Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. М., 1979.

Гимнастика в режиме дня школьника/Под ред. Г. А. Василькова. М., 1976.

Гимнастика в школе/Под ред. А. Н. Мартовского. М., 1976.
Гусак Ш. З. Физкультурные праздники и вечера в школе. М., 1965.

Спортивная гимнастика/Под ред. Ю. К. Гавердовского, В. М. Смоленского. М., 1979.

Теория и методика гимнастики/Под ред. В. И. Филипповича. М., 1971, с. 184—212.

ГЛАВА 10.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ И СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ШКОЛЕ И ПИОНЕРСКОМ ЛАГЕРЕ

Задачи и значение гимнастических выступлений и спортивных праздников. В «Основных направлениях экономического и социального развития СССР на 1981—1985 годы и на период до 1990 года» говорится: «Усилить физкультурную и спортивную работу среди детей и молодежи» (Правда, 1981, 5 марта).

В целях полного выполнения поставленных задач необходимо эффективно использовать все формы и средства физкультурной работы. Одной из эффективных форм могут служить спортивные праздники, проводимые с детьми и молодежью.

Массовые гимнастические выступления и спортивные праздники являются действенным средством воспитания учащихся. С их помощью решаются вопросы агитации и пропаганды с целью массового вовлечения школьников в систематические занятия физической культурой и спортом. Они приносят эстетическое наслаждение как зрителям, так и всем участникам. Эти праздники имеют большое педагогическое значение — воспитывают у учащихся дисциплинированность, патриотизм, организованность, чувство ответственности за себя и за весь коллектив и другие качества. Кроме того, праздники способствуют укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию школьников. Вся работа, которая проводится в период подготовки, создает благоприятные условия для активизации школьников, улучшения учебной и воспитательной работы.

В период подготовки к праздникам жизнь детей приобретает особый смысл, они с нетерпением ждут этого события. Непосредственное участие в празднике порождает переживания, которые остаются в памяти на всю жизнь. Особенно запоминаются праздники с участием большого количества школьников, спортсменов на стадионах в присутствии большого количества зрителей, где сама обстановка праздничная и возвы-

шенная. Все это повышает эффект от воздействия физической культуры на школьников.

Интерес к физическим упражнениям обогащает двигательный режим детей, открывает путь к физической культуре и спорту. Участие в выступлениях нередко является началом систематических занятий гимнастикой и другими видами спорта. Бывает, что целые классы, привлеченные к участию в выступлениях, начинают лучше относиться к учебе.

Массовая форма выступления содействует развитию у детей навыков коллективной работы. Выступая с упражнениями, участники знают, что действия каждого из них должны быть согласованы с действиями партнеров и всего коллектива в целом. При этом участники испытывают повышенную ответственность перед школой, районом, городом и т. д. и стремятся оправдать доверие.

Организация и методика подготовки гимнастических выступлений. В период подготовки праздника, если работа проводится с соответствующим эмоциональным подъемом, творческой активностью, у детей возникают эстетические чувства, появляются желания взаимовыручки, помощи в решении двигательных задач.

Основным условием успешного проведения гимнастических праздников является четкая организация подготовительной работы. Она начинается с того, что приказом директора школы создается организационный комитет (штаб), в который входят: заместитель директора по воспитательной работе (председатель), учителя физического воспитания и других предметов (рисования, труда и др.), представители партийной, комсомольской и профсоюзной организаций, родительского комитета. Оргкомитет составляет план работы, определяет цель и задачи, определяет место и время проведения праздника. К подготовительной работе могут быть привлечены представители родительского комитета, ДСО, шефских организаций.

Для выполнения отдельных звеньев работы определяют ответственных лиц. Самыми важными участками являются:

- а) составление программы выступлений;
- б) разработка и составление комплексов гимнастических упражнений;
- в) разучивание с каждым классом отдельных фрагментов выступления;
- г) проведение сводных репетиций;
- д) музыкальное оформление выступления;
- е) подбор формы и гимнастического инвентаря (мячи, булавки, обручи, палки, шары и др.);
- ж) праздничное оформление школы: спортивные монтажи, выставки спортивных достижений, доска Почета лучших спортсменов и др.

Организационный комитет заканчивает свою работу об- суждением итогов гимнастического выступления.

Составление программы-сценария выступления. Успех вы- ступления зависит от того, насколько хорошо продумана и четко составлена программа. Разрабатывая ее, надо исходить из идей праздника, дня, которому он посвящается (1 Мая, Дню Победы, годовщине Великого Октября, окончанию учеб- ного года и др.), т. е. определить его тематику и основное со- держание.

При этом следует учитывать материально-финансовые воз- можности школы, уровень физической и спортивной подготов- ки участников, масштаб, время и место проведения праздника.

Программу разрабатывают так, чтобы фрагменты выступле- ния были логически связаны между собой. Это означает, что окончание одних упражнений должно быть началом других, а разнообразие переходов, выходов, перестроений — состав- ной частью выступлений. Следует избегать случайного нагро- можения разных физкультурных номеров, неоправданных задержек в переходах, перерывов. Отдельные физкультурные и спортивные номера целесообразно распределить в порядке нарастания их трудности, чтобы не ослабевал интерес к выступлению. Надо предусмотреть расстановку участников выступления: если включены упражнения на гим- настических снарядах, то их размещение на поле должно быть таким, чтобы зрители видели самую эффектную сторону.

Следует заранее рассчитать пути перехода участников, место разных фигур и перестроений. Для большей четкости при исполнении сложных перестроений на стадионе или пло- щадке делают отдельные пометки для ориентации. Большое значение при разработке программы имеет подбор гимнасти- ческих упражнений и спортивных номеров. По своей слож- ности они должны отвечать подготовке контингента, масшта- бу, идее выступления. Определяя их содержание, длитель- ность, подбирая музыкальное оформление, следует учесть воз- растные особенности учеников.

Очень важно правильно подобрать музыкальное оформле- ние праздника. Музыка должна отображать его тематику, от- вечать характеру и форме гимнастических упражнений. Кроме создания положительных эмоций, музыка помогает руко- водить ходом всего выступления. Под музыкальные фрагмен- ты происходят смены номеров, совершаются выходы, пере- строения, переходы. Хорошо освоенные под музыку упражне- ния не требуют вмешательства руководителей в момент их выполнения. По своему характеру музыкальные сочетания должны быть жизнерадостными, бодрыми, обязательно с чет- ким ритмическим рисунком.

Хорошо воспринимаются и исполнителями и зрителями популярные музыкальные сочетания и мелодии.

Прежде чем составить упражнения, подбирают музыку для каждой части выступления.

В зависимости от характера праздника, его масштаба вы- ступление может сопровождать духовой оркестр, фонограмма, рояль, аккордеон, баян.

Подбор гимнастических упражнений и спор- тивных номеров. От того, насколько упражнения, сое- динения и комбинации отвечают требованиям задуманной те- мы, насколько творчески и оригинально будут исполнены от- дельные номера и выступление в целом, зависит успех празд- ника. Автор сценария должен предусмотреть эффектную 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 игро- вого характера — разные перестроения, фигурные марширов- ки и др. Для красочного оформления используют цветные флажки, мячи, шары, булавы, цветы и другие предметы. Упра- жнения должны состоять из 8—16 тактов, которые можно повторить два-три раза в разных направлениях и этим прод- лить время выступления.

Средний школьный возраст характеризуется более устой- чивым вниманием, значительным физическим развитием и двигательным опытом. Все это позволяет ставить перед ними более сложные задачи.

При комплектовании участников праздника следует созда- вать группы из учеников IV—VI и VII—VIII классов.

Упражнение можно составлять для общего строя, в кото- ром в зависимости от масштаба праздника и его задач могут быть десятки, сотни, а то и тысячи участников. Комплексы массовых гимнастических упражнений должны быть просты- ми, с четкими контурами. Следует избегать промежуточных положений, потому что в этих случаях невозможно добиться четкости в положении конечностей и туловища. Важно про- думать упражнения так, чтобы во время выступлений не на- рушать равновесия в строю. В выступление детей этого воз- раста можно включить элементы танца, фигурные перестроения, разделения на небольшие группы, круги, квадраты, ромбы, выложение букв, эмблем. Используют также разноцветные предметы: мячи, скакалки, обручи, палки, вымпелы. Упраж- нения в зависимости от сценария составляют на 16—24 так- та. В программу массовых выступлений могут быть включе- ны сольные номера гимнастов, акробатов, упражнения худо- жественной гимнастики доступной трудности.

Музыкальное сопровождение подбирают соответственно те- ме праздника из произведений, доступных детям среднего

возраста; мелодии должны быть ритмическими и жизнерадостными.

Гимнастические выступления девушек и юношей старшего школьного возраста (IX—X класса) должны быть довольно сложными, чтобы ученики могли продемонстрировать сноровку, ловкость, силу, координацию, смелость. Над овладением сложными упражнениями ученики работают с большим интересом. Во время подготовки отдельных номеров-комплексов упражнений следует иметь в виду и психологические особенности участников. В этом возрасте школьники (особенно девушки) часто стеснительны, чувствуют себя неуверенно. Перед разучиванием упражнений надо в деликатной форме провести беседу о нормах поведения, чтобы преодолеть неоправданную стеснительность. Много юношей и девушек в этом возрасте хорошо физически подготовлены, часть из них — спортсмены-разрядники и занимаются в секциях школ, ДЮСШ, спортивных обществах гимнастикой, акробатикой, художественной гимнастикой. Поэтому можно предусмотреть выступления отдельных групп на гимнастических снарядах. Зрителям нравятся упражнения на перекладине, акробатические пирамиды, прыжки, упражнения художественной гимнастики. Такие номера, как правило, демонстрируют в момент замены одних массовых выступлений другими. Интересными являются упражнения на специальных конструкциях, комбинированных гимнастических снарядах. Из одного снаряда можно быстро построить другой — перекладину переделывают на брусья параллельные, разной высоты и т. д.

Особо воспринимаются совместные выступления юношей и девушек, в которых девушки демонстрируют элегантные, мягкие, пластичные движения, а юноши — сложные, энергичные, четкие. Упражнения следует составлять с частым изменением движений, темпа, ритма, в объединении разных цветов, предметов, фигур. Такие выступления интересны и оставляют у зрителей хорошее впечатление.

Разучивание гимнастических упражнений. Когда программа выступлений утверждена на заседании оргкомитета, подобраны и составлены упражнения, начинается разучивание физкультурных фрагментов. Прежде всего надо подготовить актив, который поможет разучивать выступление. Учитель физической культуры должен подобрать способных школьников старшего возраста, желательно гимнастов (девушек и юношей), и разучивать с ними комплексы упражнений, показав одновременно простейшие способы разучивания. Следует познакомить учеников с терминологией, без знания которой процесс разучивания усложняется и затягивается. Помощников инструкторов подготавливать надо во внеурочное время.

Учитель знакомит каждый класс, который принимает участие в празднике, со своими помощниками, кратко инфор-

мирует о задачах подготовки, знакомит с общим планом-сценарием, объясняет обязанности помощника.

Методика разучивания упражнений. Процесс обучения можно разделить на следующие этапы: 1. Ознакомление участников с комплексом упражнений. 2. Изучение самых сложных элементов комплекса. 3. Изучение по частям (тактам). 4. Исполнение комплекса упражнений полностью. 5. Совершенствование движений.

Если ученикам среднего и старшего школьного возраста надо показать упражнения полностью для создания впечатления о ритме, сложности и композиции движений, то младшим школьникам лучше показывать их частями.

Показ должен быть технически правильным, красивым, выразительным (желательно под музыку). Хорошая демонстрация движений настраивает учеников на активное участие в овладении ими, и, наоборот, плохой показ вызывает пренебрежение к ним и нежелание работать.

Для разучивания самых сложных упражнений следует разделить класс на небольшие группы и назначить старших — физоргов. Когда ученики (каждый в отдельности) овладеют сложными упражнениями, можно соединять их в комбинации.

Сначала каждый такт упражнений изучают по частям: положение головы, ног, туловища без музыкального сопровождения под счет руководителя. Хорошо усвоив упражнения под счет, переходят к исполнению их под музыку.

Для учеников младших классов целесообразно разбить комплекс на части, размером не более двух тактов. Поскольку их внимание трудно долго удерживать на изученном материале, то следует менять задания, использовать разнообразные варианты методических приемов (самостоятельное разучивание, домашнее задание, соревнование на количество исполнения упражнения и пр.).

Для школьников среднего и старшего возраста целесообразно разбивать комплекс на части размером 3—4 такта. Разучивание следует начинать в произвольном темпе, уточняя каждое положение. По мере овладения показ прекращается, а темп исполнения ускоряется. Для более прочного и самостоятельного овладения комплексом рекомендуется повернуть учеников в шеренгах и колоннах в разные стороны. Это создает повышенные требования по отношению к самостоятельному овладению упражнениями. Изучать упражнения надо главным образом во внеурочное время; отдельные фрагменты можно повторять на уроках физической культуры в подготовительной части занятия.

Сводные репетиции. 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, выходов на поле, перестроение уходов; кроме того, следует позаботиться о доставке инвентаря, о радиофикации, музыкальном сопровождении, подготовке площадки, сделать пометки для построений (для этого можно использовать флажки, колышки, фанерные и металлические пластинки, мел, известь и др.). С учителями и инструкторами надо детально рассмотреть план. Это обеспечит четкость проведения репетиций и значительно сократит время на ее организацию.

Желательно, чтобы на сводных репетициях присутствовали не только члены организационного комитета, но и классные руководители, которые должны принять активное участие в их проведении.

Полезной формой мобилизации участников на дружную работу в сводных репетициях является предварительная беседа председателя оргкомитета или соответствующего лица со всеми участниками об их задачах. После каждой сводной репетиции проводят совещание организаторов, на котором определяют лучшие коллективы, классы, анализируют недостатки, 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 предыдущем этапе подготовки. Для праздников с несложной программой достаточно 3—5 таких репетиций. В других случаях их количество можно увеличить до 15—20, если выступать предстоит на специальном (республиканском или всесоюзном) сборе, который проводится во время каникул и посвящается знаменательным датам.

Генеральные репетиции. За несколько дней до праздника проводят генеральную репетицию (одну-две). 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, но так, чтобы не нарушить установившихся способов исполнения движений.

Перед выступлением целесообразно провести беседу с участниками, напомнить им о времени и месте сбора, о костюмах, предметах, которые они должны иметь, пожелать успехов и т. д.

Проведение спортивного праздника. За час-полтора до начала праздника на место его проведения должны прибыть руководители и еще раз проверить готовность площадки, инвентаря, радиофикацию, магнитофонную запись, грамоты, документацию (протоколы), кубки, призы и пр. С ответственными за отдельные звенья работы, классными руководителями проводят инструктаж. За полчаса до начала праздника школьников выстраивают в отведенных местах по классам и проверяют, все ли прибыли. Если кого-либо из участников нет, на его место ставят запасного. В отдельных случаях можно переставить участников так, чтобы места, которые хорошо видны, были заполнены. После организационной работы можно, если есть необходимость и время, предложить участникам вспомнить комбинации, продумать последовательность их построения и проделать легкие упражнения. Упражнения, которые в таких условиях исполнить невозможно, следует имитировать, что также уменьшит возможность ошибок перед зрителями.

За 10—15 мин до начала торжественной части участники выходят на стадион в таком порядке, чтобы без лишних перестроений можно было провести парад и подготовиться к выступлению.

Открывает праздник директор школы. Право поднять флаг перед началом парада предоставляется ведущим спортсменам школы, которые имеют высокие показатели, рекордсменам, мастерам спорта. Формы торжественного ритуала могут быть разные: поднятие флага, зажжение факела, произнесение клятвы и т. д.

После торжественного парада начинаются массовые выступления. Для руководства выступлениями учитель должен избрать такое место, чтобы ему хорошо было видно всех участников и чтобы они его хорошо видели. Руководить участниками, оркестром или людьми, ответственными за музыкальное сопровождение, можно условными знаками, флажками или жестами. Если выступление хорошо отработано под музыку, то потребность в таком руководстве отпадает. Организаторы должны внимательно следить за выступлением и в случае какой-то неувязки быстро и незаметно исправить положение.

Желательно, чтобы в состав оргкомитета входили фото- и кинолюбители, которые фотографировали бы отдельные номера программы, а также сделали бы кинофильм о празднике, начиная с его подготовки. Ученики любят смотреть такие фильмы, так как они могут увидеть себя со стороны, а также оценить свое выступление в целом.

Сфотографированный материал используют для оформления фотомонтажей, выставок, информационных бюллетеней, стенных газет и т. д.

Подведение итогов спортивного праздника. После праздника в ближайшие дни созывается педагогический совет, на котором директор подводит итоги работы школьного коллектива, связанные с подготовкой и проведением праздника. Он определяет положительные стороны выступления, анализирует недостатки, чтобы учесть их в будущем, объявляет благодарность самым активным организаторам. На совете могут быть поставлены вопросы дальнейшего развития физического воспитания школьников и намечены конкретные меры (расширение спортивной базы, строительство площадки, помещений и пр.). После этого директор специальным приказом по школе объявляет благодарность, вручает грамоты, призы, кубки, ценные подарки лучшим участникам, физоргам, спортсменам, учителям. Это следует делать на торжественном вечере в присутствии всего коллектива школы.

Массовые спортивные выступления являются эффективным средством воспитания школьников. Как при подготовке так и во время проведения праздника дети радостно возбуждены, веселы, хорошо настроены; повышается и тонус всего школьного коллектива, более продуктивно проходит учебный процесс.

Проведение праздника и подготовку к нему можно и следует использовать как средство повышения творческой инициативы, создания дружного коллектива, повышения трудовой дисциплины, улучшения успеваемости.

ЛИТЕРАТУРА

- Гимнастика/Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина, М., 1979.
 Неробеев В. А. Спортивные праздники и аттракционы. М., 1970.
 Сегал М. Д. Физкультурные праздники и зрелища. М., 1977.
 Спортивная гимнастика/Под ред. Ю. К. Гаввердовского, В. М. Смолевского. М., 1979.

ГЛАВА II.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Общий практический материал переползания, перелезания, лазанья. Переползание, перелезание, лазанье, а также поднятие и переноска тяжести — упражнения, которые оказывают значительные нагрузки на двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Они содействуют актив-



Рис. 206



Рис. 207

ному развитию силы, ловкости, выносливости, воспитывают жизненно важные качества и навыки.

Переползания. Строевым Уставом Вооруженных Сил предусмотрено учение переползать четырьмя способами: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с помощью рук и одной ноги.

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

Переползание на полукотвереньках. Из упора на предплечьях, стоя на коленях, с продвижением вперед правой руки переместить тело вперед до полного выпрямления левой ноги; одновременно, подтягивая правую ногу и представляя левую руку вперед, продолжить движение (рис. 206).

Переползание на боку. Из положения лежа на левом боку, согнув левую ногу в тазобедренном и коленном суставах, левую руку вперед до упора на предплечье, пяткой правой опереться возле подъема или пятки левой. Правая рука свободна (рис. 207). Опираясь на предплечье левой руки и отталкиваясь пяткой или внутренней стороной стопы правой ноги, переместить тело вперед ближе к локтю левой руки, не сгибая левую ногу. Переползание выполняется как на одном, так и на другом боку.

Переползание по-пластунски. Из положения лежа полусогнутые руки перед собой на полу (рис. 208) согнуть одну ногу в колене, повернуть наружу, ноги прижать к полу. Разноименная согнутой ногой рука продвинута вперед и опирается предплечьем и ладонью. Отталкиваясь согнутой ногой и опираясь на разноименную руку, переместить тело вперед. При переползании прижаться к полу, смотреть вперед.

Кроме четырех основных, мы рекомендуем и ряд других способов, учитывая их прикладное значение.

Переползание с помощью рук и одной ноги. Из положения лежа на животе полусогнутые руки поставлены вперед и опираются о пол, колено согнутой ноги повернуто наружу, отталкиваясь согнутой ногой и опираясь на руки, переместиться вперед и занять исходное положение.

Переползание с помощью ног и одной руки. Из

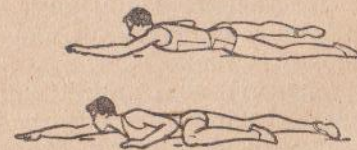


Рис. 208

положения лежа на животе одна рука перед собой и опираясь о пол, другая рука за спиной ноги подтянуть коленями наружу. Опираясь на руку и на ноги и одновременно отталкиваясь, переместиться вперед.

Для усвоения способов переползания с максимальным прижиманием туловища к полу следует применять разные ползания. Усложнять упражнения по переползанию можно, исполняя их на скорость, выносливость; их можно также включать в игры, эстафеты, полосу препятствий. Эти упражнения следует изучать на матах, на акробатической дорожке или ковре.

Перелазания. Примерные упражнения. I. Высота препятствия — 120—140 см.

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

2. Бревно или конь: а) тем же способом, что и в предыдущем случае; б) прыжком в упор. Перемах правой в упор ноги врозь. Перемахом левой соскок с поворотом направо. Соскок можно исполнить и так: из положения упора ноги врозь правой перемах левой в упор сзади и махом вперед соскок.

II. Высота препятствия — 2 м.

1. Бревно: а) занять положение виса или виса стоя поперек. Подтянуться на руках и через вис на одной наружу подняться в положение упора ноги врозь. Соскок произвольный; б) занять положение виса стоя хватом снизу продольно. Подтянуться на руках и выполнить подъем переворотом в упор. Соскок махом назад; в) из виса продольно силой подъем в упор сначала на согнутую руку, потом на две, сделать перемах одной ногой вперед и соскок произвольным способом.

2. Забор: а) вестись руками за верхний край забора и, опираясь одной или двумя руками за верхний край, достичь положения упора. Далее так же, как и в предыдущих упражнениях; б) подтягиваясь, исполнить силой подъем в упор сначала на согнутую одну руку, потом на обе. Соскок произвольный.

3. Забор: с разбега, поднимаясь вверх по стенке забора (1—3 шага), взяться за его верхний край, а затем одним из известных способов достичь положения упора и выполнить соскок.

Лазанье. Примерные упражнения. Лазанье способом в три приема. Из виса или из виса стоя хват руками вверх. Первый прием: подтянув ноги как можно выше, зажать канат (шест) подъемом одной или пяткой другой ноги и коленями (вис согнув ноги). Второй прием: сжимая согнутыми ногами канат (шест), подтянуться на руках с одновременным выпрямлением ног (вис на согнутых руках). Третий прием:

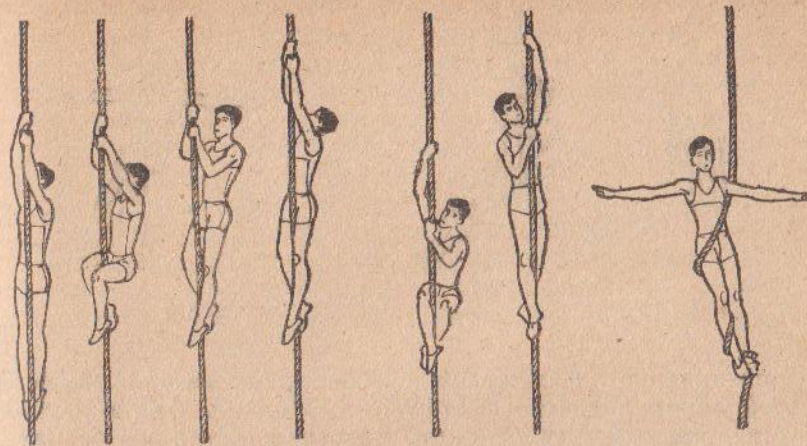


Рис. 209

Рис. 210

Рис. 211

поочередно перехват руками вверх, сохраняя захват ногами. Этот способ лазанья требует незначительных усилий плечевого пояса и является основным на занятиях с женскими группами (рис. 209).

Лазанье способом в два приема. Из виса стоя или виса хватом правой рукой сверху, а левой — на уровне лица. Первый прием: поднять ноги как можно выше и зажать канат тем же способом. Второй прием: сжимая ногами канат и придерживаясь руками, выпрямить ноги с перехватом левой рукой вверх (рис. 210). Лазанье способом в два приема увеличивает нагрузку на руки и плечевой пояс, но имеет преимущество в скорости.

Лазанье в висе (на руках):

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

«Завязывание». Завязывание стоя. Из виса канат справа обкрутить канат вокруг нее так, чтобы он свисал снаружи правой стопы. Затем подъемом левой подхватить канат снизу и прижать к левой стопе. После этого перевести канат под левую руку и поднять руки в стороны.

Завязывание петель. Из виса поднять ноги вперед и зажать канат между бедрами. Освободить одну руку, подхватить ею канат снизу и соединить на уровне головы. Соединение держать одной рукой, другую руку освободить, сидя на одном бедре (рис. 212).



Рис. 212



Рис. 213

Завязывание восьмеркой. После завязывания закрытой петлей канат поднять со стороны свободного бедра и снова опустить вниз между бедрами. Закрытые петли на бедрах и есть восьмерка (рис. 213).

Лазанье в простом и смешанном висах по наклонному и горизонтальному канату или жерди:

а) лазанье в висе продольно и поперек перехватыванием левой к правой или левой над правой скрестно;

б) лазанье в висе продольно с поочередным освобождением одной руки с поворотами налево и направо;

в) лазанье в висе продольно и поперек одновременными перехватами рук;

г) лазанье в висе продольно и поперек вперед и назад одновременными перехватами, используя мах;

д) в смешанном висе поперек лазанье вперед и назад.

Во время лазанья, особенно в вертикальных положениях, большая нагрузка падает не только на мышцы верхних конечностей, но и на сердечно-сосудистую систему. Поэтому на занятиях с учениками следует чередовать упражнения в смешанном и простом висах. Изучение этих упражнений надо начинать с самых простых элементов:

1. Захват канатов или жердей руками и ногами.

2. Смешанные и простые висы, раскачивание.

3. Лазанье только на руках, остановки, перелезание с одного каната на другой.

4. Лазанье углом, в висе согнувшись, лазанье с одновременным перехватом рук.

Для предотвращения травм место занятий следует застелить матами. Предупредить учеников, чтобы они, опускаясь вниз, не скользили на руках, так как это может привести к срыву кожи на ладонях. Опускаться следует поочередными перехватами рук и с помощью ног.

Поднятие и переноска тяжестей. Как тяжесть, используют набивные мячи, гимнастические скамейки, бревна и другие снаряды.

1. Способы поднимания и переноска разных тяжестей:
 - а) гимнастических скамеек вдвоем, удерживая за концы;
 - б) гимнастических матов вдвоем и вчетвером;
 - в) гимнастического козла одним (на спине), вдвоем;
 - г) гимнастического коня вдвоем;
 - д) гимнастического бревна перед собой на согнутых руках в шеренге по 4—6 человек;
 - е) гимнастического бревна на плечах по 4—6 человек.
2. Способы поднятия и переноски человека.

Переноска одного вдвоем. Способом «на руках». Двое стоят рядом лицом друг к другу и берутся ближними руками за запястья. Третий садится на соединенные руки, держится за шею партнеров (рис. 214).

Способом «под руки и ноги». Один лежит на спине. Второй подхватывает его со стороны головы под руки, а третий становится между ногами лежащего партнера (спиной к нему) и берет его руками под колени (рис. 215).

Способом «на соединенных руках». Двое становятся один против другого и соединяют разноименные руки (рис. 216). Третий садится или ложится на соединенные руки лицом снизу или вверх.

Способом «под ноги и спину». Двое становятся с одной стороны третьего, лежащего на спине, лицом к нему. Один берет под ноги, второй — под спину и поднимают. Третий обхватывает шею партнера, стоящего ближе (рис. 217).

Способом «на палке». Двое становятся лицом в направлении движения на расстоянии 60—70 см, берут в руки палку (гимнастическую) разным хватом за концы. Третий садится на палку и обхватывает партнеров за плечи.

Переноска одним одного. Способом «верхом на спине». Один становится сзади и обхватывает другого за шею, разводя ноги врозь. Тот, который несет, немного наклоняется вперед и обхватывает руками ноги партнера под бедра.

Способом «верхом на плечах». Тот, кто переносит, становится на одно колено, второй садится верхом на его плечи лицом в направлении движения и во время вставания парт-



Рис. 214



Рис. 215



Рис. 216



Рис. 217

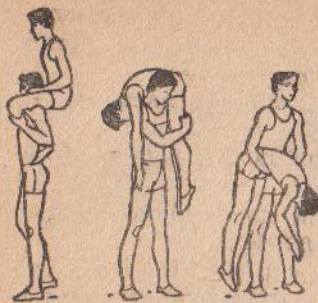


Рис. 218 Рис. 219 Рис. 220

нера сгибает ноги и закладывает ему за спину (для лучшего сохранения равновесия) (рис. 218).

Способом «на одном плече». Стать лицом друг к другу. Переносящий берет партнера левой рукой за ноги и, выпрямляясь, кладет его себе на правое плечо. Затем правой рукой захватывает правую руку партнера за запястье (рис. 219).

Способом «на руках». Переносящий становится сбоку партнера (второй под колено), поднимает. Переносимый обхватывает партнера за шею обеими руками.

Способом «обхватом сбоку». Подойти сбоку к партнеру, лежащему лицом к земле, обхватить его за пояс обеими руками, поднять и, прижимая к себе, начать передвижение (рис. 220).

Приемы поднятия и переноски тяжести сначала надо изучать на земле, обращая особое внимание на усвоение способов поднимания.

Последовательность изучения упражнений с подниманием тяжести и передвижения с ней следующая:

- а) переноска набивных мячей с постепенным увеличением их веса и количества;
- б) поднятие и переноска предметов (скамеек, матов, гимнастических снарядов);
- в) поднятие и переноска одного вдвоем;
- г) поднятие и переноска одного одним.

После изучения способов поднятия тяжести и передвижения с ней следует постепенно усложнять условия их исполнения (увеличение веса тяжести, скорости передвижения, преодоление препятствий с тяжестью, переноска тяжести по уменьшенной площади опоры).

Учебный материал для мужчин. Упражнения на перекладине. Подъемы. Подъем с разгибом из размахивания после спада из разных положений описан в таком же разделе для I и II курсов. На III курсе совершенствуется техника их исполнения, разнообразятся варианты; исполняют их в разных соединениях.

Из упора сзади спад назад и подъем вперед двумя. Техника исполнения спада назад из упора сзади аналогична спаду из упора ноги врозь. После спада в начале маха назад в вис согнувшись, проходя вертикаль, энергично разогнуться, посылая ноги по дуге вперед-вверх, а затем вниз. Во время спада в положении вися согнувшись как можно дальше направить вперед, ноги прижимаются к туловищу, голова

наклонена вперед. Исполняя подъем руками, энергично нажать на перекладину книзу.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика впереди перекладины, одной рукой держать за спину, а другой — за кисть или под бедро, прижимая бедро к телу. Во время разгиба помочь выйти в упор.

Последовательность обучения:

1. Подъем правой (левой) после спада назад из упора ноги врозь.
2. Из вися согнувшись сделать вис прогнувшись.
3. Размахивание в висе согнувшись с помощью и самостоятельно.
4. Подъем с помощью после спада назад из упора; то же самостоятельно.

Соскоки. Дугой, махом вперед и назад и их варианты. Техника исполнения, методика обучения, страховка и помощь описаны в аналогичных разделах для I и II курсов. На III курсе их выполняют более разнообразными способами, исполняют в разных соединениях. Совершенствуются техника их выполнения и навыки страховки и помощи.

Упражнения на брусках. Подъемы. Подъем махом назад после кувырка вперед из стойки на плечах. В стойке на плечах наклонить голову и слегка согнуться в тазобедренных суставах.

Продолжая сгибание, не опуская таз, быстро перехватить руками вперед и принять упор на руках согнувшись. Разгибаясь, послать таз и ноги вверх-вперед, подтянуть плечи к кистям, махом назад выполнить подъем.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой — под таз.

Последовательность обучения:

1. Стойки: из стойки на плечах перехват руками с помощью.
2. Низкие бруска; из стойки на плечах кувырок вперед.
3. Подъем махом назад из упора на руках.
4. Подъем махом назад после кувырка вперед из стойки на плечах.

Подъем разгибом после спада назад в вис согнувшись на концах. В упоре на концах, пройдя вертикаль и продолжая мах вперед, начать движение плечами назад, перейти в вис согнувшись, энергично разгибаясь, послать ноги и таз вверх-вперед, нажать прямыми руками на жердь и перейти в упор.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой — под таз.

Последовательность обучения:

1. Из размахивания в упоре махом вперед спад в вис согнувшись.
2. Размахивание в висе согнувшись.

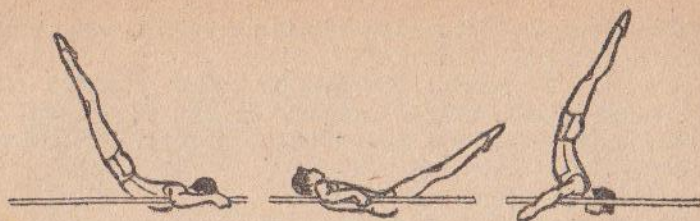


Рис. 221

3. Спад в вис согнувшись и подъем разгибом в упор с помощью и без помощи.

Кувырок назад прогнувшись из размахивания в упоре на руках. Из размахивания в упоре на руках сильный мах вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. Пройдя уровень жерди, разгибаясь, наклонить голову назад и развести руки в стороны. Пройдя вертикаль, быстро взяться за жерди и перейти в упор на руках (рис. 221).

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой — под таз и помочь выполнить первую половину упражнения. В другой половине поддерживать под бедро и грудь и в случае необходимости задержать падение тела.

Последовательность обучения:

1. Стойки: из высокого упора согнувшись на руках с помощью, разгибаясь, перейти в стойку на плечах с перехватом руками вперед.

2. Из упора на руках кувырок назад прогнувшись в упор лежа на мате, который лежит на жердях.

3. Из стойки на плечах исполнить вторую половину упражнения.

4. Из упора на руках кувырок назад прогнувшись с помощью и без помощи.

Стойки. Стойка на плечах после подъема махом вперед и подъема разгибом (совершенствование). Технику исполнения этих упражнений смотрите в материалах для II курса.

Соскоки. Соскок переворотом боком из стойки на плечах. Из стойки на плечах переместить тяжесть тела на одно плечо, отталкиваясь разноименной рукой, начать переворот боком. Выпрямляя одноименную руку, закончить переворот в сторону и приземлиться.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать за плечо разноименной руки, другой — под спину.

Соскок махом назад с поворотом кругом. Из размахивания в упоре, заканчивая мах назад, переместить тяжесть тела на левую руку, отталкиваясь правой рукой, перехватиться за левую жердь. Переместить тяжесть тела на правую ру-

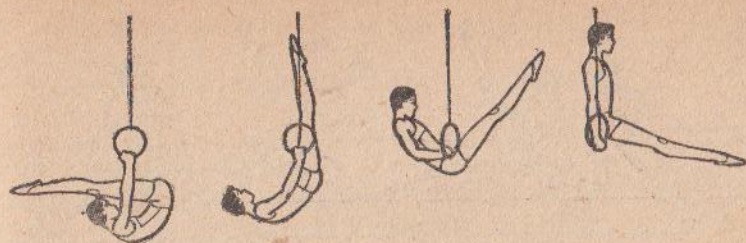


Рис. 222

ку и, отталкиваясь правой, прогнуться и выполнить поворот налево кругом. Хват рукой за левую жердь и приземлиться.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживать под спину.

Последовательность обучения:

1. Соскок махом назад прогнувшись.

2. Соскок махом назад прогнувшись с поворотом направо (налево).

3. Соскок махом назад с поворотом кругом.

Упражнения на кольцах. Подъем разгибом. В висе согнувшись сделать пружинящее сгибание, оставляя таз как можно выше. Энергично разгибаясь, послать ноги вверх-вперед. Во время прохождения линии троса ноги задержать. Энергично нажимая руками на кольца, подвести их к тазу, выйти в упор, выпрямить руки и продолжить мах ногами назад (рис. 222).

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

Последовательность обучения:

1. Разучивание подъема разгибом на брусках.

2. Выполнение упражнения на низких кольцах с помощью.

3. То же, на высоких кольцах.

Выкрут назад из виса согнувшись (смотрите учебный материал для мужчин I курса) — соскок выкрутом

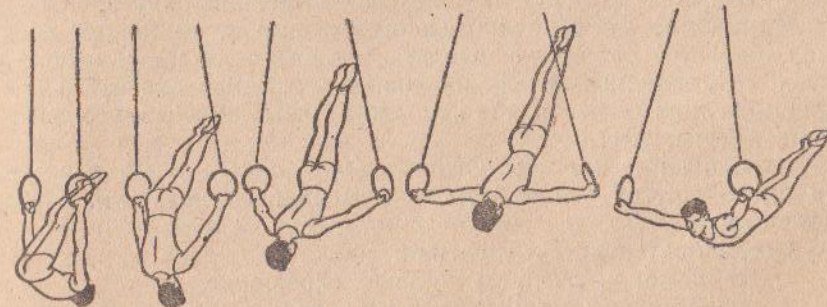


Рис. 223

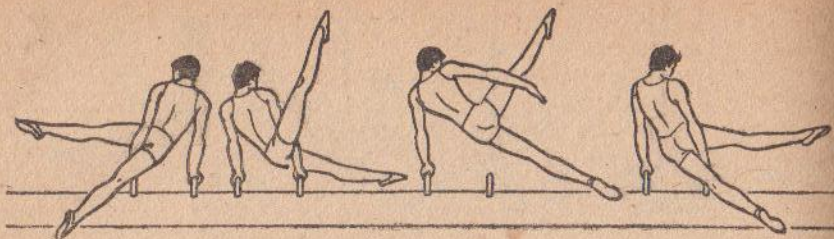


Рис. 224

назад из виса согнувшись. Для выполнения выкрута в начале маха вперед надо опустить таз и грудь, обгоняя ими ноги (рис. 223).

Соскок переворотом назад ноги врозь (см. II курс, учебный материал для мужчин). На III курсе этот соскок совершенствуется. Исполняют его в соединении с другими элементами.

Упражнения на коне с ручками. Перемахи и круги. Разноименный круг из упора сзади. Мах ногами влево, тяжесть тела переместить на правую руку, отталкиваясь левой рукой, согнуться в тазобедренных суставах, поднять таз и исполнить перемах правой (левой) назад. Не прекращая движения, исполнить той же ногой перемах вперед в исходное положение.

Страховка и помощь. Стоять спереди ученика, сначала легко подтолкнуть левую ногу и затем поддержать за эту же ногу, помогая исполнить перемах правой ногой влево-назад.

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде (брусья, конь с ручками) несколько кругов из упора сзади.

2. Разноименные перемахи из упора сзади на коне с ручками.

3. Разноименные круги на коне с ручками из упора сзади.

Разноименные круги в соединении с перемахами. Техника исполнения аналогична технике разноименного круга.

Скрещение после одноименного перемаха. Исполнив перемах правой в упоре, переместить тяжесть тела на правую руку и, отталкиваясь левой, исполнить скрещение влево. Во время маха влево левая нога должна быть значительно выше правой (рис. 224).

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой держать за плечо, другой — под бедро и помочь исполнить мах в сторону-вверх.

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде скрещение.

2. Одноименные и разноименные перемахи на коне с ручками.

3. Из упора ноги врозь на коне с ручками прямое скрещение.

4. После одноименного перемаха из упора прямое скрещение.

Соскоки. Из упора ноги врозь на левой руке перемах правой назад — перемах левой назад — соскок углом влево. Переместить тяжесть тела на левую руку и, отталкиваясь правой, исполнить перемах правой назад. Отталкиваясь бедром левой ноги от кисти левой руки, сделать перемах левой назад, соединить ноги, оттолкнуться правой рукой, послать ноги углом влево через коня, оттолкнуться левой рукой и, прогибаясь, завершить соскок в стойку правым боком к коню.

Страховка и помощь, методика обучения аналогичны соскоку углом вперед из упора ноги врозь вне, которые описаны в разделах для II курса.

Опорные прыжки. Конь в ширину без ручек. Прыжок ноги врозь. Исполняется аналогично прыжку ноги врозь через коня в ширину с ручками (описано в разделе для II курса).

Прыжок согнув ноги назад. Исполняется двумя способами:

1. Оттолкнувшись ногами, сделать толчок руками, прогнуться, отвести согнутые в коленных суставах ноги назад. Пройти над снарядом, ноги выпрямить и приземлиться, руки вверх-наружу.

2. Во время напрыгивания на коня согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и послать их немного вперед. В момент толчка руками ноги согнуть в коленях, отвести назад и прогнуться. Пройти над конем, выпрямить ноги и приземлиться (рис. 225).

Страховка и помощь. Стоять сбоку у места приземления, держать ученика под грудь или спину.

Последовательность обучения:

1. Стоя возле гимнастической стенки, взяться руками на уровне головы, прыжки вверх, сгибая ноги назад под прямым углом.

2. Упор стоя на коленях на козле в ширину, соскок согнув ноги назад.

3. Прыжок согнув ноги назад с трамплина.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед. Из стойки на голове с опорой рук; назад из седа через стойку на руках. Способ выполнения и методика обучения описаны в разделе «Акробатика» для I и II курсов. На III курсе эти упражнения повторяются, совершенствуются, усложняются за счет изменения исходных положений, разнообразных соединений и т. д.

Перемахи: а) из упора лежа перемах согнув ноги в упор лежа сзади. Оттолкнувшись от пола носками ног, под-



Рис. 225

нять таз, согнуть ноги и перенести их между руками; быстро выпрямляя ноги в коленных и тазобедренных суставах, занять положение упора сзади. Прогнуться, голову наклонить немного назад;

б) из упора лежа перемах двумя в сторону в упор лежа сзади. Оттолкнувшись ногами и опираясь на руки, послать тело вправо (или влево). В момент приближения тела к линии рук оттолкнуться правой (левой) рукой, опираясь на левую (правую), продолжить движение в заданном направлении и закончить упражнение. При исполнении этих упражнений лучше всего не касаться пола ногами сбоку в момент перемаха.

Последовательность обучения:

1. Перемахи согнув ноги на коне с ручками.
2. Из упора лежа одноименные перемахи в упор ноги врозь.
3. Из упора лежа перемах двумя согнув ноги и в сторону в упор лежа сзади.

Учебный материал для женщин. Упражнения на брусьях разной высоты. Подъемы. Подъем переворотом на нижней жерди толчком двумя. Из виса стоя, отталкиваясь вверх-назад, приблизить туловище к жерди и вращательным движением назад, немного сгибаясь в тазобедренных суставах, сделать переворот в упор. Во время переворота тело прижимается к жерди, голова сначала на груди, а во второй половине отводится назад, руки немного сгибаются, а затем разгибаются.

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

Последовательность обучения:

1. Подъем переворотом махом одной и толчком другой из виса присев на одной из нижней жерди.
2. То же, из виса стоя на нижней жерди.

Оборот назад из упора ноги врозь правой на нижней жерди. Поднимаясь на руках, отвести левую ногу назад, опираясь бедром правой ноги на жердь, энергично отклониться плечами назад и сделать вращение. Руки держать прямыми, окончить вращение разгибанием туловища и наклоном головы назад. Во второй половине вращения к жерди прижимается бедро ноги, находящейся сзади.

Из упора на нижней жерди махом назад поворот с перехватом за верхнюю жердь. Из упора лицом наружу махом назад толчком левой руки переместить тяжесть тела на правую руку, выполнить поворот налево с перехватом левой за верхнюю жердь в упор поперек.

Страховка и помощь. Стоять сбоку ученицы, держать за пояс.

Последовательность обучения:

1. Из упора махом назад соскок.

2. То же, с поворотом.

3. Выполнение упражнения с помощью и без помощи.

Из виса лежа на нижней жерди хватом за верхнюю жердь соскок переворотом назад на согнутых ногах. Из виса лежа на нижней жерди хватом за верхнюю подтянуться на руках, тело выпрямить, ноги согнуть в коленных суставах. Отпуская руки, энергичным движением плеч выполнить оборот назад. Пройдя вертикальное положение внизу, разогнуть руки и сделать ими энергичный мах вверх и назад. Голову отвести назад. Пройдя горизонтальное положение, выпрямить ноги и приземлиться.

Страховка и помощь. Стоять перед жердью, одной рукой держать за голень, другой — под спину. Во второй половине вращения руками перехватить: одной — под грудь, другой — под спину.

Последовательность обучения:

1. Из виса на согнутых ногах размахивание с помощью.
2. Из виса на согнутых ногах на нижней жерди после предварительного размахивания соскок.
3. Выполнение упражнения с помощью и без помощи.

Упражнения на бревне. Статические положения. Равновесие хватом за носок сзади. Из стойки поперек на левой правая назад, наклониться вперед, поднять правую назад, захват правой рукой сзади за носок правой ноги, левую руку вперед-вверх.

Падение вперед в упор лежа на груди. Как правило, это упражнение следует выполнять из равновесия на одной ноге поперек. Наклоняясь вперед, вытянуть руки вперед, быстро опуститься в упор лежа одна нога назад и, сгибая руки, перейти в упор лежа на груди. Локти прижать к туловищу.

Прыжки. Соединение двух прыжков со сменой ног вперед («ножницы») (технику выполнения см. в разделе «Прыжки» для II курса).

Прыжок шагом в равновесие. Исполняется с двух-трех шагов или с места. Прыжком с левой на правую, наклоняясь вперед, выполнить равновесие. Во время приземления опорную ногу немного согнуть. Это смягчает приземление и помогает сберечь равновесие. Начинать обучение надо с овладения прыжка шагом и равновесия на одной ноге.

Прыжок на одной махом вперед и назад дугой. Из стойки поперек правую назад слегка присесть на левой ноге, сделать мах правой и одновременно прыгнуть на левой. Во время прыжка сделать мах правой ногой назад и приземлиться на левую ногу. Туловище держать вертикально. Прыжок выполнять с шага.

Во время выполнения этих упражнений страхующий стоит сбоку и должен быть готовым в любое время оказать помощь. Вдоль всего бревна следует расстелить маты.

Последовательность обучения:

Упражнения сначала изучаются на полу, гимнастической скамейке и низком бревне, а затем переходят на бревно обычной высоты.

Повороты. Поворот кругом на одной ноге махом другой назад. Из стойки поперек на левой правая вперед, махом правой назад, в конце маха стать на носок левой ноги и повернуться кругом правым плечом назад. В конце поворота опуститься на всю ступню левой ноги, правую вперед. Во время поворота руки могут быть в разных положениях (в стороны, вверх и пр.).

Поворот в приседе на двух. Исходное положение: присед на носках поперек правая впереди. Туловище вертикально, повернуться налево кругом в присед поперек, левая впереди. Положение рук разное.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, быть готовым оказать помощь.

Последовательность обучения:

Все упражнения сначала изучают на полу, на гимнастической скамейке и низком бревне, а затем на бревне обычной высоты.

Соскоки. Соскоки в сторону, сгибая одну ногу вперед. Из стойки поперек правая нога впереди выполнить полуприсед, руки назад и, не задерживаясь в этом положении, оттолкнуться ногами, сделать взмах руками вверх и прыгнуть в сторону-вверх. В полете согнуть правую ногу в колене под прямым углом. Выпрямляя и соединяя ноги, приземлиться. Положение рук может быть разным.

Соскоки с программы I и II курсов совершенствуют и усложняют поворотами, разными положениями рук и пр.

Акробатические упражнения. Кувырки: вперед из стойки ноги врозь без опоры руками; с захватом за голень поднятой вперед ноги кувырок прыжком (технику выполнения, страховку, помощь и последовательность обучения см. в разделе «Акробатические упражнения» для I курса).

Опорные прыжки. Козел в ширину: ноги врозь, согнув ноги с поворотом, ноги врозь назад (технику выполнения, страховку, помощь, последовательность обучения см. в разделе «Прыжки» для I курса).

Третий год обучения является самым ответственным в формировании будущих учителей физической культуры. Именно в это время студенты интенсивно готовятся к педагогической практике в школе. Они должны не только овладеть основами теоретических знаний и соответствующим объемом практического материала, но и научиться правильно применять эти знания и навыки в педагогической практике.

Вот почему на III курсе основное внимание должно уделяться вопросам методики обучения и тренировки по гимна-

стике. Во время изучения этой темы следует обратить особое внимание на усвоение студентами дидактических принципов советской педагогики, на закономерности образования, совершенствования и сохранения двигательных навыков.

Перед уходом на педагогическую практику студенты должны овладеть навыками составления документации по планированию и учету учебно-тренировочной работы по гимнастике в разных звеньях физического воспитания (школе, ДЮСШ, и др.). Необходимые знания и практические навыки по составлению рабочих планов, графиков, конспектов занятий студенты получают на лекциях и семинарских занятиях. Важной формой усвоения знаний и навыков являются контрольные работы, которые выполняются на занятиях, а также входят в домашние задания.

На семинарских занятиях студенты анализируют разделы гимнастики школьных программ для начальных, средних и старших классов, знакомятся с организацией, содержанием и методикой проведения гимнастики в режиме учебного дня (гимнастики до занятий, утренней гимнастики, физкультминутки на уроках и др.), внеклассной и внешкольной работы по гимнастике (составление программ и сценария гимнастических выступлений, праздников и парадов в школе и др.).

Во время практических занятий студенты должны в совершенстве овладеть техникой гимнастических упражнений на снарядах, уметь отлично демонстрировать любое упражнение школьной программы, хорошо его объяснить и обеспечить надежную страховку учеников во время выполнения упражнения.

Каждый студент должен хорошо овладеть навыками командной речи во время выполнения строевых и общеразвивающих упражнений.

ГЛАВА 12.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

На IV курсе студенты овладевают лишь практическим материалом. Это дальнейшее углубление и совершенствование навыков и умений, полученных на предыдущих курсах.

Главная задача IV курса — всеобщая методическая подготовка к самостоятельной работе в школе.

Учебный материал для мужчин. Упражнения на перекладине. Из упора мах дугой с поворотом кругом. Исходное положение такое же, как и при исполнении обычного маха дугой. Но направление движения во время разгиба в тазобедренных суставах изменяется. Движение ног и туловища направлено вверх и в сторону поворота. Во время разгиба делается поворот и разноименной рукой перехват в хват сверху.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, со стороны поворота, одной рукой поддерживать под спину, другой — за бедро, подталкивая в соответствующем направлении. Вместе с поворотом гимнаста повернуться и перейти на другую сторону.

Последовательность обучения:

1. Повороты махом вперед (на высокой перекладине).
2. На низкой перекладине: а) из виса стоя прыжком мах дугой с поворотом в вис стоя; б) из упора мах дугой с поворотом в вис стоя; в) из упора мах дугой с поворотом в соскок.
3. На высокой перекладине мах дугой с поворотом с помощью и без помощи.

Из размахивания в висе подъем махом назад. Подъем махом назад выполняется после маха дугой из виса или маха дугой из упора. В обоих случаях мах при подъеме назад должен быть по большой амплитуде. Во время маха назад, проходя вертикаль, сделать хлестообразный мах назад-вверх и прогнуться, одновременно энергично нажать прямыми руками на перекладину, направить плечи вверх-вперед и выполнить подъем (рис. 226). Подъем махом назад обычно соединяют с другими элементами — оборотом назад в упоре, оборотом назад в стойку на руках, с перемахом и др.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика, одной рукой поддерживать под плечи, другой — за бедро и помочь выполнить подъем.

Последовательность обучения:

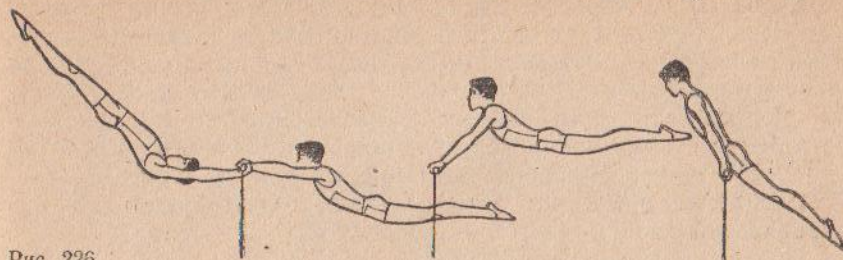


Рис. 226

1. Размахивания, увеличивая амплитуду маха.
2. Подъем махом назад на брусья из разных положений.
3. Из виса на средней перекладине, поднимая тело ученика, помочь выйти в упор.
4. Подъем махом назад с помощью и без помощи.

Следует помнить, что во время исполнения этого упражнения при махе назад возможны срывы, поэтому надо обеспечить надежную страховку.

Из упора оборот вперед в упор. В упоре немного подняться и, слегка сгибаясь, энергично начать вращательное движение плечами вперед, сдерживая движение ног. Во время оборота согнуться в тазобедренных суставах. Во второй половине вращения энергично разогнуться и выйти в упор. Таз надо все время держать около перекладины.

Страховка и помощь. Стоять сбоку и сзади ученика, в начале оборота одной рукой поддерживать за ноги. Затем одной рукой держать за спину, другой — под бедро.

Последовательность обучения:

1. В упоре с помощью (поддерживая под лопатки и бедро).
2. Оборот вперед с помощью и без помощи.

Соскоки. На IV курсе повторяют и совершенствуют все соскоки, которые описаны в этих разделах для I—III курсов. Исполняют их в соединениях с элементами и в комбинациях. Более подготовленные студенты на базе этих соскоков изучают более сложные варианты — соскоки ноги врозь махом вперед сгибаясь и разгибаясь.

Упражнения на брусьях. Подъемы. Подъем разгибом из виса углом с прыжка в вис углом. Подъем разгибом из виса углом с прыжка выполняется аналогично подъему разгибом после спада назад в вис углом из размахивания в упоре на руках. Разница лишь в том, что в первом случае вместо спада назад выполняется прыжок в вис углом (технику исполнения подъема разгибом после спада назад в вис углом из размахивания в упоре на руках см. в материалах для II курса).

Подъем разгибом после спада в вис согнувшись (технику исполнения подъема разгибом после спада назад в вис согнувшись см. в материалах для III курса).

Кувьрки. Кувьрок назад прогнувшись в стойку на плечах. Техника исполнения этого упражнения отличается от техники исполнения кувьрка назад прогнувшись только завершающим действием. Разгибаясь и отводя голову назад, быстро переставить руки на жердь, развести локти в стороны и остаться в стойке на плечах (техника исполнения кувьрка назад прогнувшись описана в материалах для III курса).

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой держать ученика под спину, другой — под грудь.

Последовательность обучения:

1. Кувьрок назад прогнувшись.
2. Стойки: из высокого упора на руках согнувшись разгибаясь стойка на плечах с помощью.
3. Кувьрок назад прогнувшись в стойку на плечах.

Кувьрок вперед прогнувшись из стойки на плечах. В стойке на плечах наклонить голову на грудь, слегка согнув спину. Опуская прямое туловище, быстро перехватить руками вперед и перейти в упор на руках.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой — под бедро, сдерживая падение тела.

Последовательность обучения:

1. Стойки: в стойке на плечах быстрый перехват руками вперед (партнер держит исполнителя за ноги).
2. Из стойки на плечах кувьрок вперед прогнувшись с поддержкой и без поддержки.

Соскоки. Соскок махом назад с поворотом кругом (техника исполнения соскока прогнувшись с поворотом налево (направо) кругом описана в разделе для III курса).

Соскок боком с поворотом кругом. Техника исполнения соскока боком с поворотом аналогична технике исполнения соскока боком.

Разница лишь в том, что поворот выполняется кругом в стойку боком к брусью, а опорная рука после толчка делает перехват в хват сверху (техника исполнения, страховка, помощь и последовательность обучения описаны в материалах для II курса).

Упражнения на кольцах. Подъем махом назад. Из виса сильный мах назад, стремясь как можно выше поднять тело. С замедлением маха энергично нажать руками на кольца, разводя их в стороны, сделать подъем, кольца привести к бедрам (рис. 227).

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под бедро, другой — под голень.

Последовательность обучения:

1. Научить размахиванию с широкой амплитудой.
2. Из упора на руках подъем махом назад на брусью с наклоном, лицом к высоким концам жердей.

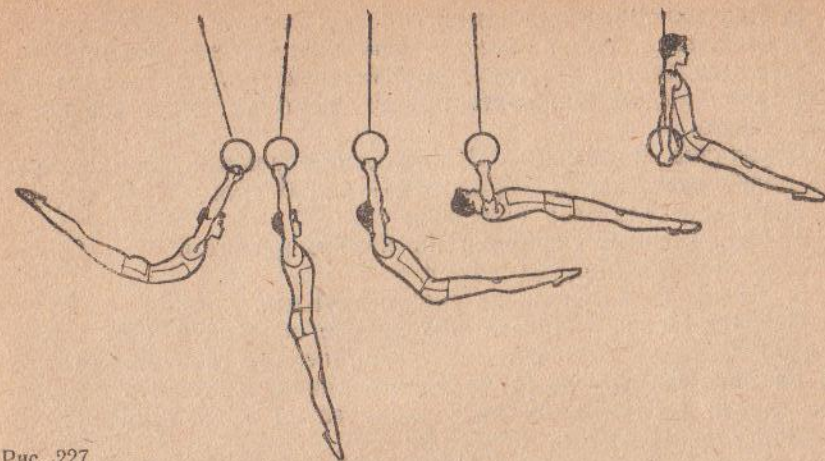


Рис. 227

3. Подъем махом назад на кольцах с помощью и без помощи.

Оборот вперед в упоре. В упоре, сгибая руки, наклониться вперед и, поворачивая кольца наружу, начать медленное опускание в вис согнувшись. Во время перехода в вис повернуть кисти и захватить кольца глубоким хватом, руки остаются максимально согнутыми. В висе согнувшись повернуть кольца внутрь, свести их и, подавая плечи резко вперед, выйти в упор на согнутых руках. Разогнуть руки и слегка прогнуться.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддержать под спину при переходе в вис. При переходе в упор помочь, поддерживая за бедро.

Упражнения на коне с ручками. Перемахи. Перемах двумя назад. Из упора сзади переместить тяжесть тела на правую руку и, отталкиваясь левой, исполнить перемах двумя влево-назад (рис. 228).

Страховка и помощь. Стоять впереди ученика, одной рукой поддерживать за плечо, другой — за бедро и помочь исполнить перемах.

Последовательность обучения:

1. Одноименные перемахи.



Рис. 228

2. Разноименные перемахи.

3. Перемахи двумя назад с помощью и без помощи.

Перемах двумя. Из упора переместить тяжесть тела на левую руку и, отталкиваясь правой, перемах двумя вперед в упор сзади.

Страховка и помощь. Стоять сзади ученика, поддержать его одной рукой за плечо, другой — под бедро.

Последовательность обучения:

1. Одноименные перемахи на коне с ручками.

2. С прыжка перемах двумя.

3. То же, но из упора на коне с ручками.

Скрещения. Прямое скрещение из упора ноги врозь правой. Сделать сильный мах влево, переместить тяжесть тела на правую руку и, отталкиваясь левой, выполнить скрещение (левая нога должна быть значительно выше правой).

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде (брусья и кони с ручками) прямые скрещения.

2. Одноименные и разноименные перемахи на коне с ручками.

3. Прямые скрещения на коне с ручками.

Обратные скрещения из упора ноги врозь. Из упора ноги врозь левой сделать энергичный мах влево и переместить тяжесть тела на правую руку. Отталкиваясь левой, выполнить скрещение влево. Перейти в положение упора ноги врозь правой.

Страховка и помощь. Стоять сзади, одной рукой держась за плечо, другой — под бедро ноги, которой выполняется перемах назад, и помочь исполнить мах в сторону-вверх.

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде несколько обратных скрещений.

2. На коне обратные скрещения из упора ноги врозь вне.

3. Одноименные и разноименные перемахи из упора.

4. Обратные скрещения из упора ноги врозь.

Круги. Разноименный круг из упора сзади (техника исполнения, страховка, помощь и последовательность обучения описаны в разделах для III курса). На IV курсе разноименные круги совершенствуются и исполняются в разных соединениях.

Разноименные круги из упора ноги врозь правой. Разноименный круг из упора ноги врозь можно исполнять левой и правой ногой. Из упора ноги врозь правой перенести тяжесть тела на правую руку и, отталкиваясь левой, сделать перемах правой влево-назад; не прекращая движения, переместить тяжесть тела на левую руку и, отталкиваясь правой, сделать перемах правой вперед.

Страховка и помощь. Стоять сзади ученика, левой рукой держать под бедро левой ноги и помочь исполнить перемах

правой влево-назад. Затем правой рукой под бедро правой ноги помочь исполнить перемах вперед.

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде разноименные перемахи из упора ноги врозь.

2. На комбинированном снаряде разноименные круги из упора ноги врозь.

3. Разноименные перемахи из упора ноги врозь.

4. Разноименные круги из упора ноги врозь.

Акробатические упражнения. Стойки. На руках толчком одной и двумя.

Перевороты. Вперед с опорой о голову на прямые ноги; вперед, с разбега, рондат — совершенствуется на IV курсе.

Сальто. Вперед, назад; переворот назад изучается в порядке ознакомления.

Опорные прыжки. Козел в длину. Прыжок согнувшись. Особенности прыжка заключаются в том, что во время прыжка учащийся сгибается над козлом только в тазобедренных суставах. Исполняется прыжок двумя способами: с предварительным замахом ног назад и без замаха. Прыжок без предварительного замаха исполняется легче. После толчка ногами начать сгибание в тазобедренных суставах и, поставив руки на козла, закончить сгибание, высоко поднимая таз. После толчка руками пройти над козлом, разогнуться и приземлиться. В прыжке должен быть четкий переход из согнутого положения в прогнутое. Во время прыжка ноги держать прямыми, носки вытянутыми.

Страховка и помощь. Стоять у места приземления, держать за плечо или одной рукой за запястье, а другой — за плечо.

Последовательность обучения:

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор стоя согнувшись.

2. Прыжок согнувшись через коня с ручками.

3. Прыжок согнувшись через козла в ширину.

4. Прыжок согнувшись через козла в длину.

Учебный материал для женщин. Упражнения на брусках разной высоты. Обороты вперед и назад из упора ноги врозь одной. Эти упражнения описаны в соответствующих разделах для предыдущих курсов. На IV курсе обороты исполняют в разных соединениях и комбинациях. Одновременно студенты совершенствуют себя в навыках страховки и помощи и овладевают методикой обучения.

Оборот назад в упоре. После предварительного сгиба в тазобедренных суставах выполнить мах назад, подавая плечи вперед, быстрым движением ног вперед немного согнуться в тазобедренных суставах, сделать энергичное движение плеч назад, прижимаясь телом к жерди. Заканчивая оборот, поднять плечи и прогнуться.

Страховка и помощь. Стоять снаружи, одной рукой под жердь держать за руку обратным хватом. Во второй половине оборота одной рукой держать за плечо, другой — за бедро.

Последовательность обучения:

1. Из виса стоя подъем переворотом.
2. Из упора махом назад соскок.
3. Из упора мах назад и повернуться в исходное положение.
4. Исполнение упражнения с помощью и без помощи.

Подъем переворотом в упор на верхнюю жердь легким ударом бедрами о нижнюю. Из виса лежа на нижней жерди согнуть руки, поднять ноги вперед и, сдерживая тяжесть тела, опустить его вниз, легким ударом бедер о нижнюю жердь, используя темп отталкивания, сделать переворот в упор. Это упражнение можно выполнять после круга двумя из виса лежа сзади на нижней, после опускания вперед из упора на верхней.

Страховка и помощь. Стоять сзади ученика, держать за пояс. В начале обучения рукой придерживать под бедро.

Последовательность обучения:

1. Махом вперед одной и толчком другой подъем переворотом.
2. Из упора опускание вперед.
3. В висе лежа легкие темповые удары, несколько ударов подряд.
4. Исполнение упражнения с помощью и без помощи.

Из виса присев на одной на нижней жерди подъем разгибом в упор на верхнюю. Из виса присев на одной на нижней жерди поднять другую к верхней жерди и, выпрямляя опорную ногу, другой исполнить движение по дуге вперед-вверх. Нажимая прямыми руками на жердь, сделать подъем в упор на верхнюю.

Страховка и помощь. Стоять сбоку ученика, одной рукой держать под спину, другой — под бедро.

Последовательность обучения:

1. Прыжком упор на нижнюю жердь.
 2. Исполнение упражнения с помощью и без помощи.
- Из размахивания в упоре поперек одна рука в упоре, другая в висе соскок углом. Махом вперед принять положение угла и, отталкиваясь руками, сделать соскок углом. Приземляясь, выпрямить тело, руки держать в стороны.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой держать за плечо, другой — за пояс.

Последовательность обучения:

1. Из упора поперек махом вперед сед на бедре.
 2. Из сета на бедре махом вперед соскок углом.
 3. Исполнение упражнения с помощью и без помощи.
- Из упора ноги врозь соскок с поворотом на 270° . Тяжесть тела перенести на одну руку, в сторону которой выполняется

поворот, оттолкнуться другой, перемах ноги, находящейся сзади, через жердь, не останавливаясь, соединить ноги и продлить поворот на 270° , опираясь бедрами о жердь, выполнить соскок. Во время поворота опорную руку держать прямой, голову повернуть в сторону поворота.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой держать за опорную руку, а другой поддерживать за пояс. Или: стоя впереди, держать рукой за голень ноги, находящейся впереди.

Последовательность обучения:

1. Прыжок поворотом на 270° .
2. Из упора ноги врозь на коне перемахом соскок с поворотом направо (налево), кругом и на 270° .
3. Исполнение упражнения с помощью и без помощи.

Упражнения на бревне. Вскоки и стойки. Вскок с перемахом согнув ногу в упор ноги врозь. Исполняется из стойки продольно с места или с разбега. После толчка ногами переместить тяжесть тела полностью на руки, послать плечи немного вперед. Одновременно поднять таз, согнуть одну ногу, поднять колено к груди, сделать перемах ногой между руками через бревно. Разгибая ее, поднять плечи назад; перейти в упор ноги врозь.

Страховка и помощь. Стоять сбоку ученика, поддерживать одной рукой за плечо, другой — за бедро, помогая поднять таз.

Последовательность обучения: сначала упражнение исполняется на коне с ручками, а затем на бревне с помощью и без помощи.

Вскок в упор присев на одной, другую в сторону. Исполняется из стойки продольно с места или с разбега. После толчка ногами переместить тяжесть тела на руки, немного послать плечи вперед. Поднимая таз, подтянуть колено к груди, исполняя второй ногой мах в сторону. Поставить согнутую ногу в упор присев, вторую ногу в сторону (с опорой и без опоры на бревне).

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать за плечо, другой — за бедро опорной ноги.

Последовательность обучения:

Вначале упражнение исполняется на гимнастической скамейке, на низком бревне, на коне с ручками, а затем на бревне обычной высоты.

Вскок в упор стоя на колене, вторую ногу назад (с разбега под углом). Исполнив толчок ногами, переместить тяжесть тела на руки. Руки поставить в упор поперек, большие пальцы на бревне, остальные сбоку. Плечи послать вперед и, подтягивая колено одной, ближней к бревну, ноги, поставить ее на бревно, другую ногу назад, прогнуться.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживая одной рукой за плечо, а другой снизу под бедро маховой ноги, помочь поднять ее назад.

Последовательность обучения:

Вначале вскоки исполняются на гимнастический конь и низкое бревно, а затем на бревно обычной высоты. Упражнения исполняются с помощью, по мере овладения помощь постепенно прекращается.

Из седа ноги врозь поперек махом назад упор присев. Сидя ноги врозь поперек, поднять ноги вперед, слегка наклонить плечи назад. Опираясь руками о бревно впереди, ближе к себе, наклонить плечи вперед, сделать мах ногами назад. Когда ноги подняты выше бревна, согнуть ноги вперед и поставить их на носки в упор присев, одна нога впереди.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживать ученика одной рукой за плечо, другой — снизу за бедро.

Последовательность обучения:

Вначале упражнения исполняются на коне без ручек, а затем на бревне с помощью и без помощи.

Прыжки и соскоки. Прыжки на одну ногу после нескольких шагов бегом (см. раздел «Прыжки» для III курса — «Прыжок шагом»).

Шаг «мазурки». Шаг правой вперед, сгибая левую назад, и два небольших прыжка на правой. То же, шагом левой ногой вперед. Шаг мазурки исполняется на носках.

Перечисленные выше шаги изучаются на полу, гимнастической скамейке, низком бревне, а затем на бревне обычной высоты.

Соскок прогнувшись махом одной и толчком другой с середины бревна. Из стойки поперек на левой правая вперед, наклоняясь вперед, взяться руками за бревно. Махом одной и толчком другой, не доходя до стойки на руках, оттолкнуться руками, выполнить соскок прогнувшись в стойку правым боком к бревну.

Страховка и помощь. Стоять с левой стороны гимнастки, поддерживать левой рукой под левое плечо, правой — за пояс сбоку.

Последовательность обучения:

1. Исполнение стойки на руках махом одной и толчком второй на полу и гимнастической скамейке.

2. Исполнение соскока на низком бревне с помощью.

3. Исполнение соскока на бревне обычной высоты.

Соскок ноги врозь согнувшись. Из стойки продольно в полуприседе руки назад сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами, прыгнуть вверх, поднять ноги вперед до прямого угла относительно туловища, согнуться вперед, коснуться руками ног. Затем быстро разогнуться, соединить ноги и поднять руки вверх-назад.

Страховка и помощь. Стоять возле места приземления сбоку, быть готовым оказать помощь в случае падения.

Последовательность обучения:

1. Подготовительные упражнения на полу:

а) прыжок вверх ноги врозь;

б) прыжок вверх ноги врозь согнувшись с помощью партнера.

2. То же, на гимнастической скамейке.

3. То же, на низком бревне.

4. Соскок с бревна обычной высоты.

Акробатические упражнения. Переворот вперед медленно на одну ногу. Наклоняясь вперед, поставить руки на пол, махом одной ноги, толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь, не останавливаясь, сильно прогнуться, стать на маховую ногу, оттолкнуться руками, выпрямиться. Приставить толчковую ногу, руки опустить вниз, принять основную стойку.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной или двумя руками вначале поддерживать под спину, предупреждая быстрое падение тела, а затем оказать помощь в переходе на ногу и вставании.

Последовательность обучения:

1. Опускание в мост и вставание с моста.

2. Переворот медленно на две ноги с помощью.

3. Вставание с моста на одну ногу с помощью.

Переворот назад медленно. Наклоняясь назад, сильно прогнуться, поставить руки на пол, оттолкнуться ногами, выйти в стойку на руках, сгибаясь, встать на ноги, выпрямиться. Страховка и помощь те же.

Последовательность обучения:

1. Наклон назад — мост.

2. В положении моста оттолкнуться двумя ногами, передавая опору на руки и перейти обратно в мост.

3. Переворот назад с возвышенности стоя на матах, положенных один на другой.

4. Переворот назад с помощью.

При переворотах вперед и назад надо следить, чтобы руки были прямыми, а толчок производился сразу же после касания руками.

Опорные прыжки. Технику исполнения, страховку, помощь и последовательность обучения смотрите в соответствующих разделах II и III курсов обучения.

ПРИЛОЖЕНИЕ

В процессе изучения курса гимнастики студенты должны овладеть не только теорией и методикой преподавания, техникой гимнастических упражнений, но также необходимыми профессионально-педагогическими умениями и навыками.

I КУРС

Примерное содержание семинарских занятий

1. Гимнастическая терминология. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии. Основные термины. Формы записи упражнений.

2. Термины вольных упражнений. Правила записи вольных упражнений. Термины упражнений на снарядах. Правила записи упражнений на снарядах. Термины акробатических упражнений и художественной гимнастики.

Учебная практика

1. Овладение навыками проведения строевых упражнений:
а) правильно выбирать место во время проведения упражнений и держаться перед группой с соответствующей осанкой;
б) подавать команды с правильной интонацией, четко и своевременно.

2. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов, на гимнастической стойке, гимнастической скамейке:
а) правильно показывать и терминологически точно называть упражнения;

б) обеспечить зеркальный показ упражнений, подсказ и подсчет.

3. Формирование навыков страховки и помощи при выполнении упражнений на снарядах в объеме программы I курса.

Зачетные упражнения (для мужчин)

Акробатика. 1. Кувырок вперед. Прыжком кувырок вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках с опорой руками — пережат вперед в упор присев — стойка на голове — упор лежа при-

сев — прыжок прогнувшись с поворотом кругом. 2. Из основной стойки переворот в сторону в стойку ноги врозь — наклон прогнувшись, руки в стороны — кувырок без опоры руками в сед — наклон с захватом — кувырок назад в упор присев, о. с.

Перекладина. 1. Вис стоя. С разбега подъем правой — перехват в хват снизу — оборот вперед — перемах левой с поворотом кругом в упор — соскок дугой. 2. Размахивания в висе, подъем разгибом — перемах правой — спад и подъем правой — перехват левой в хват снизу и поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор — мах дугой и махом назад соскок с поворотом кругом.

Брусья (низкие и средние). 1. Упор на руках стоя. С разбега упор на руках согнувшись — подъем разгибом — мах назад — махом вперед, поворот кругом поочередным перехватом руками — мах назад — махом вперед сед ноги врозь — силой стойка на плечах — кувырок вперед в сед ноги врозь — перемах внутрь — махом назад соскок прогнувшись.

Кольца. Размахивания в висе. Выкрут вперед — махом назад согнуть руки — махом вис — мах назад — махом вперед вис прогнувшись — соскок переворотом назад.

Конь. Махи. С прыжка круг правой — круг левой вправо — перемах правой — перемах правой назад — перемах левой — перемах правой — соскок углом влево — назад.

Опорный прыжок. 1. Козел в ширину (высота 125 см). Прыжок ноги врозь с протянутой перед козлом веревкой, высота от пола 115 см.

Прыжок согнув ноги.

Зачетные упражнения (для женщин)

Акробатика. 1. Равновесие на правой, руки в стороны (держать) — упор присев — кувырок вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках (держать) — пережат в положение лежа — мост — поворот кругом в упор присев — прыжок пригнувшись, о. с.

Брусья разной высоты. Размахивая изгибами — перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди — вис присев на левой, махом правой и толчком левой подъем — переворот в упор на верхнюю жердь — перехват за нижнюю жердь и опускание вперед в упор на нижнюю — перемах правой, перехват в хват снизу — оборот вперед — перемах левой с поворотом направо — соскок.

Бревно. С разбега перемах правой и поворот налево в сед ноги врозь — равновесие лежа на груди (с помощью рук), правую ногу назад (держать) — упор стоя на левом колене — встать на правую, левую назад, руки в стороны — равновесие; руки: левую вверх, правую в сторону (держать) — три шага, начиная левой — махом правой прыжок с одной на две, правую спере-

ди — два прыжка со сменой ног — поворот налево кругом, руки вверх и в стороны — шаг правой и прыжок на ней, согнув левую; руки: правую вперед, левую вверх — шаг левой и прыжок на ней, согнув правую; руки: левую вперед, правую в сторону — несколько шагов бегом и соскок махом одной ногой с конца бревна.

Опорный прыжок. 1. Козел в ширину (высота 125 см). Прыжок ноги врозь с поворотом налево (направо). 2. Конь в ширину с ручками (высота 125 см). Прыжок боком. 3. Козел в ширину (высота 110 см). Прыжок согнув ноги.

II КУРС

Примерное содержание семинарских занятий

1. Основы техники гимнастических упражнений. Разбор техники и методики обучения основным упражнениям на снарядах, которые выполняются махом вперед, махом назад, разгибом, спадом.

2. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Составление положения и программы соревнований по гимнастике в школе. Графики проведения соревнований и прохождения команд по видам соревнований. Протоколы соревнований и порядок их заполнения. Состав судейских бригад. Классификация ошибок выполнения упражнений. Ошибки, типичные для отдельных видов многоборья. Выведение окончательной оценки при различном количестве судей. Практическое судейство упражнений гимнастического многоборья. Работа секретариата.

Семинарские занятия по темам «Основы техники гимнастических упражнений. Организация и проведение соревнований» рекомендуется проводить в гимнастическом зале.

3. Методика научно-исследовательской работы по гимнастике. Ознакомление с современной аппаратурой для научных исследований. Практика работы с киноаппаратурой.

Учебная практика

1. Овладение навыками проведения комплекса общеразвивающих упражнений с предметами, вдвоем и в сопротивлении.

2. Формирование навыков обучения страховке и помощи при выполнении упражнений на снарядах в объеме программы II курса.

3. Судейство соревнований.

4. Проведение разминки на тренировочных занятиях для студентов, избравших гимнастику основным видом спортивного совершенствования.

III КУРС

Примерное содержание семинарских занятий

1. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по гимнастике в школе. Анализ гимнастического раздела школьных программ. Задачи и средства отдельных частей урока. Методика проведения отдельных частей урока и урока в целом в I—III, IV—VIII, IX—X классах. Плотность урока и методические приемы его регулирования. Составление конспектов уроков.

2. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий в школе, «физкультминутка», профилактическая гимнастика на уроках труда и во время учебно-производственной и сельскохозяйственной практики. Организация, содержание и методика проведения зарядки в пионерском лагере.

3. Планирование и учет учебной работы по гимнастике. Методика составления основных документов планирования работы по гимнастике в школе и ДЮСШ. Виды и документы учета работы по гимнастике в школе и ДЮСШ.

Учебная практика

1. Проведение студентами урока по гимнастике для различных классов в школе.

2. Судейство соревнований.

3. Проведение разминки на тренировочных занятиях для студентов, избравших гимнастику основным видом спортивного совершенствования.

Зачетные упражнения (для мужчин)

Перекладина. Размахивания в висе. Правая хватом снизу, подъем ноги врозь правой с перехватом левой в хват снизу — оборот вперед — перемах левой с поворотом кругом в упор — спад назад и подъем разгибом — оборот назад — соскок дугой.

Брусья. Размахивания в упоре на руках. Кувырок назад прогнувшись — подъем разгибом и махом назад стойка на плечах — опускание в упор, — мах вперед и темповой отбив ноги врозь — махом назад соскок прогнувшись вправо с поворотом направо кругом.

Кольца. Вис согнувшись. Подъем разгибом — махом вперед угол — опускание вперед в вис согнувшись — выкрут вперед — выкрутом назад соскок.

Копь. Махи. С прыжка круг правой влево — круг левой — перемах левой — скрещивание вправо — перемах левой — круг левой назад в упор, ноги врозь на левой ручке — перемах правой назад — перемахом левой назад соскок углом влево.

Опорный прыжок. Копь в длину (высота 125 см). Прыжок согнув ноги.

Акробатика. Основная стойка, сед и кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лежа — толчком рук и ног широкая стойка с наклоном прогнувшись руки в стороны — кувырок вперед без опоры в упор присев — встать, 3—4 шага разбега и переворот вперед.

Лазанье. 1. Лазанье по канату в три и два приема.

2. Завязывание на канате стоя, петлей, восьмеркой.

Зачетные упражнения (для женщин)

Брусья разной высоты. Вис стоя вне. Толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор на нижней — перемах правой с перехватом правой хватом снизу за верхнюю и поворот кругом в вис лежа левой — перемах правой в вис присев на левой — подъем разгибом — опускание вперед в упор на нижнюю — перемах правой в упор ноги врозь правой (левой) и поворот налево с перехватом левой за верхнюю жердь — перемах внутрь, махом назад соскок прогнувшись вправо (можно с дополнительным махом).

Бревно. Вскок в упор присев на левую, правую в сторону на носок — поворот налево в стойку на носках, правая сзади, руки в стороны — два прыжка со сменой положений ног — два шага бегом, начиная с правой и прыжок шагом правой в равновесие; руки: левую вверх, правую в сторону — держать — падение вперед в упор лежа на согнутых руках — выпрямляя руки, сед ноги врозь — лечь, обхватив бревно руками за головой — поднимая ноги, коснуться носками бревна — перекатом встать на правую, левую назад, руки в стороны и шаг левой — махом правой вперед поворот кругом и согнуть правую, руки вверх и дугами назад, левую вперед, правую в сторону — три шага польки, руки в стороны — мах левой вперед и махом левой назад — поворот кругом — шаг левой с прыжком и махом правой вперед и назад — шаг правой и прыжок, сгибая ноги поочередно в стойку на носках, правая впереди — полуприсед, руки назад и соскок в сторону, сгибая правую ногу вперед.

Акробатика. Кувырок вперед прыжком — переворот вперед в мост — встать — прыжок с поворотом кругом в упор присев — стойка на голове (держать) — опускание в упор присев — переворот в сторону — о. с.

Опорный прыжок. Козел в длину (высота 115 см). Прыжок согнув ноги.

Лазанье. 1. Лазанье по канату в три приема. 2. Завязывание на канате стоя, петлей, «восьмеркой».

IV КУРС

1. Выполнить требования учебной практики.
2. Выполнить III спортивный разряд. В отдельных случаях студенты могут сдавать практическую часть предмета по комбинациям, специально разработанным и утвержденным кафедрой.
3. Завершить и защитить курсовую работу.
4. Сдать экзамен по теории и методике гимнастики в объеме I—IV курсов.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ЧАСТЬ I.	
Глава 1. Гимнастика в советской системе физического воспитания	4
Глава 2. История гимнастики	21
Глава 3. Предупреждения травм на занятиях по гимнастике	47
Глава 4. Гимнастическая терминология	60
Глава 5. Практический материал первого года обучения	84
ЧАСТЬ II.	
Глава 6. Организация и проведение соревнований по гимнастике	147
Глава 7. Практический материал второго года обучения	163
ЧАСТЬ III.	
Глава 8. Обучение и тренировка гимнастов	190
Глава 9. Содержание, форма организации и методика проведения занятий по гимнастике в школе	215
Глава 10. Гимнастические выступления и спортивные праздники в школе и пионерском лагере	248
Глава 11. Практический материал третьего года обучения	256
ЧАСТЬ IV.	
Глава 12. Практический материал четвертого года обучения	272
Приложение	282

Виталий Диомидович Палыга

ГИМНАСТИКА

Редактор *Б. О. Хренников*
Художник *Н. П. Лобанов*
Художественный редактор *Е. П. Скорина*
Технические редакторы *М. М. Широкова, В. В. Новоселова*
Корректоры *Л. П. Михеева, Т. А. Кузнецова*
ИБ № 6426

Сдано в набор 24.07.81. Подписано к печати 28.01.82. 60×90/16. Бумага типограф. № 3. Гарн. литер. Печать высокая. Усл. печ. л. 18+0,25 печ. л. фор. Усл. кр. отт. 18,50. Уч.-изд. л. 19,59+0,44 фор. Тираж 60 000 экз. Заказ № 3935. Цена 95 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.
Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Типография им. Смирнова Смоленского облуправления издательств, полиграфии и книжной торговли, г. Смоленск, пр. им. Ю. Гагарина, 2.

117
П 146

В. Д. ПАЛЫГА

ГИМНАСТИКА

