

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН
БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

НЕМАТОВ СОХИБ ТЕШАЕВИЧ

**«ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА
ПРЕПОДАВАНИЯ»**

**Учебное пособие для студентов физической культуры в
высших учебных заведениях направление 5112000- Физическая
культура**

Автор:

Нематов Сохиб Тешаевич – преподаватель факультета
“Физической культуры” Бухарского Государственного
Университета.

Рецензенты:

Р.С.Шукуров - доцент факультета “Физической культуры”
Бухарского Государственного Университета.

М.Ж.Абдуллаев – PhD, профессор, факультета “Физической
культуры” Бухарского Государственного Университета.

ВВЕДЕНИЕ

После обретения независимости Узбекистан, как и все другие сферы, физическая культура и спорт приобрели совершенно новый статус и достигли новых высот. Ведь по инициативе Президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёева и под руководством нашего государства большое внимание уделяется физической культуре и спорту. В частности, 3 июня 2017 г. № PQ-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» от 5 марта 2018 г. «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта». Указ Президента Республики Узбекистан ПФ-5368 направлены на укрепление здоровья населения, повышение физической подготовки и пропаганду здорового образа жизни.

Следует отметить, что наряду с развитием физической культуры и спорта приоритетное внимание уделяется повышению статуса «большого» спорта. Из года в год проведение престижных соревнований международного и мирового уровня в нашей стране является одним из традиционных мероприятий. Узбекские спортсмены добились высоких результатов на азиатских, мировых и олимпийских соревнованиях, прославляя нашу страну в глазах мирового сообщества. Один из таких видов спорта - гимнастика.

Конечно, гимнастика отличается от других видов спорта сложностью движений и привлекательностью. Гимнастика также имеет свои требования к участникам, которые имеют на них особое влияние. Гимнастические упражнения обладают потенциалом оказать большое влияние на человека как личность и как предмет познавательной-практической деятельности в соответствии с условиями речи, музыки и обучения учителя.

Содержание пособия не только дает участникам специальные знания и навыки, но и помогает обогатить спортивный опыт. Это пособие поможет учащимся не только в их познании в гимнастике, но и в других смежных дисциплинах. Это, в свою очередь, может гарантировать, что у будущего

воспитателя будут всесторонние знания, развитие его духовно-нравственных аспектов.

Учебное пособие состоит из четырех независимых и логически связанных разделов.

Пособие освещает историю развития гимнастики, ее роль в системе физического воспитания, термины гимнастики, виды гимнастики, учебные зоны гимнастики и их оборудование, профилактику травматизма на тренировках, содержание и организацию школьных занятий, важную информацию о методике обучения упражнениям.

Пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальности 5112000 физическая культура. Гимнастика и методы ее обучения основаны на научной программе.

При подготовке учебного пособия использованы учебники и учебные пособия по гимнастике д.т.н. профессора А.М.Шлёмина, А.Т. Брыкина, доцента А.К. Эштаева, М.Н. Умарова, М.Л. Журавина, И.И. Могуновой, Х.Н. Хакимова и др.

Автор хотел бы поблагодарить всех ученых, которые помогли в подготовке этого пособия, за их советы и рекомендации, а также их коллег, имена которых указаны в списке литературы, особенно рецензентов.

Модул 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ И МЕСТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Возникновение гимнастики.

История гимнастики – это специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры; наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей. Гимнастика порождена жизнью, трудовой деятельностью людей и развивалась под влиянием достижений наук о человеке, законов развития общества, способов ведения войн и по своим собственным закономерностям.

По мере развития наук о человеке открывались новые возможности для использования гимнастики в целях укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма, подготовки занимающихся к здоровому образу жизни, учебе, труду, выполнению воинских обязанностей. Изменения в способе производства материальных благ, в производственных отношениях, в военной технике и военном искусстве каждый раз предъявляли новые специфические требования к человеку, возникала необходимость совершенствования средств и методов гимнастики для подготовки людей к жизни и деятельности в новых условиях. Гимнастика развивается и по своим собственным закономерностям:

- а) обогащение гимнастов и тренеров опытом соревнований и организации учебно-тренировочной и воспитательной работы с гимнастами;
- б) совершенствование программ, правил соревнований, терминологии, теории и методики обучения упражнениям и спортивной тренировки;
- в) проведение научных конференций, семинаров, исследований;
- г) совершенствование системы подготовки педагогов-тренеров;
- д) улучшение качества гимнастических снарядов, оборудования мест занятий и др.

Образованность педагога в области гимнастики характеризуется знанием основных периодов ее истории. Он обязан знать, как зародилась гимнастика, какие этапы в своем развитии она прошла; каково ее место в современной системе физического воспитания людей всех возрастных групп, в их учебной и трудовой деятельности; в каком направлении она будет развиваться в ближайшем будущем.

1.2. Гимнастика у древних народов.

В глубокой древности, в эпоху первобытно-общинного строя, гимнастических упражнений в нашем понимании еще не было. Они не были выделены в самостоятельный объект познания и использования в подготовке человека к жизни и трудовой деятельности. Все двигательные действия носили прикладной характер и использовались для удовлетворения основных жизненных потребностей в пище, жилье, одежде. Дети в своих движениях подражали взрослым охотникам, земледельцам, скотоводам, воинам, деятельность которых была насыщена самыми разнообразными движениями, продолжительной ходьбой, бегом, преодолением всевозможных препятствий, лазанием по деревьям, ползанием, переползанием, метанием различных предметов, стрельбой из лука, переправой через водные преграды разными способами и др.

Всеобщая история развития человеческого общества свидетельствует о том, что еще за много тысячелетий до нашей эры широко применялись физические упражнения: с лечебной целью (Китай), в виде специальной «дыхательной» гимнастики (Индия), при отправлении религиозных церемоний (Египет, Крито-Микенская культура). Из тех же источников известно, что у древних народов Закавказья некоторые акробатические упражнения использовались, как подготовительные при обучении борьбе. Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков в период расцвета древне-греческой (эллинской) культуры в восьмом веке до нашей эры. Занятия физическими упражнениями у древних эллинов проводились в

специальных заведениях «гимнасиях». Занимались эллины в обнаженном виде (по древне-гречески «гимнос» – значит обнаженный). Уже в то время эллины подразделяли физические упражнения, используемые с различной целью, на две группы. Так, упражнения, применяемые для подготовки к соревнованиям, были названы «агонистикой», а упражнения, используемые с целью общего физического развития, – «гимнастикой».

Многие из этих двигательных действий в несколько измененном виде применяются в гимнастической практике до сих пор: вис простой, вис завесом, размахивание в виси, подтягивание, подъем переворотом, прыжки в длину, в высоту, в глубину, кувырки, переползания, подлезания, упражнения в равновесии и др.

В древнегреческом рабовладельческом государстве Лаконика с главным городом Спартой (IX в. до н.э.) свободно рожденные граждане жили за счет труда поработанных народов. Для ведения захватнических войн и удержания рабов в повиновении требовались хорошо подготовленные воины. С этой целью детей с семи лет отдавали в школы с жесткой системой воспитания. Они спали на ложе из тростника, никогда не ели досыта, ходили без обуви круглый год. Их обучали владению оружием, преодолению препятствий, воспитывали безжалостное отношение к поработанным, развивали выносливость, силу, решительность, смелость, необходимые в захватнических и оборонительных войнах, в подавлении восстаний рабов, в принуждении их к интенсивной работе.

Государственной задачей считалось и физическое воспитание женщин. Девушки выполняли те же упражнения, что и будущие воины-мужчины, участвовали в спортивных состязаниях. В качестве упражнений применялись ходьба, бег, прыжки, метание диска, борьба, кулачный бой, игры (преодоление различных препятствий, лазание, перелезание и др.).

В Афинах – центре древнегреческой культуры того времени – было хорошо развито ремесленное производство, торговля, морской флот, наука, искусство. Здесь возникла и практически воплощалась идея воспитания

гармонически развитой личности. В этом государстве так же, как и в Спарте, дети до 7 лет воспитывались родителями, а затем мальчики богатых родителей посещали платные мусические школы (от слова «муза» – покровительница науки, искусства), а с 12 – 13 лет обучались в государственной школе – палестре (от слова «палее» – борьба). Из гимнастических упражнений широко использовались игры в мяч, перетягивание каната, упражнения в лазании и равновесии, игры с бегом и преодолением препятствий. Дети обучались также упражнениям с копьем и щитом, дротиком и луком, кинжалом и другим оружием, с тем «... чтобы лучшие тела были у них на службе дельного разума и не приходилось им от плохого свойства тел плоховать и на войне и в прочих делах». Большое внимание уделялось не только физическому, но и духовному воспитанию детей. Аристотель отмечал, что «... в гимнастике не должно преобладать животное». С помощью гимнастических упражнений воспитывались сдержанность, умеренность, самообладание, терпение, внимательность и чуткость. Для того чтобы исключить огрубляющее влияние занятий гимнастикой, греки занимались специально подобранной музыкой, астрономией, математикой, ораторским искусством. Аристотель считал, что под влиянием музыки люди получают облегчение и избавляются от стрессов, переживая при этом «безвредную радость». Гимнастикой занимались представители привилегированных сословий. Категорически запрещалось посещать занятия рабам, не допускались и женщины.

В эпоху античности общество проявляло заботу о состоянии физического и душевного здоровья его членов, руководствуясь присущими тому времени представлениями о здоровье. Оно рассматривалось как физическое и душевное благополучие. Поэтому древние греки вели беспощадную борьбу с употреблением алкоголя. Описан случай, когда один служитель, пришедший на службу в нетрезвом виде, был казнен. Особо строго за это наказывались женщины. Более того, известны примеры, когда общество не поощряло творчество, а тем самым и искусство, ведущее к

расстройству здоровья. Произведения, которые достигали наивысшей степени воздействия на душевное состояние людей, не получали одобрения. Так, драматург Фриних был приговорен к штрафу в тысячу драхм за то, что на представлении его пьесы все зрители заливались слезами. Преемниками древне-эллинической культуры стали древние римляне. Заимствуя образцы эллинической культуры (во всех областях, в том числе и в области физического воспитания), римляне внесли и свое, причем не только в архитектуру, скульптуру, поэзию, литературу, философию, но и в «греческую гимнастику». Так, ими были введены снаряды для лазанья (для обучения преодолению препятствий), деревянный конь (для обучения приемам верховой езды) и, по некоторым данным, деревянный стол для прыжков. Необходимо также отметить, что уже римляне широко использовали различные акробатические упражнения, которые в то время достигли довольно высокого технического уровня благодаря искусству странствующих артистов-акробатов, пользовавшихся большой популярностью в широких народных массах. Таким образом, уже в древние времена начали определяться особенности современной гимнастики. Необходимо учесть, что занятия физическими упражнениями, а, следовательно, и «гимнастическими» в те времена были доступны только представителям господствующих классов. Рабы и простой народ к этому не допускались. Древний Рим вел захватнические войны и жил в основном за счет труда поработанных народов. Для этого нужна была сильная, выносливая, хорошо подготовленная в военном отношении, безжалостная к другим народам армия. В нее вступали юноши 16 – 17 лет. В течение долгого времени они проходили хорошо организованную специальную физическую и военную подготовку. Обучение было очень суровым. В качестве упражнений применялись бег, прыжки в длину, высоту, с шестом, лазание по канату, шесту, лестнице, скалолазание, игры в мяч, с бегом и преодолением препятствий, упражнения на деревянном коне и др. В период империи (27 г. до н.э. – 476 г. н.э.) с переходом к профессиональной армии произошел

упадок военно-физического

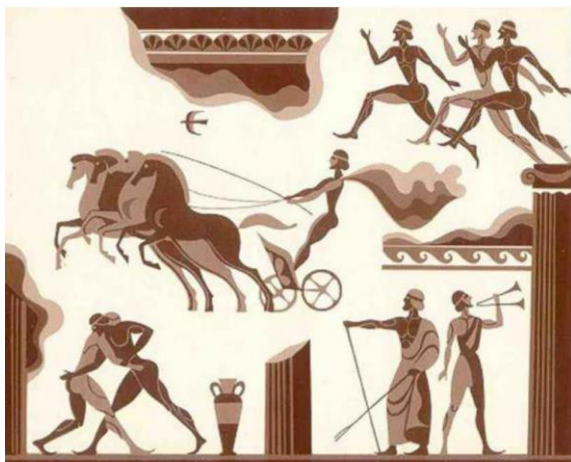


Рис. 1

воспитания рабовладельцев. Они

ограничивались легкими

гимнастическими упражнениями,

прогулками, массажем и купанием в

ароматизированной воде. Большой

теоретический и практический интерес

представляет гимнастика народов

Древнего Востока, особенно Китая и

Индии. В Древнем Китае зародились две

формы национальной гимнастики под общим названием – ушу. Каждая из

них имела свое наименование. Первая форма ушу – солин, или «внешняя»

носила явно выраженную военную направленность. Ее средства и методы

использовались для развития мышечной силы, ловкости и выносливости. Эти

способности были необходимы для успешного овладения приемами борьбы,

боевыми действиями с копьем, мечом, щитом в защите и нападении.

Большое внимание уделялось подготовке всадников. При этом в качестве

подводящих и подготовительных применялись упражнения на деревянном

коне. Для обучения преодолению наземных препятствий использовались

шесты, канаты, лестницы и другие подсобные средства. Широко

применялись прыжки безопорные, опорные и в глубину, лазание,

перелазание, подлезание, ходьба и бег.

В гимнастике солин все движения выполнялись с максимальным

напряжением основных групп мышц. При этом нагрузке подвергалась как бы

«внешняя оболочка» человеческого тела (скелет и мышцы). Отдельные

упражнения объединялись в комплексы, в которых каждое последующее

упражнение отделялось от предыдущего короткой паузой до 1 с. Пауза

использовалась для отдыха и психологического настроя на то, чтобы

выполнить следующее упражнение с предельным усилием. Перевод рук, ног,

туловища в очередное положение совершался быстро, толчкообразно,

рывком, кисти обеих рук крепко сжимались в кулаки. Вторая форма ушу –

тай-дзи – сохранилась до наших дней. Ее называют стиль мянь-цюань, или «внутренняя». Она носила явно выраженный гигиенический характер, применялась для лечения болезней и ликвидации дефектов осанки. Упражнения тай-дзи проделывались обычно по утрам, рекомендовались также и занятия два раза в день. Особенностью этих упражнений было то, что они выполнялись в сочетании с самомассажем, а сами массирующие движения рассматривались в качестве гимнастических упражнений. В гимнастике тай-дзи движения рекомендуется выполнять с некоторым расслаблением всех мышц и воздействовать с их помощью преимущественно на внутренние органы. Полурасслабленные мышцы и суставы дают возможность выполнять упражнения безболезненно. Гимнастику тай-дзи сравнивают с медленным, плавным течением реки, а гимнастику солин – с течением реки порожистой, каменистой. Для гимнастики тай-дзи характерны постоянные непрерывные движения руками, ногами, головой, туловищем. При выполнении упражнений центр тяжести тела все время переносится то на одну, то на другую ногу, что избавляет человека от статических положений. В гимнастике солин и тай-дзи преобладают сложнокоординированные движения. Среди них нет симметричных однонаправленных движений всеми звеньями тела. Такой способ выполнения упражнений не требует больших мышечных усилий. По мнению врачей, это положительно влияет на здоровье, увеличивает подвижность грудной клетки, жизненную емкость легких, улучшает кровоснабжение сердца, работу пищеварительной системы, повышает физическую и умственную работоспособность. Выполнение этих упражнений требует концентрации, распределения и переключения внимания, что улучшает работу центральной нервной системы, повышает подвижность основных нервных процессов. В гимнастике тай-дзи хорошо разработана дозировка упражнений и по числу повторений и тем более по темпу и времени, отводимому на выполнение каждого упражнения. После занятий физическими упражнениями рекомендуется применять водные процедуры,

обливание холодной водой до пояса. Гимнастика тай-дзи используется как религиозно-мистическая практика достижения бессмертия. Это учение направлено на развитие тела и духа, на подготовку человека к активным действиям в стрессовых ситуациях.

Гимнастика тай-дзи получила широкое распространение среди народов Азии, она проникла и в Европу, ею занимаются в Санкт-Петербурге и других городах России. Древнекитайские системы гимнастики складывались преимущественно в монастырях: монахам не разрешалось иметь при себе оружия, но в виду того, что во время их странствий на них нападали бродяги, разбойники, они вынуждены были защищаться рукопашную. Им не разрешалось самим нападать – это считалось большим грехом перед Богом. Запрет на ношение оружия побуждал их к изобретению приемов самозащиты. В Древней Индии в основе гимнастических упражнений лежало религиозно-философское учение – йога. Согласно йоге человек может познать сущность вещей, самого себя, если пройдет длинный подготовительный путь – с помощью специальных гимнастических упражнений сформирует в себе целый ряд «добродетелей» и соответствующим образом подготовит свой организм к активной двигательной деятельности.

Йога – это самобытное явление индийской культуры, религиозно-философское учение. Йога является одной из древнейших систем разностороннего формирования человека, воздействия на него с целью поддержания физического и психического здоровья, гармонического развития личности.

Слово «йога» в переводе с древнеиндийского языка (санскрита) означает «союз, соединение, связь, единение, гармония». Философами этот термин понимается по-разному – от мистического единения индивидуального сознания с космическим разумом до более близкого нашему миропониманию единения Человека и создавшей его Природы. Смысл, заложенный в этом термине, подчеркивает полную гармонию

физического здоровья и нравственно-духовной красоты человека. Йога представляет собой совокупность средств и методов, располагающих огромными возможностями в формировании цельной личности, гармонически сочетающей в себе физическое, умственно-эмоциональное (психическое) и духовное. Такой гармонии можно достичь в процессе занятий следующими разновидностями йоги: крия-йога, хатха-йога, раджа-йога, карма-йога и др.

Крия-йога – это совокупность средств и методов внутреннего и внешнего очищения. Она характеризуется как дисциплина нравственности. Ученик должен избавиться от собственных недостатков, отрицательных черт характера, вредных привычек, невежества, воспитывая в себе только положительные качества, без которых гармония невозможна.

Хатха-йога предусматривает не только физическое совершенство тела, но и совершенство ума и духа человека: в здоровом теле – здоровый дух. Она является «дисциплиной тела» и служит подготовительным этапом к раджа-йоге. Раджа-йога предусматривает освобождение души путем физических, этических и психических упражнений. Ее рекомендации используются в спортивной педагогике, психологии, медицине в системе психорегулирующей тренировки. Частью этой разновидности йоги является хатха-йога.

Карма-йога позволяет достичь совершенства посредством труда и активных действий человека. Он должен всегда добросовестно выполнять свою работу, стараясь сделать ее как можно лучше, не ожидая поощрения или награды. Эта йога занимается еще изучением кармы, которую современные специалисты отождествляют с генетическим кодом. Существование различных разновидностей йоги в методическом плане дает возможность заниматься по этой системе всем людям независимо от пола, возраста, национальности, профессии. Предусматривается учет индивидуальных особенностей занимающихся йогой. Высокая эффективность упражнений йоги объясняется следующими особенностями:

– они естественны, взяты у самой природы в результате длительного наблюдения за поведением всех живых существ;

– каждое упражнение сопровождается определенным типом дыхания: то на задержке после вдоха, то на произвольном дыхании, то на задержке после выдоха, то со сменой ноздрей и т.д.;

– выполняя то или иное упражнение, необходимо направлять импульсы из коры головного мозга на тот орган или на ту часть тела, на которую воздействует данное упражнение. Свою мысль надо как бы «материализовать», т.е. представить ее себе или в виде луча света, или в виде потока мельчайших атомов либо пузырьков.

Каждое упражнение имеет свое название и назначение. Указывается, на какой орган оно воздействует, на терапевтический эффект от его применения и возможные противопоказания. Отдельные упражнения объединяются в комплексы также с определенным назначением (например, «Комплексные упражнения для мышц рук и плечевого пояса», «Упражнения для развития мышц живота», «Упражнения, улучшающие работу пищеварительного тракта»).

В Индии существует много различных школ, направлений в преподавании йоги. Они имеют незначительные методические различия. Наилучшими школами являются Центр йоги в Дели и Институт йоготерапии и йоги-культуры в городе Лакхнау – столице индийского штата Уттар-Прадеш. Йога как система оригинальных средств и методов воздействия на человека возникла в Индии в середине III тысячелетия до н.э. По мере развития знаний о человеке, о его взаимоотношениях с внешним миром разрабатывались комплексы гимнастических упражнений. Веками они проходили апробирование, испытание в различных условиях и разными людьми. В результате сохранилось все самое ценное и полезное. Так постепенно сложилось стройное учение – йога – путь психофизиологического самосовершенствования человека. В Индии, как и вообще на Востоке, существует традиция, по которой любое учение

передается лишь от учителя к ученику, следуя строгому правилу: от простого к сложному. Такая непосредственная передача позволяет сохранить учение в неприкосновенности и оградить его от искажений. Йога, имеющая тысячелетний эмпирический опыт, заслуживает бережного отношения, сохранения традиционных методических приемов воздействия на человека.

Йога получила большое признание и распространение во многих странах мира. Почти во всех странах созданы общества, секции, клубы, институты йоготерапии и йогокультуры. Достижения индийских йогов внимательно изучаются. В Индии в 1965 г. принято правительственное постановление о введении йоги в программы учебных заведений, в подготовку служащих армии и полиции. В ряде стран хатха-йога введена в систему физической подготовки военнослужащих, в первую очередь летчиков и подводников. Ее методы используют многие спортсмены и космонавты. Создан Международный союз йоги со штаб-квартирой в Стокгольме, активно действует Европейская ассоциация йоги со штаб-квартирой в Будапеште. Вырос интерес к йоге и в нашей стране. В 1989 г. в Москве была создана Всесоюзная ассоциация развития человека (по восточным оздоровительным системам).

В Древнем Египте гимнастические упражнения служили главным образом цели физического воспитания подрастающего поколения. Большой популярностью пользовались акробатические упражнения. При храмах проводились соревнования по гимнастике. Победители получали призы. Известно о существовании школ физического воспитания в Персии. Гимнастические, акробатические упражнения, канатохождение были популярны среди народов Закавказья. Обобщая вышесказанное, отметим, что зачатки современных гимнастических систем обнаруживаются в естественных двигательных действиях людей еще на заре развития человеческого общества. Основное назначение упражнений заключалось в подготовке детей к тем видам деятельности, которыми занимались их родители. Гимнастические упражнения, их системы, применяемые с целью

формирования здорового образа жизни людей, подготовки их к трудовой деятельности и воинской службе, впервые использовались древними народами Греции, Рима, Китая, Индии, Египта и других стран. Многие достижения гимнастики тех времен достойны применения в современных системах физического воспитания. Другие же следует признать неприемлемыми в связи с особенностями среды обитания людей, их питания, образа жизни, трудовой деятельности, религиозных и философских взглядов. Критический подход к достижениям гимнастики древних народов позволяет включить имеющиеся в них ценные рекомендации в обязательные курсы для изучения на факультетах физической культуры, в физкультурных и медицинских учебных заведениях.

1.3. Гимнастика в Средневековье.

Средние века характеризуются феодальным способом производства и распространением христианства. Нашествие полчищ готов и гуннов с востока (конец III и начало IV вв. н.э.), возникновение сначала христианской, а затем и магометанской религий, многочисленные захватнические войны, а также войны религиозного характера привели к тому, что в период средневековья процесс развития средств и методов физического воспитания, в том числе и гимнастики, затормозился на очень длительное время. Однако и в то, тяжелое для истории человеческой культуры, время средства физического воспитания продолжали все-таки совершенствоваться в двух направлениях:

- широко распространенные рыцарские турниры содействовали развитию верховой езды и фехтования;
- совершенствовалось искусство странствующих артистов акробатов.

В ранний период феодализма церковь считала всякую заботу о человеческом теле делом греховным. «Гимнастика есть деяние сатаны», – утверждал христианский богослов и писатель Тертуллиан (ок. 160 – после 220). Любая форма двигательной активности, не связанная с

профессионально-трудовыми, бытовыми и религиозными обязанностями, рассматривалась как ересь, достойная отлучения от церкви. Уступка была сделана только феодалам. Они занимались физическими упражнениями, чтобы воспитать себя как воинов, способных держать в повиновении крепостных крестьян, участвовать в войнах, защищать светских и духовных владык от внешних и внутренних врагов. Основой подготовки воина была верховая езда и вольтижировка. Сложные боевые приемы предварительно изучались на деревянном коне. Вначале этот снаряд имитировал живого боевого коня, затем за ненадобностью со временем убрали голову, хвост и т.д., остались лишь две седельные луки, постепенно ставшие деревянными упорами, врезанными поперек коня. В конечном итоге они постепенно превратились в кольца-ручки, в прототип параллельных брусьев. Боевые действия воинов, вооруженных мечами, копьями, щитами, секирами и облаченных в тяжелые доспехи, требовали большой физической силы, выносливости и ловкости. Для их развития применялись гимнастические и акробатические упражнения, бег, поднятие и перенос тяжестей, упражнения в прыжках, лазании, перелезании через различные препятствия, фехтование и др. Боевая и физическая подготовленность воинов проверялась на рыцарских турнирах.

1.4. Гимнастика в эпоху Возрождения.

Возрождение (XIV – XVI вв.) – это период разложения феодального строя и становления раннего буржуазного общества с более высокой производительностью труда наемных рабочих. В эпоху Возрождения первое время подражали древней культуре, а затем появились новые взгляды и направления в воспитании. Наиболее ярким в то время явилось течение гуманизма. Представители передовой части зарождающейся буржуазии – гуманисты – провозгласили культ человеческой личности, веру в ее способности. Делались попытки возродить наследие античности. Большие научные достижения произошли в области естествознания. Расшатывался

авторитет церкви. В этих условиях зародились утопические учения, в которых предпринимались попытки нарисовать картину коммунистического общества. Все это коренным образом изменило взгляды на воспитание человека, на роль гимнастики в подготовке его к здоровому образу жизни, труду и военной деятельности. Один из представителей гуманизма Мартин Лютер (1483 – 1546) в гимнастике древних видел эффективное средство отвлечения народа от обжорства, распутства, разврата, пьянства и азартных игр. Гуманисты считали, что гимнастика должна содействовать умственному и нравственному развитию учащейся молодежи, служить отдыхом от умственных занятий и средством восстановления сил для учебы. По свидетельству французского писателя-гуманиста Франсуа Рабле (1494 – 1553), в дворянских школах широко применялись общеразвивающие упражнения с предметами (палки, гантели) и без них, на перекладине, деревянном коне, в лазании по деревьям, канату, шесту (вертикальному и горизонтальному), акробатические и другие упражнения. Наибольший интерес для истории гимнастики представляет труд венецианского врача Иеронима Меркуриалиса (1530 – 1606) «Об искусстве гимнастики» в шести томах. Он разделил гимнастику на военную, лечебную и атлетическую и попытался возродить идеи древних греков и римлян. Однако в эпоху зарождения капиталистического способа производства гимнастика древних уже не отвечала изменившимся требованиям жизни, трудовой и военной деятельности, а следовательно, не получила широкого распространения в педагогической практике. В этот период большой популярностью пользовались акробатические упражнения. Современник Меркуриалиса, его преемник и последователь Арканджелло Туккаро (1538 – 1616) написал первое руководство по акробатике «Три диалога об упражнениях в прыжках и вольтижировке в воздухе». Оно было издано в Париже в 1599 г. Туккаро систематизировал все известные к тому времени акробатические упражнения и изложил технику их исполнения. Им были выделены две группы упражнений: без снарядов (предметов) и с использованием снарядов. В

первую группу включались упражнения для развития пассивной и активной гибкости: наклоны, мост из различных исходных положений, кувырки, перевороты, сальто без поворота и с поворотом на 180° и др. Вторую группу составили упражнения на гимнастическом столе, прыжки с трамплина, штурмового мостика, через 10 колец и др. Труд Туккаро послужил первоисточником для научно-методических работ последующих десятилетий и даже столетий.

К этому времени старая система использования физических упражнений в привилегированных учебных заведениях подверглась значительным изменениям. Помимо верховой езды и фехтования стали применяться упражнения на ловкость и точность. Возникли также понятия о красивых движениях, об изящных манерах. Постепенно усложнялась и техника упражнений, появились новые элементы, соединения. Помимо тех снарядов, которые были известны с древних времен, появились новые – перекладина, трамплин и др. На них составлялись довольно сложные упражнения. Особенно популярными стали акробатические упражнения. Для развития теории и методики гимнастики огромное значение имели труды Яна Амоса Коменского (1592 – 1670). Он считал, что игры, гимнастические, акробатические и другие упражнения располагают большими возможностями воспитания у школьников умеренности, мужества, мудрости, справедливости и других личностных свойств. Коменский выдвинул важнейшие для физического воспитания принципы обучения:

- а) воспитывающий характер обучения;
- б) связь обучения с жизнью;
- в) соответствие содержания обучения требованиям жизни.

Он подробно раскрыл такие принципы обучения, как:

- а) сознательность и активность;
- б) наглядность;
- в) постепенность и систематичность в овладении знаниями, умениями, навыками;

г) принцип упражнений (многократного повторения) и прочного овладения знаниями, умениями и навыками.

Эти принципы положены в основу современной методики обучения гимнастическим упражнениям и спортивной тренировки. Вслед за Я. А. Коменским Джон Локк (1632 – 1704) считал, что окружающий мир человек познает через ощущения и восприятия органов чувств, поэтому их функции надо развивать. Он предложил спортивно-игровой метод обогащения знаниями, умениями, навыками с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Большое значение он придавал закаливанию и воспитанию дисциплины. Его метод получил признание и быстро распространился даже за пределы Англии. Во второй половине XVII в. ученый монах Епифаний Славинский (умер в 1676 г.) впервые классифицировал игры на пригодные и вредные для воспитания молодежи, дал педагогический анализ многим гимнастическим упражнениям. Таким образом, смена феодального способа производства более прогрессивным капиталистическим привела к положительным переменам в философских взглядах, в развитии науки, культуры, физической культуры, а, следовательно, и в гимнастике в частности.

1.5. Гимнастика в Новое время.

Новое время (XVIII – начало XIX вв.) характеризуется быстрым развитием наук, культуры, промышленного производства, борьбой буржуазии за власть. В этих условиях идеологи буржуазии выступали против всех феодальных устоев. «Религия, понимание природы, общество, государственный строй – все было подвергнуто самой беспощадной критике...», – писал К.Маркс. Гуманисты предлагали установить новую систему всестороннего воспитания юношества, чтобы освободить его от старых феодальных традиций и догм. Большое внимание уделялось физическому воспитанию путем использования гимнастических упражнений. Развивались идеи Я. А. Коменского и Дж. Локка о соотношении чувственного и умственного познания окружающего мира, необходимости

развития функций органов чувств, закаливания, физической подготовки детей и юношества. В этот период наиболее сильное влияние на развитие гимнастики оказали Руссо и Песталоцци.

Жан Жак Руссо (1712 – 1778), идеолог революционной мелкобуржуазной демократии, считал, что при подготовке ребенка к жизни надо приучать его к испытаниям, закаливать тело, чтобы оно могло противостоять непогоде, голоду, жажде, усталости. Руссо, как и Локк, особое внимание обращал на необходимость развития функций органов чувств, приобретение ребенком, юношей двигательного, эмоционально-волевого и нравственного опыта. Руссо писал: «Итак, если вы хотите воспитать ум вашего ученика, воспитывайте силы, которыми он должен управлять. Постоянно упражняйте его тело; делайте его здоровым и сильным, чтобы сделать умным и рассудительным; пусть он работает, действует, бегает, кричит; пусть всегда находится в движении; пусть будет он человеком по силе, и вскоре он станет им по разуму. Крайне плачевное заблуждение воображать, что телесные упражнения вредят работе ума: как будто эти две деятельности не должны идти рука об руку и как будто одна не должна направлять другую». (Руссо. Эмиль, или О воспитании: Пер. с фр. – СПб., 1913. – С. 99). Физическое воспитание, по убеждению Руссо, является основой умственного, трудового и нравственного воспитания. Средством решения воспитательных задач Руссо считал гимнастические упражнения, бег, метания, прыжки, игры, прогулки и др. Для повышения заинтересованности и активности детей в развитии их двигательных способностей он предлагал использовать соревновательный метод.

Швейцарский педагог Иоганн Генрих Песталоцци (1746 – 1827) всю свою жизнь посвятил обучению и воспитанию детей простого народа. Он рекомендовал развивать у них двигательные, умственные, нравственные (человеческое достоинство, трудолюбие, добросовестность, волю и др.) способности; формировать умения и навыки, необходимые в повседневной жизни, сельском хозяйстве, ремесленном и промышленном производстве.

Ведущая роль отводилась физическому воспитанию. Оно начиналось с «естественной домашней гимнастики», когда мать помогает ребенку в его самых первых самостоятельных движениях, продолжается в подвижных и народных играх, забавах, в занятиях элементарной (суставной) гимнастикой и завершается овладением трудовыми процессами. Чтобы обучение детей сделать доступным и понятным, Песталоцци предлагал все отрасли знания свести к основным, простым и ясным элементам. Важным элементом человеческого тела он считал сустав. Поэтому, рассуждал Песталоцци, детей надо начинать учить движениям, развивающим пластичность и гибкость каждого отдельного сустава, далее постепенно усложнять упражнения движениями, при которых задействованы одновременно два-три сустава и более, и завершать обучение, предлагая ребенку выполнить сложный комплекс упражнений. Фактически это была система развития координации движений. Гимнастические упражнения должны были выполняться сознательно, а не подражательно. На базе элементарной гимнастики рекомендовалось проводить особую «индустриальную гимнастику». Во взглядах Песталоцци на нравственное и физическое воспитание заложены основы системы физической подготовки с профессиональной направленностью. В то же время его взгляды следует считать ограниченными в силу того, что человека, его организм, окружающую действительность он представлял как сумму независимых друг от друга явлений, не видя между ними тесной диалектической связи. Таким образом, в Новое время гимнастика получает дальнейший толчок к развитию под влиянием более прогрессивного капиталистического способа производства, развития наук (в том числе и наук о человеке), культуры, повышения боеспособности армий в связи с необходимостью ведения войн. В 70-х гг. XVIII в. в Германии появились школы нового типа – филантропины, в которых попытались использовать идеи Руссо и Песталоцци. В филантропинах начали зарождаться и формироваться основы будущих буржуазных систем. Наиболее известными руководителями физического

воспитания здесь были Фит и Гутс-Мутс. В их гимнастику входили все известные тогда физические упражнения. Гутс-Мутс придавал большое значение форме движений. Он широко использовал различные снаряды для лазанья и равновесия, предметы для метания, большое внимание уделял гимнастическим играм и строевым упражнениям. К началу XIX в. в развитии гимнастики наметились три основных направления:

– гигиеническое – гимнастика рассматривалась как средство укрепления здоровья и развития физических сил человека;

– атлетическое – гимнастика расценивалась как средство развития двигательных возможностей человека путем использования сложных гимнастических упражнений, в том числе и упражнений на снарядах;

– прикладное – гимнастика использовалась как средство обучения солдат преодолению различных препятствий, встречающихся на войне.

Необходимо подчеркнуть, однако, что гимнастика тогда рассматривалась как средство разностороннего физического развития; под этим термином понималась вся совокупность известных в то время средств физического воспитания.

1.6. Возникновение национальных систем гимнастики.

Конец XVIII в. и первая половина XIX вв. характеризуются дальнейшим развитием капитализма. В этот период происходят буржуазные революции во Франции, Испании, Португалии. Армия Наполеона покорила ряд европейских стран и совершила поход против России, что оказало огромное влияние в том числе и на развитие военного дела.

Для успешного ведения захватнических и оборонительных войн нужны были массовые регулярные армии, хорошая вневойсковая военнофизическая подготовка молодежи. Эти обстоятельства стимулировали создание национальных систем гимнастики, отвечающих требованиям капиталистического производства, военного дела, национальным и культурным особенностям народов.

Французская система гимнастики стала развиваться под влиянием массового увлечения французской молодежи военно-физической подготовкой. Члены юношеских спортивных команд занимались гимнастикой, участвовали в туристских походах и военизированных играх. Наполеон преобразовал юношеские команды в школьные батальоны и сделал их резервом армии. После поражения Франции в наполеоновских войнах работу по гимнастике во французской армии возглавил полковник Дон Франциско Аморос (1770 – 1848). В 1830 г. он издал «Руководство по воспитанию физическому, гимнастическому и моральному» и атлас, включавший 53 таблицы упражнений. Полковник Аморос (1770 – 1848 гг.), один из приверженцев Наполеона, считается создателем французской системы гимнастики.



Рис.2

Жизненно необходимые и военно-прикладные навыки, а, следовательно, и упражнения для формирования, закрепления и совершенствования этих навыков он считал главными в своей системе. Он организовал гражданскую и военную школы гимнастики. Его система гимнастики была естественно-прикладной и основывалась на идеях Локка, Руссо, Песталоцци, военно-прикладной практике физической подготовки солдат и офицеров того времени. С помощью гимнастических упражнений у солдат развивались мышечная сила, выносливость, гибкость, способность чувствовать (развитие органов чувств), думать и действовать решительно и смело, формировались умения и навыки, необходимые в жизни и военных условиях. Для этого применялись ходьба, бег с преодолением препятствий,

прыжки, метания, переноска грузов или «раненого», плавание и ныряние, фехтование и вольтижировка, верховая езда, танцы, лазание, перелезание с применением лестниц, шестов, канатов и других приспособлений. При обучении упражнениям использовался соревновательный метод. Кроме того, предусматривалось:

- а) физиологическое обоснование отдельных упражнений;
- б) врачебный и педагогический контроль за занимающимися;
- в) развитие у них не только двигательных способностей, но и моральных, волевых качеств;
- г) хорошее знание индивидуальных особенностей учеников;
- д) развитие самостоятельности и творческой активности в учебно-воспитательной работе.

В проведении урока Аморок не придерживался какой-либо схемы. Он лишь установил общие принципы, которые необходимо было соблюдать. Прежде всего упражнения должны быть доступны всем занимающимся и по возможности простыми; их следует проводить последовательно, от легких к трудным, от простых к сложным; на занятиях нужно учитывать индивидуальные особенности учеников. Аморок указывал на то, что действие одного и того же упражнения можно усилить или ослабить, изменяя его скорость, направление и амплитуду. Следует отметить, что он первый ввел письменный учет результатов занятий – ввел контрольные карточки на каждого ученика. В эти карточки периодически вносились данные физического развития. Таким образом, в системе Аморока было немало ценных методических указаний для проведения занятий гимнастикой. Система Аморока нашла отклик за границей. Военные круги многих стран, стараясь возбудить интерес к военной гимнастике, популяризировали эту систему. Позднее во Франции стали возникать новые гимнастические системы, в которых сохранялись и развивались идеи Аморока. Однако среди французского гражданского населения система Аморока популярностью не пользовалась, так как французы устали от

непрерывных войн и мало интересовались военной гимнастикой. В то же время военные круги многих государств старались возбудить интерес к ней.

Военно-прикладной характер французской системы гимнастики сохранился до XX в. Пользуясь положением хозяев II Олимпийских игр 1900 г., французы настояли, чтобы в программу соревнований были включены прикладные упражнения: прыжки в длину, с шестом, через препятствия, лазание по канату, поднимание тяжести массой в 50 кг и перетягивание каната.

Немецкая гимнастическая система (турнен) возникла в Германии в тот период, когда она была раздроблена на мелкие княжества, малосвязанные между собой как экономически, так и политически. Наиболее крупным из них было Прусское королевство. Идея национального объединения и создания единого мощного государства зародилась в мелких гимнастических кружках турнферейнах. Немецкая система гимнастики сложилась под влиянием передовой части немецкой буржуазии. Наибольший вклад в развитие гимнастики внесли ученые Фит, Гутс-Мутс, Ян, Шписс. Герхард Ульрих Антон Фит (1763 – 1836) обобщил и систематизировал все, что было сделано в области физических упражнений до него, и изложил в «Опыте энциклопедии физических упражнений». Этот труд состоит из трех частей: «Данные к истории физических упражнений» (1794), «Система физических упражнений» (1795), «Приложения к первой и второй частям» (1819). Он дал определение понятия «Физическое упражнение»: это все движения и применение физических сил человеческого организма, имеющие своей целью совершенствование последнего. С помощью гимнастических упражнений, по Фиту, педагог может: а) сохранить и укрепить здоровье занимающихся; б) развить красивые формы тела; в) увеличить силу, быстроту движений; г) развить точность и уверенность в движениях, придать бодрость и решительность духу; д) развить потребность в умственной работе, в полезном проведении свободного времени; е) отвлечь от раннего появления половых потребностей.



Рис.3

Фит предложил ряд правил и методических указаний к проведению занятий:

- а) необходимость специально оборудованных мест занятий;
- б) высокая профессиональная подготовленность педагога;
- в) учет индивидуальных особенностей учеников при подборе упражнений (здоровье, конституциональные особенности, указания врача).

На высокой технической основе Фит разработал упражнения в вольтижировке на деревянном коне и брусках. Он считал, что школьные экзамены можно было бы сделать публичными в виде соревнований в науке, искусстве и гимнастических упражнениях.

Иоганн Христофор Гутс-Мутс (1759 – 1839) в начале своей педагогической деятельности пытался приспособить идеи Руссо о физическом воспитании, его призыв к возврату на «лоно природы», идеализацию первобытного дикаря для воспитания сильного, мужественного молодого поколения, образцом которому должен стать старый (средневековый) немец. Гутс-Мутс написал ряд работ по гимнастике: «Гимнастика для юношества» (1804); «Игры для развития и отдыха тела и духа» (1796); «Гимнастическое руководство для сынов отечества» (1817) и др. Они были переведены на французский, английский, датский языки и способствовали распространению идей автора в Европе. После захвата Германии наполеоновской армией взгляды Гутс-Мутса на физическое воспитание изменились, этой перемене содействовало национально-освободительное движение, развитие капитализма. Педагог считал, что с

гимнастическими упражнениями надо знакомить студентов высших учебных заведений, будущих учителей. Ко всем остальным сословиям гимнастика, по его мнению, имела еще более близкое отношение, ибо их тело должно служить государству. Гимнастика тогда считалась основой национальной системы физического воспитания немецкого народа. В систему гимнастики Гутс-Мутса входили следующие упражнения: прыжки в длину, высоту, в глубину и с шестом; ходьба и бег с препятствиями; метания различных предметов; лазания и перелезания; упражнения в равновесии (бревно, горизонтальный канат и др.); переноска тяжестей; маршировка со специальными военными упражнениями; плавание и др.

Обучение проводилось наглядным методом, применялись соревнования, закладывался гимнастический стиль исполнения упражнений. В целях организации борьбы за освобождение отечества от Наполеона в 1808 г. в Кенигсберге возник «Тугенбунд» («Союз добродетели»). В его работе принимали участие государственные и общественные деятели. Гимнастика рассматривалась как одно из важных средств подготовки молодежи к освобождению родины. В 1809 г. этот союз по приказу Наполеона был закрыт. Однако под влиянием идей «Тугенбунда» националистами патриотами в Браунсберге (Пруссия) был основан первый открытый плац как общественное заведение для занятий гимнастикой. Идеи Гутс-Мутса легли в основу немецкого турнена и шведской системы гимнастики. Основателем, отцом немецкой гимнастики принято считать Иоганна Фридриха Людвиг Кристофера Яна (1778 – 1852), крайнего националиста-тевтонома. В основу своей системы Ян положил упражнения на гимнастических снарядах и военные игры. Он считал, что упражнения на снарядах лучше, чем другие, развивают физические силы и укрепляют волю человека. На занятиях ученики в перерывах между упражнениями слушали беседы руководителя, преимущественно на националистические темы. Ян называл свою гимнастику «турнкунст» (искусство изворотливости), а учеников – турнерами. Позднее появилось сокращенное наименование немецкой

системы – «турнен», что означает изворотливость. Ян организовал гимнастические союзы, где готовились бойцы за освобождение Пруссии от французской оккупации, пропагандировал мысль о величии и историческом призвании немецкого народа, его великого духа, языка и обычаев. Занятиями гимнастикой Ян пытался восстановить утраченное равновесие человеческого образования, поставить рядом с односторонней духовной деятельностью телесную, чрезмерной утонченности противопоставить мужественность. В свою систему Ян включил 24 группы упражнений. Многие из них заимствованы у Фита, Гутс-Мутса. Особое внимание уделялось упражнениям на гимнастическом коне, козле, параллельных брусьях, турнике (перекладине), упражнениям со скамейкой и обручем, акробатике, танцам.

Применялись и военно-прикладные упражнения: стрельба из лука и огнестрельного оружия, переноска тяжестей, верховая езда и др. Упражнения без гимнастических снарядов и со снарядами стали более интересными, привлекательными для молодежи из-за того, что их выполнению придавался состязательный характер. Ян поощрял достижения своих учеников, большое значение он придавал форме движений и технике исполнения упражнений. Он требовал от воспитанников прямого положения головы, оттянутых носков ног, прямых линий в движениях и военной выправки. Зарождался гимнастический стиль выполнения упражнений. Курс гимнастики был рассчитан на два периода. В первом периоде применялись сравнительно простые упражнения: ходьба, бег, прыжки, лазание, упражнения на снарядах, игры. Соблюдался принцип постепенности, последовательности, правильного сочетания нагрузки с отдыхом. Большое внимание уделялось развитию воли, изучению индивидуальных способностей занимающихся. Во втором периоде гимнасты выполняли более сложные упражнения. Занятие состояло из двух частей. В первой части ученики работали самостоятельно, каждый сам себе выбирал, чем заниматься. В это время старосты и преподаватели обеспечивали порядок, страховку, оказывали помощь и

наблюдали за склонностями, стремлениями и способностями учеников. Во второй части занятия выполнялись обязательные для всех упражнения. Ученики делились на отделения по возрасту. Им показывались основные и подводящие упражнения, которые они должны были повторять вслед за учителем. Изученное упражнение повторялось многократно (до 100 и более раз). Главное внимание уделялось развитию мышечной силы, выносливости и воли. В учебнике «Немецкая гимнастика», изданном Яном совместно с Ф. Эйзеленом, дано описание упражнений в ходьбе, беге, прыжках, на гимнастическом коне, козле и подробно на брусьях и турнике. В 1811 г. Ян открыл гимнастическую площадку на воздухе в Гессенгайдене, недалеко от Берлина. Это содействовало дальнейшему развитию гимнастики. В 1863 г. на гимнастическом празднике в Лейпциге присутствовали 19921 представитель от различных гимнастических округов, которые объединяли 134506 человек, занимавшихся гимнастикой. Прусское правительство использовало гимнастику как один из рычагов мобилизации населения для решения государственных задач. С этой целью организуются гимнастические общества и союзы, гимнастика вводится в систему школьного обучения. Основателем школьной гимнастики в Германии считается Адольф Шписс (1816 – 1858) – преподаватель гимнастики, истории и пения. Опираясь на работы своих предшественников, он разработал систему школьной гимнастики и обосновал необходимость преподавания ее в качестве обязательного предмета. В четырехтомном труде «Учение о турненском искусстве» он дал описание строевых и вольных упражнений, разработал упражнения в висах и упорах. Идею Песталоцци о формировании способностей у детей к трудовой деятельности с помощью гимнастических упражнений он фактически развил до необходимости преподавания дисциплинирующих, муштрующих вольных упражнений. Основными из них были ходьба, бег, прыжки, подпрыгивания, повороты, упражнения для рук, туловища и ног. Упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение, сочетались с пением и демонстрировались на гимнастических праздниках.

Система школьной гимнастики А. Шписса просуществовала в Германии без существенных изменений несколько десятков лет. Основная его заслуга состояла в том, что он ввел относительно четкую регламентацию в проведение урока гимнастики (как по содержанию, так и по чередованию упражнений), а также групповые снаряды. Шписс увеличил размеры перекладины и брусьев, чтобы можно было заниматься на них по 4 – 6 человек одновременно, и приспособил их для занятий со школьниками. Упражнения были систематизированы в порядке возрастающей сложности. При подборе упражнений и дозировке нагрузки осуществлялся дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, сильным и слабым ученикам. Урок гимнастики начинался с выполнения строевых упражнений на месте и в движении, затем выполнялись вольные упражнения и упражнения на снарядах. Заканчивался урок подвижными играми и массовыми упражнениями. Основным недостатком метода Шписса было то, что упражнения выполнялись всеми учениками одновременно. Это затрудняло индивидуальный подход, индивидуальность подчинялась формальным требованиям дисциплины и порядка. Строевые и вольные упражнения, действительно располагавшие огромными возможностями всестороннего воздействия на человека, служили лишь средством дисциплинирования и муштры. Шписс завершил создание немецкой системы гимнастики.

Шведская система гимнастики. Вслед за немецкой системой возникла шведская национальная система гимнастики, призванная подготавливать молодежь к военной службе и совершенствовать физическую подготовку военнослужащих. Пер Линг (1776 – 1839 гг.) начал, а его сын Яльмар Линг (1820 – 1886 гг.) закончил создание шведской системы. Эта система имела гигиенический характер. П. Линг начал изучать гимнастику в 1803 г. в Дании.



Рис.4

По распространению гимнастики Дания в начале XIX в. была одной из передовых стран Западной Европы. В 1799 г. в Копенгагене было организовано первое в Европе гимнастическое общество, а несколько позднее первый гимнастический институт, в котором и учился П. Линг. Начав составление руководств для армии, П. Линг пришел к выводу, что физическое воспитание необходимо начинать с детского возраста. Чтобы лучше познакомиться с этим вопросом, он изучал анатомию и физиологию человека. Пер Генрих Линг (1776 – 1839) окончил богословский факультет Упсальского университета, Институт для детей и взрослых в Копенгагене (Дания) – первое учебное заведение в Европе по физическому воспитанию. Линг был высокообразованным человеком, увлекался поэзией. За успехи в этой области он был избран членом Шведской академии. В 1813 г. в Стокгольме был открыт специальный институт, в котором П. Линг начал создавать национальную систему гимнастики. В основу ее он положил гигиенический принцип: укрепление здоровья, развитие организма человека. П. Линг считал, что для физического воспитания необходимо применять только такие упражнения, которые укрепляют и развивают тело человека. Его совершенно не интересовало педагогическое значение гимнастики. В основу методике шведской системы гимнастики П. Линг положил анатомический признак – подбирать упражнения для развития отдельных частей тела (мышц рук, ног, брюшного пресса, спины). Существенным признаком упражнений была симметричность, прямолинейность и угловатость. Точному положению рук, ног и туловища уделялось исключительное внимание. Во время выполнения упражнений делалось много пауз. Противники шведской гимнастики называли ее гимнастикой поз,

а не движений. Яльмар Линг, сын Пер Линга, разработал и ввел новые шведские снаряды: стенку, скамейку, двойной бум, плинт и др. Им применялись упражнения и на уже известных в других системах снарядах (канат, шест, лестница, козел, конь, брусья, перекладина и др.). Однако назначение шведских снарядов и снарядов, принятых в немецкой гимнастике, было различным. В немецкой гимнастике занимающийся должен был стремиться проделать на снаряде все возможные движения («все возможное разумно»). В шведской гимнастике снаряды лишь помогали лучше выполнить упражнения, предусмотренные планом урока. Они либо облегчали, либо затрудняли движения, либо создавали лучшее исходное положение для них. Поэтому здесь снаряды можно заменить помощью товарища и даже вообще обойтись без них. Большое значение придавалось исходным положениям. Перед началом упражнений ученики должны были принять исходное положение, которое лучше всего обеспечивало точное избирательное воздействие упражнений, правильность и результат движения. Исходным положениям в шведской гимнастике придавалось исключительное значение, и в этом большая заслуга ее авторов.

Урок шведской гимнастики проводился по точному плану. В 60-х гг. XIX столетия сложилась схема урока, по которой он состоял из 16 частей, следовавших одна за другой в строгом порядке. Упражнения выполнялись в строго установленной последовательности: построение группы или перестроение для занятий, подготовительные упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения в равновесии, для мышц живота, отвлекающие упражнения для ног, подтягивания, дыхательные упражнения. Упражнения одних частей урока должны были резко повышать общее физическое напряжение (например, упражнения в подтягивании, ходьба с подпрыгиванием, прыжки), других, напротив, успокаивать организм (равновесие, отвлекающие и дыхательные упражнения). Схема урока, перенесенная на чертеж, представлялась в виде изломанной линии, так называемой «кривой урока». Такая схема урока

связывала инициативу руководителя. Однако в то время она многим казалась научно обоснованной, что явилось причиной распространения шведской гимнастики в других странах. П. Линг и Я. Линг совместно с учеными Браттингом, Тернгремом и др. подробно разработали педагогическую гимнастику, считая, что высшая цель гимнастики – забота о гармоническом развитии человеческого тела. Военная гимнастика в армии была направлена на подготовку послушного, дисциплинированного солдата с хорошей военной выправкой и красивой осанкой. Шведскую гимнастику выгодно отличали ее оздоровительный характер, подбор упражнений в зависимости от анатомических возможностей, строгая направленность на вовлечение в работу определенных мышц, многообразие упражнений, внедрение новых снарядов и методик обучения. Она быстро стала популярной во многих странах Европы. Гигиеническая направленность шведской системы гимнастики, зависимость формы движений от анатомического строения тела человека, специально разработанная схема урока, большой выбор упражнений, ценные методические указания для проведения занятий – все это выгодно отличало шведскую гимнастику от немецкой. Даже в Германии было много сторонников шведской гимнастики, старавшихся заменить ею турнен. Шведская гимнастика получила признание, и долгое время считалась подлинно научной системой. Лишь в конце XIX в. она стала подвергаться критике специалистов по физическому воспитанию. Научной критике шведская гимнастика была подвергнута в России П. Ф. Лесгафтом, затем во Франции Ж. Демени и др. Лесгафт, в частности, указал, что упражнения часто не соответствуют анатомическому строению и физиологическим процессам, происходящим в организме, что при их подборе не учитываются образовательные задачи гимнастики. Позднее выяснились и другие недостатки, которые учтены авторами новых гимнастических систем конца XIX и начала XX вв., в том числе и самими шведами. В Стокгольмском институте продолжалась работа по усовершенствованию гимнастики. В школьный урок были введены подвижные игры, схема урока упростилась,

добавлены некоторые упражнения. Общие принципы системы были сохранены. Если проанализировать все рассмотренные системы, то следует сказать, что их авторы недооценивали такие средства воздействия на человека, на его личностные свойства, как слово педагога, музыка, условия проведения занятий. Не всегда учитывались образовательно-воспитательные возможности не только отдельных групп упражнений, но и гимнастики в целом. Таким образом, к середине XIX ст. сложились три национальные гимнастические системы, отражающие три направления: французская (прикладное), немецкая (атлетическое) и шведская (гигиеническое).[2]

Развитие гимнастики во 2-ой половине XIX – начале XX века.

Сокольская система гимнастики. Последняя треть XIX в. характеризуется ростом милитаризма и империалистических тенденций. В европейских странах бурно развивается техника, индустриализация, растет пролетариат, усиливаются классовые противоречия, происходят революционные выступления рабочего класса. В связи с прогрессом техники необходимо было подготовить хорошо физически развитых рабочих, приспособленных к машинному труду.



Рис.5

Растет спрос на всесторонне развитого умелого рабочего, который может приспособляться к постоянно изменяющимся и непрерывно совершенствующимся машинам и процессам производства. Изменяется военная техника, оснащенность армии и ее тактика. Новые требования предъявляются и к солдату. Для войн нужны большие армии обученных солдат, обладающих хорошо развитыми физическими и морально-волевыми качествами. В связи с этим буржуазное физическое воспитание изменяется, приспособляясь к решению задач правящего класса в новых условиях. В то

же время появляется и начинает бурно развиваться новая форма использования физических упражнений – спорт. Спорт с самого начала применяется буржуазией в качестве одного из эффективных средств идейного, экономического и политического «воспитания», а точнее, закрепощения трудящихся масс. В такой исторической ситуации происходит дальнейшая дифференциация гимнастики. Гимнастика меняет свой облик. Преимущественно гигиеническое и военно-прикладное направление уступает место образовательному, цель которого развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствование прикладных и спортивно-технических двигательных навыков. Соответственно изменяются прежние системы, особенно сокольская и турнен, из гимнастических они постепенно превратились в спортивно-гимнастические. В разных странах создаются спортивно-гимнастические союзы.

1.7. Системы индивидуальной гимнастики Эбера, Мюллера, Сандова и др.

С развитием капитализма в странах Западной Европы, особенно в период, когда империалистическая буржуазия стала готовиться к войнам за передел мира, возникла необходимость в допризывной физической подготовке. Такую подготовку приходилось маскировать, придавать ей характер педагогической гимнастики. Типичной в этом отношении была французская гимнастика Жоржа Эбера. Эбер заявлял, что его гимнастика направлена на устранение дефектов в физическом развитии современного культурного человека, вызванных нездоровым образом жизни и недостатком движений. На самом же деле Эбер создал систему физического воспитания для подготовки мужчин к военной службе. Основными средствами данной системы были упражнения военно-прикладного характера, подразделенные на 8 групп (ходьба, бег, прыжки, лазанье, поднимание тяжестей, метание, плавание, защита и нападение). Жорж Эбер, один из учеников Демени, предложил так называемый «естественный метод» физического воспитания.



Рис.6

По существу это было дальнейшее развитие военно-прикладной гимнастики на местности. Система Эбера получила очень широкое распространение, так как позволяла без больших затрат и без специальных сооружений проводить занятия с большой группой людей. Заслуживают внимания и предложенные им нормативы – своеобразный комплекс обязательных норм для каждого человека. Эбер был противником спорта из-за его специализации и отстаивал идею пропорционального развития организма. В то же время он в отличие от Демени не опирался на науку, а исходил лишь из практического опыта. Австрийская школьная гимнастика была разработана Гаульгофером и Штрайхером. Они учитывали возрастные и половые особенности детей и использовали современные данные биологических наук и педагогики. Это была одна из лучших систем школьной гимнастики того времени. Датчанин Н. Бук был одним из модернизаторов шведской системы гимнастики. Он ввел так называемый поточный метод выполнения упражнений, позволявший значительно увеличить моторную плотность школьного урока. Среди систем гигиенической гимнастики для женщин наибольшую известность получила система Э. Бьеркстен, в которой учитывалась физиологическая и эстетическая сущность упражнений. Она заботилась о физическом развитии и изящности движений. Упражнения ее гимнастики проводились в быстром темпе и многократно повторялись. Одновременно Бьеркстен предлагала раскрепощать мышцы, не участвующие в работе, чтобы сделать движения более экономными и повысить выносливость организма. Она отказалась от прямолинейных и угловатых движений шведской гимнастики. В ее

упражнениях преобладали плавные, закругленные движения. Многие упражнения были введены из ритмической гимнастики. Для них Бьеркстен разработала особые исходные положения. В занятиях она строго учитывала возрастные особенности групп. К середине XIX в. современная гимнастика сложилась и продолжала совершенствоваться. К этому времени появились и новые разновидности гимнастики: индивидуальная гигиеническая, лечебная, несколько позднее – художественная, атлетическая и спортивно-вспомогательная. В России эти виды гимнастики тоже были хорошо известны. Более или менее организованно их стали применять (в гигиенических и прикладных целях) в конце XVIII в. Стали появляться частные гимнастические учреждения, в которых за известную плату желающие занимались гимнастикой под руководством иностранных специалистов. Несколько позже гимнастика распространилась в военных и гражданских дворянских учебных заведениях, но единой системы в стране не было. После Крымской войны (1853 – 1856 гг.) гимнастика вводится в войска, а затем и в мужские учебные заведения как обязательный предмет. Введение гимнастики в программу учебных заведений имело целью улучшить строевую подготовку учащихся и переключить их интересы на совершенствование своих физических сил. В занятиях использовались компеляции разных гимнастических систем (упражнения системы Амороса, упражнения на снарядах, позднее упражнения шведской гимнастики и др.). В программу обучения включалось множество общеразвивающих (подготовительных) упражнений для рук, ног, туловища, различные виды ходьбы, бега и прыжков. Урок строился по произвольной схеме, без какого-либо обоснования. Правительственные круги рассматривали гимнастику только как средство физической подготовки войск и допризывной подготовки молодежи. Из-за отсутствия надлежащего руководства занятия гимнастикой в школе также проводились по разным системам. Созданные буржуазные гимнастические общества объединяли незначительное количество людей. В них культивировалась немецкая и сокольская системы

гимнастики, а в некоторых – шведская гимнастика. Наряду другими системами гимнастики в конце XIX в. и начале XX в. широкое распространение получили системы индивидуальной гимнастики, большинство из которых имело исключительно гигиеническую направленность. Наибольшей известностью пользовалась «Моя система» датчанина Мюллера. Одновременно появилось несколько систем индивидуальной гимнастики для развития мускулатуры (преимущественно плечевого пояса) с помощью гантелей, пружин и других грузов или сопротивлений. В частности, широко была распространена гантельная гимнастика Сандова. Были и такие системы индивидуальной гимнастики, где предельные мышечные напряжения производились волевым усилием (гимнастика Прошека, Анохина). Большое распространение индивидуальной гимнастики свидетельствовало о растущем интересе к физическому воспитанию среди населения всех стран.[5]

1.8. Развитие современных видов гимнастики.

спортивной, художественной гимнастики и акробатики. В этот период под влиянием новых экономических и политических условий на основе старых гимнастических систем складываются современные виды гимнастики: спортивная с ее разновидностями – акробатикой и художественной гимнастикой. Развитие спортивной гимнастики в России связано с возникновением и распространением гимнастических обществ. Еще в 1863 г. в Петербурге было основано общество «Пальма», в 1868 г. в Москве – Московское гимнастическое общество, в следующем году – Петербургское гимнастическое общество и др. Некоторые из этих обществ находились не только под большим влиянием немецких турнеров, но порой и работа под их руководством. В последующие годы в гимнастических обществах стали заниматься и шведской гимнастикой имевшей гигиенический характер. Программы соревнований по спортивной гимнастике и состав участников изменялись: женщины впервые участвовали

в соревнованиях на Олимпийских играх в 1928 г., а в первенствах мира в 1938 г. Программа соревнований у мужчин до первенства мира 1950 г. могла включать не только гимнастические, но и прикладные виды, такие, например, как бег на 100 м, прыжок в высоту, прыжок с шестом, лазанье по канату и т. п. Из программы для женщин постепенно были исключены такие виды, как низкая перекладина, кольца в каче, командное вольное упражнение с предметом. С 1952 г. (XV Олимпийские игры) у мужчин и с 1958 г. (XIV первенство мира) у женщин окончательно сложилось классическое многоборье: 6 видов у мужчин (вольные упражнения, конь-махи, перекладина, брусья, кольца и опорный прыжок) и 4 вида у женщин (вольные упражнения, брусья разной высоты, бревно и опорный прыжок). Одновременно на протяжении всего этого времени разрабатывались правила соревнований и международные стандарты гимнастического оборудования. С 1958 г. дополнительно были введены финальные соревнования для определения победителей по отдельным видам многоборья, как у мужчин, так и у женщин. Особыми путями шло развитие художественной гимнастики. Пионерами в этой области были Дельсарт (во Франции 1811 – 1871 гг.) и Далькроз (в Швейцарии и Германии 1865 – 1950 гг.). Значительный вклад в научное обоснование физического воспитания девушек внес французский физиолог и педагог Жорж Демени (1850 – 1917). Он доказал целесообразность применения динамических упражнений, упражнений на растягивание и расслабление мышц, танцевальных шагов, упражнений с предметами (булавами, палками, венками и др.), способствующих приобретению гибкости, ловкости, хорошей осанки, умению двигаться плавно и грациозно.

Большая заслуга в разработке теории выразительного двигательного навыка принадлежит другому французскому педагогу – Франсуа Дельсарту (1811 – 1871). Изучая драматическое искусство, он пришел к выводу, что каждое переживание человека сопровождается определенными движениями тела, а, следовательно, путем воспроизведения движений можно создать у

зрителя впечатление переживаний. В дальнейшем он стремился разработать такие движения, которые выражали бы мысли и чувства. Дельсарту удалось создать комплекс выразительных движений, требовавших специального изучения. Упражнения такого характера использовались в художественной гимнастике в период ее становления. Все упражнения гимнастики Дельсарта выполнялись в сопровождении музыки. Таким путем он стремился совершенствовать ритм движений занимающихся. Созданная Дельсартом «Грамматика художественного жеста» стала применяться в физическом воспитании, особенно при подготовке массовых гимнастических выступлений, исполняемых с музыкальным сопровождением. Наряду с гимнастикой выразительных движений в конце XIX начале XX вв. широкое распространение получает ритмическая гимнастика, одним из создателей которой был профессор Женевской консерватории Жак Далькроз (1865 – 1914). Он разработал три группы упражнений: ритмические движения, упражнения для тренировки слуха и импровизированные действия, которые воспитывали у занимающихся музыкальность и слух. Вначале ритмическая гимнастика была средством воспитания музыкантов и артистов, позднее стала применяться в области физического воспитания. Системы Ж. Демени, Ф. Дельсарта, Ж. Далькроза и их продолжателей оказали значительное влияние на возникновение и развитие ритмо-пластических школ «женской гимнастики» в дореволюционной России. Некоторое влияние на развитие элементов художественной гимнастики оказала Айседора Дункан (1878 – 1927). В ее танцах ритмичность и выразительность движений соединились с высокой эмоциональностью и специальной техникой. Основой этой техники были не специализированные элементы классического балета, а простые естественные движения – шаг, бег, прыжок, т.е. движения, применяющиеся в современной гимнастике. Ее танцы, импровизации, построенные на движениях свободной пластики, во многом напоминают современную художественную гимнастику. Под влиянием большой работы, проводившейся в Советском Союзе в области художественной гимнастики,

ее популярность возрастала с каждым годом. С 1955 по 1960 гг. проводились выступления в Чехословакии, Бельгии, Югославии, ФРГ, Франции, ГДР и в других странах. В 1958г. представительницы советской школы художественной гимнастики продемонстрировали свое мастерство на конгрессе ФИЖ, в 1961 г.– на заседании технического комитета ФИЖ в Штутгарте. В результате обсуждения вопроса в ФИЖ художественная гимнастика вышла на международную спортивную арену. В основе развития акробатики в разных странах лежало искусство странствующих акробатов и артистов цирка. Как вид спорта акробатика в международном масштабе не признается. В то же время акробатические упражнения широко применяются в вольных упражнениях спортивной гимнастики. Кроме того, в ряде стран существуют секции по прыжкам на батуте и даже проводятся первенства мира в этом виде. В программу олимпийских игр акробатика до сих пор не включена.

1.9. Проведение первых соревнований по гимнастике.

В конце XIX в. развитие спортивной гимнастики было тесно связано с развитием спорта и международных спортивных соревнований. Образовавшаяся в 1881 г. Международная федерация гимнастики (ФИЖ - **Federation Internationale de Gymnastique - FIG**) возглавила проведение международных соревнований по данному виду спорта. Позже стал претендовать на это и Международный олимпийский комитет – МОК (организован в 1894 г.). Гимнастика была одним из олимпийских видов уже на первых олимпийских играх в 1896 г. Некоторый разнобой в работе ФИЖ и олимпийского комитета со временем был преодолен, гимнастика утвердилась как один из олимпийских видов спорта. Вначале соревнования проводились внутри национальных федераций (впервые в чешских сокольских обществах с 1877 г.). Последующие спортивные встречи, проводимые между гимнастами различных стран, способствовали техническому росту гимнастов, обобщению и распространению

накопленного опыта. В 1883 г. при участии А. П. Чехова основано Русское гимнастическое общество. Оно было демократичнее других обществ. В нем были рабочие, студенты, мелкие служащие, а также представители буржуазии. В 1885 г. общество провело первое соревнование по гимнастике, в котором участвовало 11 человек. Гимнасты соревновались в упражнениях на снарядах, прыжках в длину и высоту. Победители (Шустов, Кристи, Горожанин) получили призы и серебряные жетоны. Общество продолжало проводить соревнования и устраивало показательные выступления гимнастов, которые привлекали большое количество зрителей. Последующие соревнования по гимнастике были проведены в 1886, 1888 и 1892 гг. Особенно большое значение имели систематические соревнования на первенство мира или, как они вначале назывались, международные турниры. Первый такой турнир состоялся в 1903 г. в Антверпене (Бельгия). Впоследствии первенства мира по гимнастике стали называть конкурсами. Вначале соревнования на первенство мира проводились через каждые два года (6 раз – с 1903 по 1913 г. включительно), а затем, после перерыва, вызванного первой мировой войной (с 1922 г.), через каждые четыре года (в промежутках между олимпийскими играми). В 1942 и 1946 гг. первенства не проводились и возобновились лишь с 1950 г. Последнее первенство мира в 1966 г. в Дортмунде (Западная Германия) было XVI.

1.10. Массовые гимнастические выступления.

История массовых гимнастических выступлений начинается с всесокольских слетов, которые стали проводиться в Чехословакии с 1882 г. На первом слете вольные упражнения демонстрировали 700 участников, в дальнейшем число участников возрастало. УМК Спашанская 70 бет

В 1948 г. на II слете в Праге впервые принимали участие советские гимнасты. Они произвели на зрителей сильное впечатление, поскольку это было необычное для сокольских традиций целеустремленное, динамичное, высокоспортивное и оригинальное выступление с применением легких

комбинированных снарядов. В дальнейшем наш отечественный опыт был использован за рубежом – во Франции на празднике газеты «Юманите», на Кубе, в Египте, ряде других развивающихся стран, где подготовкой руководили наши специалисты. Характерным для Сокольских слетов являлось, во-первых, отсутствие четкой взаимосвязи между отдельными номерами программы (каждая группа гимнастов выступала как бы самостоятельно – по принципу концерта). Во-вторых, главное внимание уделялось общему рисунку, создаваемому на поле массой выступающих участников. При этом зрелищность достигалась главным образом сменой красок, создаваемой преобладанием костюмов того или иного цвета, или четким, наиболее простым изменением рисунка в результате быстрого перестроения участников. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с первых лет советской власти. В 1919 г. на физкультурном празднике Всевобуча были продемонстрированы вольные упражнения, фигурная маршировка и др. В дальнейшем гимнастические выступления стали постоянно сопутствовать крупным праздникам и парадом. В первом физкультурном параде в 1924 г. участвовали 5 тыс. физкультурников, а в общемосковском параде 1927 г. – 12 тыс. Начиная с 1927 г. физкультурные парады проводились ежегодно, первоначально в Москве, а затем в Ленинграде и союзных республиках. Наибольших успехов в творческих разработках сценариев физкультурных праздников тех лет достиг Московский институт физической культуры; с 1935 г. сценарии физкультурных праздников разрабатывались и в Ленинградском институте физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Студенты демонстрировали свое мастерство на Дворцовой площади в майские и ноябрьские праздники. С 1937 г. в Москве стали проводиться всесоюзные физкультурные парады под девизом смотров-отчетов о состоянии и уровне развития физкультуры и спорта. Каждая республика представляла свой вариант выступлений, который должен был отражать состояние и уровень развития спорта. Продолжительность выступлений не регламентировалась. В дальнейшем

подготовка парадов проводилась по общему сценарию. Это привело к ограничению времени для каждой делегации и к изменению подходов к построению гимнастических выступлений. Спортивные организации союзных республик, подчиняясь предъявляемым требованиям, стали вносить в содержание выступлений черты национальной физической культуры. Наиболее красочные выступления в предвоенные годы демонстрировали делегации Белоруссии и институты физкультуры Москвы и Ленинграда. Огромный интерес молодежи к физкультурным праздникам превратился в смотры дружбы между народами СССР. Наиболее запоминающимися были выступления в Москве на Всемирном фестивале молодежи и студентов в 1957 г. Праздники открытия и закрытия Олимпиады-80, Игр Доброй Воли 1986 г., Всемирных юношеских игр в Москве 1998 г. буквально поразили миллионы людей всей планеты своим величием, гимнастической направленностью, продемонстрировали гостеприимство и миролюбие нашего народа, массовость спорта, разнообразие и высокий уровень национальных культур, дружбу между народами, высокое организационное мастерство руководителей физкультуры и спорта. В последнее время наиболее популярными развлекательными мероприятиями становятся шоу, где соединяются многие виды искусств и спортивные элементы. Спортивные праздники и гимнастические выступления способствуют формированию личности человека, его гармоническому развитию. Они служат прекрасным средством общения людей, имеют большое агитационное значение в приобщении школьников и их родителей к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, активно влияют на духовный мир участников выступлений и зрителей, создают возможности для решения многих воспитательных задач. Динамика и острота борьбы за первое место в спортивном состязании, эстетическое наслаждение от массовых гимнастических выступлений объединяют школьников, учителей и родителей и тем самым способствуют решению педагогических задач: воспитанию сознательного отношения к физической культуре,

дисциплинированности, чувства коллективизма и др. Спортивные праздники школьников, как правило, посвящаются знаменательным датам, подведению итогов спортивного года, открытию и закрытию пионерского лагеря, соревнованиям типа «Папа, мама и я – спортивная семья» и др. Они могут проводиться на стадионе, спортивной площадке, водоеме или в спортивном зале. И начинаются они, как правило, с марш-парада (смотря строя и песни). Затем проводятся массовые гимнастические выступления с включением элементов акробатики, художественной гимнастики и народных танцев. Организуются соревнования между командами по волейболу, баскетболу, футболу, перетягиванию каната, проводятся показательные выступления борцов, боксеров, фехтовальщиков и представителей других видов спорта. Содержание массовых физкультурных праздников зависит от их смыслового предназначения, от условий и места проведения, от контингента и подготовленности участников, от материальных возможностей и творческих способностей организаторов праздника. Исходя из предназначения и содержания физкультурного праздника разрабатывается программа. Для ее отдельных номеров составляются специальные упражнения. В соответствии с раскрытием темы праздника подбирается музыкальное оформление. Желательно, чтобы оно соответствовало возрастным возможностям участников выступления, было эмоциональным по содержанию, с четким ритмическим рисунком. Яркая жизнерадостная музыка способствует установлению активного контакта участников выступления со зрителями. Вольные упражнения для массовых выступлений составляются из движений, удобных для согласованного выполнения участниками выступления. Они должны быть зрелищными, поддающимися элементам театрализации. Практика проведения физкультурных праздников показала, что наиболее доступными для выполнения младшими школьниками и зрелищными являются вольные упражнения с флажками, с большими разноцветными мячами, лентами и детскими зонтиками. Для девочек среднего и старшего возраста доступны достаточно сложные и красивые упражнения типа

ритмической гимнастики, упражнения с лентами, скакалками, обручами и др. Для юношей этого же возраста могут быть применены упражнения с гимнастическими палками, гантелями, шестами, канатами, а также с использованием элементов акробатики. Украшением праздников всегда были хороводы, народные танцы и пирамиды, построенные с применением легких конструкций. Подготовка и проведение массовых выступлений включают ряд последовательно выполненных мероприятий: составление программы и сценария, подбор музыкального оформления, составление и изучение комплексов упражнений, танцевальных комбинаций, Проведение сводных и генеральных репетиций, проведение праздника и подведение итогов. Подготовка праздника в школе и лечебно-оздоровительном лагере начинается с создания оргкомитета (штаба). В его состав включаются лица, способные успешно решать хозяйственные, организационные и творческие задачи, связанные с подготовкой и проведением праздника. Разработка сценария основывается на имеющихся в распоряжении организаторов праздника условиях (стадион, площадки и др.), средствах (инвентарь, снаряды, разнообразие и цвет спортивной формы), на подготовленности выступающих. В сценарий входит подробная разработка содержания предстоящего праздника и последовательность проведения всех намеченных номеров выступлений с учетом того, что к концу праздника зрелищность выступлений должна нарастать. Обучение упражнениям и тренировка в их исполнении проводятся сначала с небольшими группами участников, затем по мере усвоения упражнений группы укрупняются. Среди участников выявляются наиболее сообразительные и надежные исполнители, для того чтобы их можно было поставить на наиболее ответственные места в общем строю. После отработки каждого номера программы приступают к сводным репетициям, отрабатываются выходы и уходы, уточняются ориентиры, сигналы руководителя, монтируются музыкальное оформление и дикторский текст. Завершающим этапом подготовки является проведение генеральной репетиции всего будущего спортивного праздника. Желательно проводить ее

в парадной форме, чтобы потом можно было подогнать форму под каждого участника. После завершения спортивного праздника подводятся итоги, отмечаются участники, внесшие наибольший вклад в его подготовку и проведение.[2]

1.11. Гимнастика в дореволюционной России. Педагогическая система гимнастики П.Ф. Лесгафта. Развитие гимнастики в дореволюционной России и при Петре I.

История развития гимнастики в России шла приблизительно теми же путями, что и за рубежом. Элементы гимнастики в быту народов России, как и других народов, населявших страну, существовали издавна. Развлечения в праздничные дни включали выступления скоморохов, ходивших на руках, «колесом», выполнявших сложные прыжки и другие упражнения. В Средней Азии большой популярностью пользовались канатоходцы. У некоторых народов Кавказа очень популярны были упражнения с небольшими тяжестями, служившие средством разминки перед борьбой. Почти у всех народов были в почете верховая езда и искусство вольтижировки. В русском государстве физическому воспитанию молодежи, подготовке ее к жизни и трудовой деятельности всегда уделялось большое внимание. Этой цели служил, прежде всего, сам труд крестьянина, ремесленника, рабочего, который требовал больших физических усилий. Поэтому трудовое воспитание сочеталось с физическим воспитанием. Для этого применялись различные народные игры, танцы, пляски, бег, прыжки, лазания и др. Осознавалась польза занятий гимнастикой и для детей школьного возраста. Это нашло отражение в педагогических трудах Н. И. Новикова (1744 – 1818), В. Г. Белинского (1811 – 1848) и А. И. Герцена (1812 – 1870). Физическое воспитание и развитие детей они рассматривали в связи с социальными и естественными условиями жизни и закономерностями формирования личности. В 1840 – 1850-х гг. делается попытка внедрить гимнастику как учебную дисциплину в систему школьного образования в Москве и

Петербурге. Ценный опыт применения физических упражнений с целью боевой подготовки войск был накоплен в эпоху Петра I (с конца XVII в.). В его потешных полках, позже ставших гвардейскими (Семеновском и Преображенском), увлекались военными упражнениями в преодолении различных препятствий. При Петре I были заложены основы системы физической подготовки войск. Он же дал указания о введении гимнастики в военно-морских учебных заведениях. Многие из применявшихся упражнений относятся к числу гимнастических: ходьба, бег, метания, прыжки в длину, в высоту, в глубину, опорные, переползание по-пластунски, подползание, лазание по лестнице, канату, шесту, перелезание через различные препятствия и др. Воинским уставом 1716 г. предусматривалось формировать у солдат и офицеров те способности, которые потребуются на войне. У солдат и офицеров развивались выносливость, сила, быстрота, решительность и смелость, умение быстро и сноровисто выполнять приемы штыкового боя, преодолевать наземные и водные препятствия, метко стрелять, совершать продолжительные марши. Офицеры, организующие физическую подготовку солдат, должны были принимать во внимание их индивидуальные особенности, заботиться об их здоровье, учить словом и личным примером.

1.12. Внедрение гимнастики в физическую подготовку войск передовыми полководцами России.

В середине XVIII в. выдающийся русский полководец А. Румянцев продолжал внедрять в систему боевой подготовки войск средства физического воспитания. А. В. Суворов (1730 – 1800) ввел регулярную физическую подготовку для развития у солдат и офицеров силы, быстроты, выносливости, уверенности в своих силах как основы решительных и смелых действий на ренности в своих силах как основы решительных и смелых действий на поле боя. Впервые в войсках была введена утренняя физическая и боевая тренировки. Особое внимание он уделял воспитанию выносливости,

обучению штыковому бою и умению быстро преодолевать препятствия. А. В. Суворов учил солдат действовать в бою сознательно. «Каждый солдат должен знать свой маневр», – писал он. Свои взгляды на подготовку войск А. В. Суворов четко изложил в «Полковом учреждении». К офицерам предъявлялись следующие требования: забота о здоровье солдат; непрерывность тренировки; обучение рассказом, личным показом, без торопливости и жестокости; последовательность обучения двигательным действиям, постепенное повышение испытываемых нагрузок; высокая эмоциональность процесса обучения. Один из выдающихся флотоводцев России адмирал Ф. Ф. Ушаков воспитывал личный состав флота в суворовском духе. Интересен его методический прием, используемый для достижения меткости в стрельбе во время морской качки: матросов заставляли на учениях стрелять с качелей. Принципы боевой и физической подготовки войск, разработанные и подтвержденные на поле боя в эпоху Петра I и А. В. Суворова, были использованы М. И. Кутузовым и другими передовыми полководцами России (первая четверть XIX в.). Однако вскоре, после декабрьского восстания, отечественную систему физической подготовки войск начали постепенно заменять прусской системой воспитания солдат. Бессмысленная муштра, свойственная ей, больше соответствовала существовавшему режиму. В то же время это вело к снижению боеспособности армии, на что обратила внимание даже реакционная верхушка командования. Для улучшения физической подготовки войск в 30-х гг. XIX в. В гвардейских полках вводятся обязательные занятия гимнастикой. Руководителем гимнастики в этих полках назначается де-Паули (последователь французской системы Амороса). Несмотря на прогрессивный характер (по тому времени), эта гимнастика не привилась и после смерти де-Паули была заменена шведской гимнастикой Линга, которая также не имела успеха в русской армии. Поэтому после восстания декабристов (1825) встал вопрос о пересмотре системы воспитания защитников престола. В 1826 г. Занятия гимнастикой

вводятся в кадетских корпусах, в 1838 г. – в гвардейских полках, а затем и во всей армии. Потребовались руководители занятий, методическая литература, спортивная база. Занятия проводились по французской, немецкой и шведской системам гимнастики. Утверждается руководство «Военная гимнастика и фехтование на штыках и на саблях верхом», в котором предусматривалось развитие способностей, необходимых для успешного овладения боевыми приемами с оружием. В 1827 г. директором военно-учебных заведений издается циркулярное предписание, где говорится: «Для развития сил физических весьма нужно, чтобы воспитанники военно-учебных заведений в свободное от занятий время занимались гимнастическими упражнениями». Издается книга Гутс-Мутса «Гимнастика для юношества». С целью популяризации гимнастики вводятся соревнования с награждением победителей. В русской армии простейшие упражнения на снарядах впервые стали применяться в 40-х гг. XIX в. После поражения России в Крымской войне (1853 – 1856) была усилена роль гимнастики в боевой подготовке личного состава армии и флота, сначала в гвардейском и гренадерском корпусах, а затем во всех воинских частях. В военных училищах вводятся гимнастика и фехтование (5 ч в неделю) и утренняя гимнастика (10 – 15 мин.). В 1858 г. Морское ведомство издает «Урочные таблицы вольных гимнастических упражнений и первоначального фехтования». В 1859 г. вводятся правила обучения гимнастике. Урок проводился в произвольной форме. После отмены крепостного права в 1861 г. на развитие гимнастики оказали влияние следующие факторы: становление России на путь капиталистического развития; выводы, сделанные из поражения в Крымской войне; отмена рекрутской системы комплектования армии и сокращение срока службы с 25 до 6 лет, увеличение численности армии; оснащение армии более дальнобойным и скорострельным нарезным оружием. Все это потребовало от военнослужащих высокой физической подготовленности. Реформа, проведенная в армии в 1874 г., сокращение срока военной службы заставили военные круги обратить внимание на

физическую подготовку войск и допризывную подготовку учащейся молодежи. Одним из активных сторонников физической подготовки в русской армии был генерал М.И.Драгомиров. Он определил цели и задачи физической подготовки войск, разработал систему и методику практических занятий гимнастикой в армии. Драгомиров считал, что гимнастика воспитывает уверенность, храбрость, чувство взаимной выручки и другие моральные качества, обеспечивающие победу над врагом. Для руководства физической подготовкой учащихся военно-учебных заведений был приглашен профессор П. Ф. Лесгафт. Благодаря его трудам «Наставление по физподготовке» для русской армии просуществовало длительное время без изменений. Позднее в русской военной гимнастике стало заметным тяготение к гимнастическим снарядам, применявшимся в немецкой гимнастике. Многие военные были против снарядов, в том числе и М. И. Драгомиров, который выступал в защиту военно-полевой гимнастики. В 1861 г. вводятся в действие «Правила для обучения гимнастике». Гимнастика включала упражнения приготовительные (вольные, силовые, парные и упражнения в сопротивлении), бег, прыжки в длину, высоту, с шестом, упражнения в равновесии на бревне, в виси на перекладине, различные виды лазания, перелезания и др. К «Правилам» были приложены таблицы упражнений, распределенных по урокам, давались методические указания к проведению занятий. Со временем «Правила» были усовершенствованы и на их основе создано и в 1879 г. утверждено первое официальное наставление по физической подготовке – «Наставление для обучения войск гимнастике». Проводилась проверка физической подготовленности солдат, которая делилась на разряды. К первому разряду были отнесены солдаты, ловко и правильно выполнившие упражнения на всех снарядах и справившиеся со следующими нормативами: 1) правильно подняться на руках по наклонной лестнице на 10 ступеней и на последней из них подтянуться 3 раза; 2) перепрыгнуть через ров шириной 4,25 аршина; 3) выполнить прыжок боком через горизонтальное бревно высотой 1,75 аршина. Ко второму разряду

относились солдаты, хорошо выполнившие упражнения на всех или большинстве снарядов и, кроме того, оказавшиеся способными: 1) подняться по лестнице на 5 ступеней и три раза подтянуться; 2) перепрыгнуть через ров шириной в 4 аршина; 3) перепрыгнуть через бревно высотой 1,5 аршина. В 70-х гг. в ряде крупных городов России появляются немецкие гимнастические общества, для проведения занятий приезжают инструкторы из Германии. В программу занятий включаются более сложные упражнения на снарядах, разрабатываются техника их исполнения и методика обучения. Во второй половине XIX в. во многих странах мира получает распространение спорт. Развитие его в России было вызвано общекультурным подъемом в этот период, а, следовательно, и повышением интереса к физическому воспитанию народа. В 1910 г. вводится в действие «Наставление для обучения войск гимнастике». Задачами гимнастики были: развитие силы, выносливости, быстроты в действиях, сообразительности, уверенности в своих силах, решительности и смелости, способности сноровисто преодолевать препятствия и др. Упражнения объединялись в пять разделов: 1) вольные упражнения и упражнения с палками и ружьями; 2) упражнения на снарядах, прыжки в длину, глубину, высоту, лазание; 3) ходьба, бег в различных сочетаниях без снаряжения и в снаряжении; 4) полевая гимнастика; 5) групповые упражнения, пирамиды, игры, перетягивание каната, лапта, футбол, бой стенка на стенку, метание копья, толкание ядра, лыжная подготовка и др. Занятия продолжительностью от получаса до часа проводились ежедневно в течение всей службы. Для занятий оборудовались гимнастические залы и площадки. Занятие по гимнастике делилось на три части: 1) строевые, вольные упражнения; 2) упражнения на снарядах; 3) ходьба, бег.

«Наставлением» предусматривалось проведение индивидуальных и командных соревнований по гимнастике в подразделениях.[2]

1.13. Педагогическая система гимнастики П. Ф. Лесгафта.

Большой интерес к гимнастике с одной стороны, и неудовлетворительное ее преподавание с другой, побудили передовых военных и общественных деятелей, ученых к созданию подлинно научной системы гимнастики в России. По заданию военного ведомства эту задачу блестяще выполнил П. Ф. Лесгафт. В конце XIX в. профессор П. Ф. Лесгафт разработал систему физического образования детей школьного возраста на гимнастической основе. В отличие от других, он в своей системе исходил в основном не из гигиенических, а из педагогических задач. Лесгафт считал, что важнее всего научить ребенка и подростка владеть движениями своего тела так, чтобы они

достигали наибольших результатов с наименьшей затратой сил, в кратчайший срок. Для этого нужно осознавать все свои движения, а не просто подражать руководителю. С 1910 г. в основу физической подготовки войск была положена сокольская гимнастика. В учебных заведениях с начала XVIII в. вплоть до Октябрьской революции преподавалась гимнастика, заимствованная из различных зарубежных систем. При этом в значительной мере решались задачи подготовки учащейся молодежи к военной службе: сначала в военных учебных заведениях (кадетских корпусах), затем в полувоенных (военных гимназиях) и, наконец, в гражданских гимназиях (реальных и коммерческих училищах). Зарубежные специалисты, приглашавшиеся царским правительством (французы, шведы, немцы), преподавали каждый по-своему. До начала активной деятельности П. Ф. Лесгафта в области физического воспитания не было никаких программ по физическому воспитанию для учебных заведений. Обычно таковыми служили выдержки из «Наставлений по физподготовке» для армии. Если еще учесть, что подготовки кадров отечественных специалистов по физическому воспитанию не существовало, а «преподавателями» были бывшие солдаты, то можно себе представить, как преподавалась гимнастика в учебных заведениях России в конце XIX и начале XX вв. Изучив постановку

физического воспитания во многих государствах Европы, он опубликовал труд «Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы». В нем он дал критический анализ зарубежных систем гимнастики и разработал свою систему, которая характеризуется следующими особенностями.

1. Целью физического образования является всестороннее, гармоническое развитие личности, а не приобретение каких-либо навыков или достижение спортивного результата.

2. Подбирать средства физического образования необходимо в зависимости от задач, стоящих перед ним. Упражнения должны полностью соответствовать анатомическому строению человеческого тела, его физиологическим функциям и педагогическим требованиям. Физические упражнения должны систематизироваться в зависимости от педагогических задач, а не от формы движений и снарядов, как это было в других системах.

3. При подборе упражнений надо строго учитывать возрастные, половые и другие индивидуальные особенности занимающихся лиц.

4. При любых условиях необходимо соблюдать принцип постепенности и последовательности. Нарушение его приносит вред.

5. Сами физические упражнения должны быть естественными, взятыми из практики.

6. Физическое образование должно быть тесно связано с умственным образованием и нравственным воспитанием молодежи. Очень важно, чтобы занимающиеся осознавали все движения.

Поэтому основным методом обучения П. Ф. Лесгафт считал объяснение, а не показ, при котором возможно подражание. В своей системе физического образования Лесгафт выделял следующие ступени обучения и соответствующие им группы упражнений.

1 ступень. Изучаются простые упражнения. Овладевая ими, ребенок учится сравнивать их между собой, устанавливать общность и различия

между ними, осознает их. Упражнения выполняются только после объяснения, а не после показа.

2 ступень. Выполняются упражнения с увеличивающимся напряжением. Повышается вес метаемых предметов, скорость ходьбы и бега, увеличивается расстояние, повышаются и усложняются препятствия для прыжков, усложняется характер движений.

3 ступень. Применяются упражнения, вызывающие необходимость соразмерения движений и действий во времени и в пространстве, т.е. проходить, пробегать заданную дистанцию в установленное время, метать предметы на заданное расстояние, в цель и т.п.

4 ступень. Игры, экскурсии, трудовые действия. Здесь воспитанники применяют усвоенные ранее двигательные умения и навыки, учатся действовать просто, ловко, энергично и экономно расходовать энергию.

П. Ф. Лесгафт утверждал необходимость специального подбора упражнений в зависимости от профессиональной специализации военнослужащего. По его инициативе открывались и работали различные школы и курсы, где готовились руководители занятий гимнастикой для армии и школ. Он разрабатывал методические указания по обучению физическим упражнениям, призывал ученых и педагогов к творческой активности, к борьбе против некритического перенесения в практику учащейся молодежи зарубежных систем гимнастики и спорта. П.Ф.Лесгафт показал, как тщательно нужно подбирать те или иные физические упражнения для достижения желаемого результата. Своим примером он призывал ученых и педагогов к творческой активности, к борьбе против некритического перенесения в практику физического воспитания модных зарубежных систем гимнастики и спорта. Резко критикуя западные гимнастические системы, особенно немецкую и шведскую, Лесгафт, главным образом, критиковал их формальный, механический подход к подбору средств, их ненаучность. Однако он не умалял значения гимнастики вообще. Не со всеми положениями Лесгафта можно было согласиться. Врядли надо

было отрицать пользу упражнений на гимнастических снарядах, отказываться от «показа», соревновательного метода и т.п., но в целом его система была первой действительно научно обоснованной и к тому же, безусловно, педагогичной системой физического воспитания. Немного позднее, в конце XIX и начале XX вв., возникают педагогические системы гимнастики и в других странах.

Физиолог и педагог француз Жорж Демени (1850 – 1917), изучивший существующие системы гимнастики, пришел к выводу, что все они имеют общий недостаток, так как в основном оперируют искусственными, прямолинейными и угловатыми движениями. Таких движений человеку в жизни проделывать не приходится. Демени считал, что упражнения должны быть динамичными, а не статичными, совершаться с полной амплитудой, по форме закругленными, а не угловатыми. Мышцы, не участвующие в работе, должны быть расслаблены. Это был новый шаг в развитии гимнастики. Упражнения, предложенные Демени, в большей степени соответствовали данным физиологии и значительно обогатили арсенал средств гимнастики. Задачами физического воспитания Демени считал: укрепление здоровья, достижение красоты форм и движений тела, развитие ловкости и волевых качеств человека. Благодаря трудам П.Ф.Лесгафта, М.И.Драгомирова, Е. А. Покровского, В.В.Гориневского и других, а также в связи с распространением гимнастики в военных и гражданских учебных заведениях, теория и практика гимнастики в целом в дореволюционной России к началу первой мировой войны достигли значительного развития. В этом отношении Россия уступала лишь тем странам, где гимнастика была основой национальной системы физического воспитания (Франция, Швеция, Германия, Чехия). Вершиной науки о физическом воспитании в стране явилась в то время система Лесгафта, которая, однако, после смерти ученого не получила должного развития, так как царское правительство старалось использовать гимнастику преимущественно в военных целях и прибегало к услугам иностранных специалистов. Уроки русско-японской (1904 – 1905)

войны показали, что физическая подготовка солдат не соответствует требованиям боя. Поэтому в послевоенный период широкие массы населения привлекаются к занятиям гимнастикой и спортом. Чтобы повысить интерес к занятиям, за успехи в спорте награждали призами, значками, медалями. Издаются законы о всеобщей военно-физической подготовке молодежи. Вводится обязательное обучение военно-прикладным упражнениям. Подытоживая сказанное, можно выделить три периода дореволюционного развития гимнастики. Первый период (до 1863 г.) – гимнастика используется в системе военного ведомства как средство общей физической подготовки военнослужащих. Второй период (1863 – 1907) – происходит образование и развитие спортивных обществ, кружков, развитие спортивной направленности занятий гимнастикой. Третий период (1907 – 1914) – происходит становление спортивной гимнастики, выход ее на международную арену; продолжается использование гимнастики в качестве средства военно-физической подготовки учащейся молодежи.[3]

1.4. Развитие гимнастики после 1917 г.

Развитие гимнастики в организациях Всевобуча. После Октябрьской революции в стране появились большие возможности для дальнейшего развития и совершенствования гимнастики. Создание советской школы гимнастики можно условно разделить на четыре этапа.

1-й этап – с 1918 по 1931 гг. В это время гимнастика выступает как средство физической подготовки. В 1918 г. была создана Рабоче-Крестьянская Красная Армия (РККА). Она нуждалась в здоровой, физически хорошо подготовленной молодежи. Был издан специальный декрет «Об обязательном обучении военному искусству», который предписывал Главному Управлению Всеобщего военного обучения (Всевобуч) создавать в армии спортивные клубы, восстанавливать спортивные площадки и залы. Для того чтобы выполнить эти указания, решено было ликвидировать буржуазные спортивно-гимнастические общества и клубы. За выполнение

этой задачи рьяно взялся комсомол. В его порывах не обошлось без курьезов. Сметая с пути революции «контру», некоторые юные активисты начали ломать гимнастические снаряды и вывозить их на свалку. Были и теоретически ратовавшие за исключение гимнастики из системы физического воспитания. Вместо нее предлагали упражнения с серпом, молотом, пилой, шестеренкой и другими рабочими инструментами. В организациях Всевобуча работа велась преимущественно на основе старых дореволюционных руководств и военных наставлений. Преподаватели-практики были слабо теоретически подготовлены и не могли, а некоторые и не хотели, критически отнестись к старому. Во многих городах возродились старые сокольские организации. В Грузии в 1918 г. (при меньшевиках) была создана гимнастическая организация «Шевардени», с характерным националистическим оттенком; аналогичным было возникшее еврейское гимнастическое общество «Маккаби». Были и сторонники системы йогов, пропагандировавшие «психофизическую культуру», в которой видели средство не столько физического, сколько духовного воспитания. Работники Всевобуча под руководством Н. И. Подвойского широко использовали гимнастику для боевой и физической подготовки молодежи. Воспитательное значение занятий гимнастикой игнорировалось. Уже в 1920 г. Всевобуч провел в Москве на Ходынском поле большое гимнастическое выступление. В нем участвовали 2000 человек. Демонстрировались массовые вольные упражнения, фигурная маршировка с обозначением «живых» букв – «РСФСР» и другие спортивные упражнения. В этот ответственный период борьбы за укрепление Советской власти необходимо было сочетать физическое воспитание молодежи с ее правильным идейно-политическим воспитанием. Поэтому главное заключалось в том, чтобы не дать контрреволюционно настроенным специалистам захватить в свои руки руководство гимнастикой. Большую помощь в этом деле оказал Ленинский комсомол. В противовес старым клубам и организациям начали создаваться комсомольские гимнастические организации. В 1921 – 1922 гг. в Петрограде

и на Украине возникают ячейки «Спартак», в Москве – «Муравья». Делаются попытки создать оригинальную систему гимнастики (метод «Спартак» – в Петрограде). Это происходит, однако, не без влияния пролеткультовских настроений и приводит к тому, что занятия гимнастикой превращаются в занятия общей физической подготовкой с использованием всех основных видов физических упражнений. В то же время упражнения на снарядах исключаются на том лишь основании, что они якобы могут автоматически привести к возрождению сокольских организаций в стране; во многих местах гимнастические снаряды просто уничтожаются. В 1923 г. при опытно-показательной площадке Всевобуча создается команда гимнастов. В 1923 г. организуется Высший совет физической культуры при Наркомздраве РСФСР. Гимнастические общества и клубы старого типа были распущены. Комсомол расформировал и свои гимнастические организации. Вместо них начали создаваться кружки физической культуры при клубах предприятий и учреждений. Шефство Наркомздрава над физической культурой привело к тому, что были заложены основы и разработаны методы врачебного контроля над занимающимися гимнастикой. Однако занятия гимнастикой были сведены к достижению очень узкой цели – укреплению здоровья и развитию сил занимающихся. В конце 20-х гг. спортивная гимнастика начинает пробивать себе дорогу. В 1925 г. Центральный Комитет Коммунистической партии вынес специальное постановление о физической культуре, в котором гимнастика была названа в числе основных средств физического воспитания. В постановлении было указано, что сводить физическое воспитание только к оздоровлению и приобретению прикладных навыков нельзя. Подчеркивалось большое значение соревнований. В 1926 г. XV партийная конференция осудила деятельность руководящих профсоюзных работников, которые сводили физическое воспитание к зарядке и явно недооценивали спорт. Лишь после этого в советских физкультурных организациях был введен секционный метод занятий

гимнастикой и спортом. Начали критически пересматривать существовавшие гимнастические системы, методы и содержание работы по гимнастике.[5]

1.15. Развитие гимнастики в Узбекистане

В Центральноазиатском регионе, в том числе в Узбекистане, направления гимнастики, такие как: лечебная, оздоровительная, практическое физическое воспитание имеют научно обоснованную историческую основу. Испокон веков люди устраивали различные упражнения, двигательные игры на больших торжествах и свадьбах. Навруз, праздник урожая и другие праздники включают в себя скачки, соревнования по бегу, массовые скачки, игры в човгон и выступления артистов циркачей. Абу Али ибн Сина в своих «Законах медицины» («Тиб қонунлари») уделял большое внимание физическому воспитанию. В своей книге, рассматривающей правила ухода за здоровьем, великий мыслитель, деятель прекрасно говорит о роли и важности упражнений в практике здоровья и исцеления. Ибн Сина был первым ученым, описавшим положительное влияние физических упражнений на человеческое тело как «упражнение это - свободное движение, вызывающее непрерывный процесс глубокого дыхания».

Председатель ученых (так говорили об Ибн Сина) сказал, что самая важная часть здравоохранения - это упражнения, за которыми следуют еда и сон. Если человек регулярно занимается физической активностью и придерживается распорядка дня, он не будет чувствовать потребности в каком-либо лечении или лекарствах. По мнению великого ученого, человек, который не занимается регулярно, теряет здоровье и теряет силы в результате прекращения движения. По словам ученого, упражнения укрепляют мышцы, суставы и нервные волокна, в результате чего люди долгое время работают без усталости и защищают себя от болезней. Ибн Сина подчеркивает необходимость учитывать возраст и состояние здоровья человека при занятиях спортом. “Законы медицины” содержат информацию

о том, когда и как следует заниматься физическими упражнениями детям, подросткам и пожилым людям. Взгляды Ибн Сины на время начала и окончания упражнений, массажа, купания и упражнений в ванне и холодной воде, поддержание чистоты тела и другие гигиенические требования по-прежнему находятся в центре внимания ученых.

Гимнастика до 1917 г. Единственная в стране педагогическая школа, открытая в Ташкенте в 1879 году, готовила учителей для русских и русскоязычных школ в Туркестане. У них были простейшие воображения физического воспитания. Согласно учебному плану, гимнастические упражнения студентов состояли из строевых упражнений, свободного движения, гимнастических игр и упражнений, выполняемых на гимнастических снарядах.

В 1880 году управление специального образования разработало программу четырехлетней школы при церкви в Туркестане. Программа включала занятия по русскому языку, арифметике, географии, аккуратному письму и ремеслу, а также занятия по гимнастике. Однако эту программу заменили трехлетней программой. В новой программе нет места гимнастике. В то время гимнастика преподавалась в начальных школах, но из-за нехватки специалистов, спортивных залов и спортивного инвентаря уроки не были идеальными. Регулярно занятия по гимнастике проводились только в мужской гимназии Ташкента. Физкультуру в гимназиях проводили офицеры запаса военной части.

В 1904 году в Ташкенте было создано «Общество гимнастики и физического воспитания», в котором говорилось, что ученики гимназии лишены права вступать в общество. Гимнастика включает в себя бег, прыжки и метания.

Краткосрочные курсы повышения квалификации для учителей шведской и французской гимнастики были организованы в Ташкенте, где плата за обучение была очень высокой. Таким образом, количество студентов на курсе составляло 10-15 человек.

С 26 декабря 1910 г. по 2 января 1911 г. на «Первом Туркестанском съезде преподавателей учебных заведений» рассматривались проблемы физического воспитания, открывались специальные секции по физическому воспитанию, содержание программы, часы занятий, разработаны рекомендации по методам обучения. Участники подчеркнули, что уроки физического воспитания являются обязательными как для мужских, так и для женских школ.

С 1912 года тренеры по гимнастике приезжали в Ташкент из Петербурга, Варшавы и Москвы. Коллектив типографии Военного округа организовал отделение гимнастики. В 1912 году в Туркестане (Ташкент) проводился отборочный тур сборной России к Олимпийским играм в Стокгольме. Эта дата считается в Узбекистане днем гимнастики. Позже общества гимнастики были созданы в Коканде, Фергане и Самарканде. В 1912 году ташкентские гимнасты продемонстрировали свое мастерство в Москве. В 1915 году в Ташкенте открылись курсы женской гимнастики. Полина Гарфунг, выпускница этих курсов, внесла значительный вклад в развитие гимнастики в Узбекистане. Гимнастика стала массово-популярной после Октябрьской революции. Оздоровление населения через физкультуру и спорт стали делом государства. Таким образом, гимнастика распространилась в таких городах, как Бухара, Каттакурган, Наманган и Ургенч.

1.16. Развитие гимнастики в Узбекистане в первой половине XX века.

В 1918 году открылся «Детский спортивный клуб», где проводились гимнастические упражнения и игры. В 1919 году в Ташкенте прошли Туркестанские Олимпийские игры. 10 октября 1920 года Среднеазиатские игры завершились победой узбекских гимнастов. В 1921 году при «Новом отделе грамотности» Туркфронта был создан Центральный совет физического воспитания. Его целью было объединение различных физкультурно-спортивных организаций и управление физической

подготовкой туркестанских рабочих в соответствии с планом. В 1921 году открылись II Среднеазиатские Олимпийские игры, в которые входила гимнастика.

В 1920 году Всеобучским отделом Ферганского областного военного комитета была разработана «Краткая учебная программа по физическому воспитанию в первом и втором классах пятилетки». В программе предусмотрены занятия гимнастикой, игры с элементами бега и прыжков. Содержание этой программы гласит следующее. «Цель гимнастики - добиться правильного физического развития, исправить недостатки человеческого тела, развить способность координировать движения, развить дисциплину и укрепить нервную систему». Занятия следует проводить на свежем воздухе или в проветриваемых помещениях. Антропометрическое исследование физкультурников был организован научным отделом Совета по физическому воспитанию. Решением Коллегии бывшего Всероссийского Центрального Исполнительного Комитета от 27 июля 1923 г. при Туркестанском горисполкоме были образованы областные советы по культуре, на которые возложено управление физической культурой и делами культуры республики.

В 1927 году была проведена Всеузбекская спартакиада, включавшая гимнастику. На бывшей Всесоюзной Спартакиаде в Москве в 1928 году узбекские гимнасты заняли 5-е место. Ташкентский гимнаст Мечислав Мурашко был абсолютным чемпионом бывшего СССР.

В 1929 году в Ташкенте были организованы первые секции физкультуры, где проводились соревнования по гимнастике. В это время существовало четыре вида многоборья: бревно, кольца, козёл и вольные упражнения.

С 30-х годов XX века была проделана большая работа по развитию гимнастики среди детей и подростков. Н.В.Кравченко тренировал в детском отделение при Доме ученых в Ташкенте.

В 1934 году на I Среднеазиатской и Казахской спартакиаде в Ташкенте

узбекские гимнасты заняли первое место в командном первенстве.

На первой спартакиаде в 1934-году проводимые в городе Ташкенте между Среднеазиатскими и Казахскими Республиками в командном первенстве Узбекские гимнасты заняли первое место. Образование в 1935-37 годах добровольных спортивных обществ «Спартак», «Локомотив», «Динамо» способствовало дальнейшему развитию гимнастики в республике. В этих обществах были организованы ДЮСШ по гимнастике, которые воспитали более 100 гимнастов. Их обучали ведущие тренеры того времени Н.Сальников, Н.Котин, А.Петухов. Мастер спорта А.Абрамян - абсолютный чемпион страны, Г.Коновалова, А.Бородин, Н.Тарасов и В.Меркулов, которые учились в этих школах и были ведущими спортсменами своего времени.

В 1935 году в Ташкенте открылся техникум физической культуры, где по гимнастике преподавали выпускники Московского института Ян Халилович Муртазин, Рашид Гамидов и Умар Асадов. В 1936 году студентам техникума Р.Хамидову и П. Завирухе было присвоено звание чемпионов республики.

Выпускники этого техникума: доцент Мухаммадали Таджиев, Г.Д. Джорджаладзе заведующий кафедрой «Гимнастики» УзГИФК, Карим Джураев, Рикси Олимова-Козиева, А. Ефременко, заведующий кафедрой физического воспитания Ташкентского государственного университета, председатель Федерации гимнастики Республики Узбекистан в 1990-1990 гг., доцент Исхаков Ю.А. и другие внесли значительный вклад в развитие гимнастики Республики Узбекистан.

В 1936 году в Узбекистане прошел первый чемпионат по гимнастике среди детей. Чемпионами республики стали В.Лебедев и Р.Толилина.

Этот случай имеет большое значение для дальнейшего развития гимнастики в стране. Это привело к появлению высококвалифицированных спортсменов, участников и чемпионов Олимпиады, бывшего СССР, а также абсолютных чемпионов Узбекистана таких как Г.Шамрай, А. Марков,

С.Чуксиева, В.Хримпач, Е.Сиркин, В.Бондаренко, Р. Большакова и П.Панкратьев. На Всесоюзных соревнованиях в Ленинграде в 1938 году юные гимнасты республики заняли 5 место, а в 1939 году - 4 место.

Перед Второй мировой войны была хорошо налажена работа с местными гимнастами. В 1940 году в состав сборной Узбекистана входили 4 юноши и 3 девушек. Неоценимый вклад в их воспитание внес учитель школы № 90 города Ташкента Л. Вапаев. С 1 января 1943 года были введены уроки военно-физической культуры даже в начальных классах средней школы. В сентябре 1943 г. было принято специальное решение о восстановлении внешкольных учреждений.

В 1944 году было построено и профинансировано 118 внешкольных учреждений, в том числе 16 домов пионеров, 11 детских ДСШ (детские спортивные школы), 7 детских площадок и парков, центральные туристические станции. В ДСШ обучалось более 2000 школьников.

1.17. Первые результативные шаги Узбекских гимнастов.

Галина Яковлевна Шамрай (Руденко) (рис.7) – заслуженный мастер спорта бывшего Союза, первая абсолютная чемпионка мира по гимнастике(1955), чемпионка страны по упражнениям на бревне (1954), Член сборной команды на Олимпийских играх 1952 года. Олимпийский чемпион в команде, обладатель ордена «Знак Почета».



Рис.7

Галина Яковлевна Шамрай родилась в 1931 году 5 октября в городе Ташкенте.

Она начала заниматься гимнастикой после Второй мировой войны. Этим видом спорта она интересовалась с юных лет. Её в спортзал привела сестра. Её первым тренером был В.В.Внучков. В 1949 году Галина попала в

сборную страны. XV Олимпийские игры 1952 года в Хельсинки был самым счастливым событием в жизни Галины. Г.Шамрай выиграла золотую медаль в составе сборной СССР.

1954 год принес Галине удачу. Она вернулась с чемпионата мира в Риме абсолютной чемпионкой и двумя золотыми медалями.

С 1957 года Галина Шамрай работает тренером и судьей по гимнастике в Москве. В настоящее время проживает в Москве.

Сергей Викторович Диомидов (Рис.8) - заслуженный мастер спорта, чемпион страны по спортивной гимнастике (1964—1966, 1968—1969, 1970). Чемпион мира по выполнению упражнений на брусьях (1966), серебряный призер XVIII и XIX-х Олимпийских игр (1964, 1968), абсолютный чемпион мира (1966, 1970).

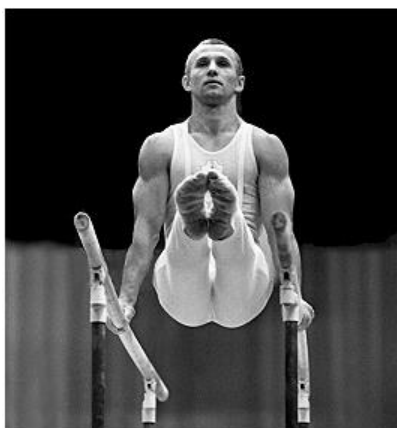


Рис. 8

Сергей Викторович Диомидов - родился в 1943 году в Турткуле. В сентябре 1956-года впервые пришёл в гимнастический зал. Он занимался в группе Р.Г.Саркисова, со своим старшим братом. Менее чем через год Сергей достиг своего барата по спортивному мастерству, выполнив критерии 11 разряда. Спустя три года он стал мастером спорта на первенстве спортивного коллектива «Динамо».

С 1961 по 1967 год Сергей Диомидов был членом военно-спортивного клуба Узбекистана, член МХСК (МНСК) с 1968 по 1972 год. В 1964-году Сергей Диомидов заняв четвёртое место на чемпионате страны среди сильнейших гимнастов, вошёл в состав спортсменов на XVIII Олимпийские игры в Токио.

Занял второе место на состязаниях команд бывших союзников.

В 1965-году Сергей Диомидов победитель кубков вооруженных сил страны, страны, Европы и мира. В 1965-году абсолютный чемпион союза, бронзовый призёр первенства Европы, в 1966-году чемпион Мира по

упражнениям на брусках.

С 1965 года Сергей Диомидов тренировался в Москве под руководством заслуженного тренера Евгения Викторовича Королева, а затем Владимира Михайловича Смолевского.

Сергей Диомидов выиграл серебряную медаль на XIX Олимпийских играх (Мексика, 1968).

Сергей Диомидов — в 1965 и 1968 годах был абсолютным чемпионом страны по гимнастике в многоборье, в 1968 году был признан сильнейшим по упражнениям на кольцах. В 1964- 1966,1968,1970-годах чемпион страны по упражнениям на брусках. Выполненное упражнение на брусках со стороны С.Диомидовым в 1968-году досихпор называется «Вертушка Диомидова».

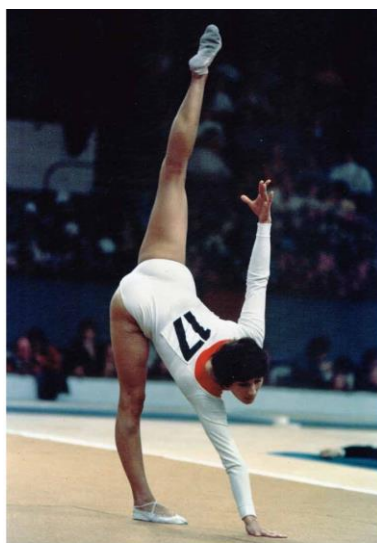


Рис. 9

Эльвира Фуадовна Саади (Рис.9) - заслуженный мастер спорта страны по спортивной гимнастике (1974), чемпионка мира, многократная победительница и призер международных соревнований (1972,1976), двукратная олимпийская чемпионка, обладательница ордена «Дружбы народов».

Эльвира Фуадовна Саади родилась 2 января 1952 года в городе Ташкенте. Гимнастикой начала заниматься в 12 лет.

Тренер общества «Динамо» Владимир Филиппович Аксенов увидел в Эльвире уникальные качества гибкости, трудолюбия и элементы упражнений гимнасток.

В 1970 году кандидатура Эльвиры Саади привлекла внимание тренеров сборной страны, а через год она выиграла серебряную медаль на чемпионате страны.

На кубке страны Эльвира завоевала две золотые медали по выполнению упражнений на бревне и вольным упражнениям.

И, наконец, Эльвира Саади стала членом национальной олимпийской сборной, после чего участвовала на Олимпийских играх 1972 года в Мюнхене. Она стала Олимпийским чемпионом.

В 1974-году завоевала титул чемпиона мира. В 1976-году она во второй раз стала чемпионом Олимпиады в Монреале (Канада).

В 1976 году Эльвира Фуадовна Саади была награждена орденом «Дружбы народов» за большие заслуги в спорте.

Эльвира Саади не покинула большой спорт. Она тренировала национальную и сборную России. В настоящее время Э. Саади готовит олимпийскую сборную Канады к международным соревнованиям.

Оксана Александровна Чусовитина (Рис.10) - заслуженный мастер спорта, победитель и призер различных международных соревнований по спортивной гимнастике. Победительница соревнований «Игры добрых намерений». Единственный человек в истории гимнастики, принимавший участие в 7 летних Олимпиадах (1992, 1996, 2000, 2004, 2008, 2012, 2016). Чемпионка XXV, XXVI, XXVII Олимпийских игр, участница XXVIII, XXIX, XXXI Олимпийских игр. Бронзовый призер XII Азиатских игр в Хиросиме 1994 г., Заслуженный мастер спорта Узбекистана.



Рис.10

Оксана Александровна Чусовитина родилась в 1975 году 19 июня. С пяти лет Оксана занималась спортивной гимнастикой вместе с братом. Вскоре Оксану будет воспитывать тренер Светлана Михайловна Кузнецова. Она обучалась в специальной спортивной школе-интернате под названием Г.С.Титов, где готовят олимпийский резервов. Андрей Федорович Родионенко взял Оксану на свою опеку и пригласил ее в Москву на тренировки. С 1990 года Оксана Чусовитина в составе сборной бывшего СССР по гимнастике.

Модул 2. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2.1. Задачи, средства и методические особенности гимнастики

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

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

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

Задачи гимнастики

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

2) *образовательные* – формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, координации и выразительности движений;

3) *воспитательные* – воспитание морально-волевых качеств, таких

как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, инициативность и другие. Немалое место в гимнастике принадлежит и воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма.

Средства гимнастики

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

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

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

ОРУ составляют основное содержание занятий корригирующей,

гигиенической, производственной, основной, атлетической и спортивно-прикладной гимнастикой;

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

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

5) *упражнения на гимнастических снарядах* составляют основное содержание спортивной гимнастики. Это упражнения на перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махе, бревне, разновысоких брусьях – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение – совершенствование координации движений. Для успешного овладения упражнениями на данных гимнастических снарядах обязательной является всесторонняя физическая подготовленность, а также высокий уровень развития силы, гибкости, вестибулярного аппарата, волевых качеств. Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений.

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

одновременно;

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

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

а) динамические (кувырки, перевороты, сальто);

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

Многие статические и динамические акробатические упражнения являются основным содержанием современных вольных упражнений спортивной гимнастики и используются в качестве подводящих при

изучении упражнений на снарядах. В вольных упражнениях применяются одиночные акробатические упражнения – стойки на лопатках, голове, на руках, мосты, шпагаты и акробатические прыжки, а на снарядах – различные сальто, перевороты, соскоки;

8) *упражнения художественной и ритмической гимнастики* включают в себя самые разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением и содействуют эстетическому воспитанию занимающихся. Эти упражнения применяются при занятиях с женщинами. На занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные *подвижные игры и спортивные эстафеты* для совершенствования и закрепления многих важных навыков, умений, а также повышения эмоционального тонуса занимающихся.

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

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

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

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

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

Характерные методические особенности гимнастики

1) *разностороннее воздействие на организм человека.* С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать

задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека;

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

3) *избирательное воздействие на организм человека.* Большой диапазон упражнений позволяет воздействовать на отдельные мышечные группы человека, развивать силу, гибкость, координацию движений, прыгучесть, скорость, совершенствовать дыхательную и другие системы организма человека, восстанавливать функции поврежденных органов и исправлять недостатки физического развития занимающихся;

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

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

6) *возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений;*

7) *наличие музыкального сопровождения.*

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

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

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

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

2.2. Классификация видов гимнастики

Классификация видов гимнастики представлена на рис. 11.

Образовательно-развивающие виды гимнастики

О с н о в н а я г и м н а с т и к а направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, воспитание физических, морально-волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека. Средствами основной гимнастики являются строевые упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; вольные упражнения, простейшие упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, хореография,

подвижные игры и спортивные эстафеты.

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

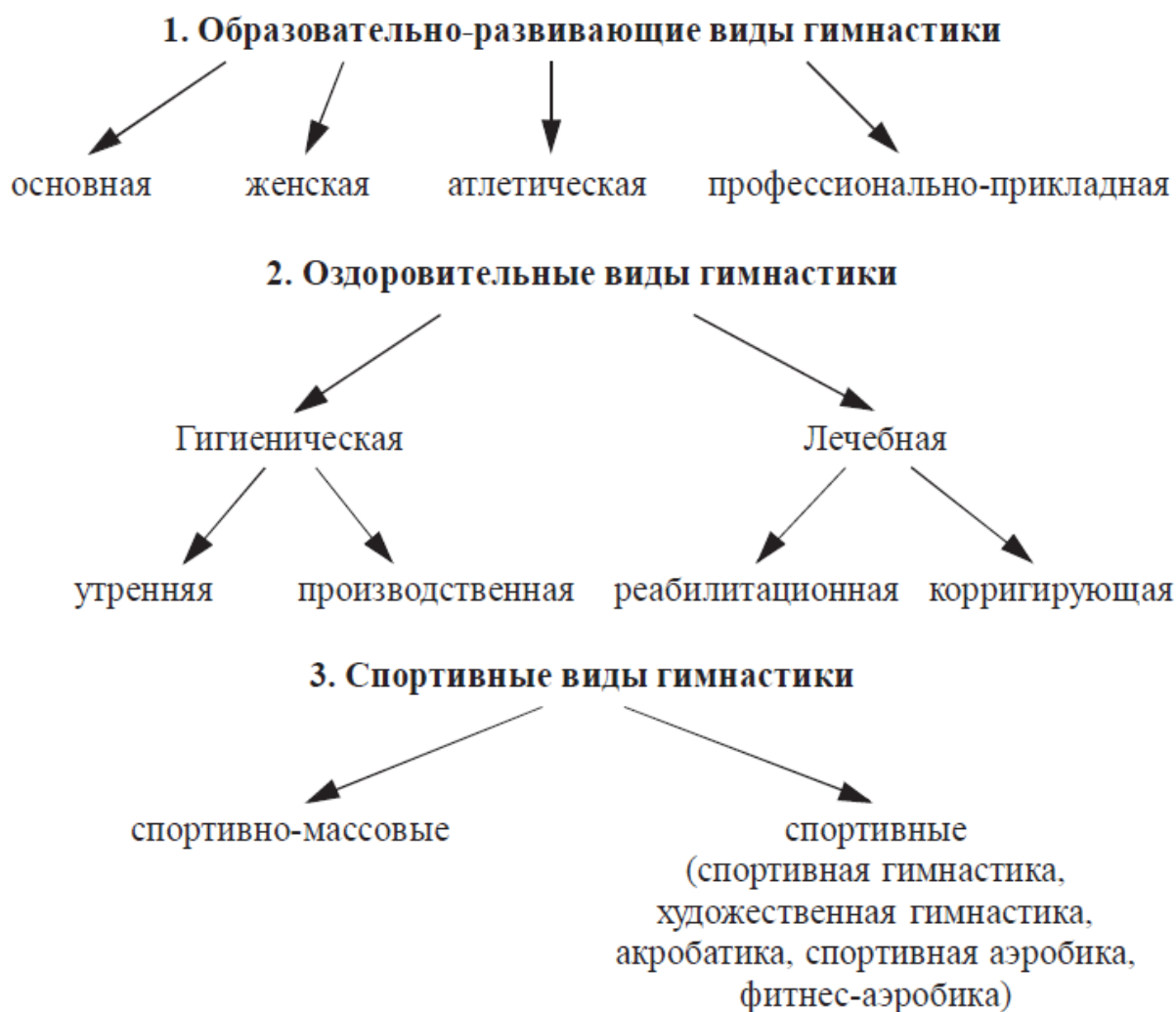


Рис. 11. Классификация видов гимнастики

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

Учитель должен учитывать физические возможности детей данного возраста и весь процесс физического воспитания дошкольников подчинять интересам нормального развития растущего организма. В связи с

особенностями развития скелета, мышц, внутренних органов, нервной системы необходимы простейшие виды физических упражнений. Это прежде всего общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, равновесие, подвижные игры, а также простейшие упражнения художественной гимнастики. Учитель должен стремиться воспитывать у ребят дисциплину и прививать навыки организованного поведения в коллективе.

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

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

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

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

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

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

Широкие возможности использования основной гимнастики в целях гармоничного физического и духовного развития личности сделали ее самостоятельным средством и методом физического воспитания всех возрастных категорий занимающихся. Поэтому она положена в основу государственных программ физического воспитания детей, дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также предназначена для лиц среднего и пожилого возраста. Систематические занятия в зрелом возрасте способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности долгие годы.

Женская гимнастика. Статистика говорит о том, что в будни женщины из числа рабочих и служащих тратят на прогулки и занятия спортом в среднем одиннадцать минут в день. А в воскресные дни отдают активному досугу меньше часа. Речь идет о среднестатистической женщине. Среди женщин распространено суждение, что физические упражнения им не очень-то нужны, так как они много уделяют времени ходьбе по магазинам, по делам домашнего хозяйства, часто переносят тяжести на работе и дома. Естественно, все мы так или иначе двигаемся. Но отсюда вовсе не следует, что любые наши движения в быту, в повседневной жизни являются физическими упражнениями. И не любая двигательная деятельность является физической культурой – лишь та, что направлена на самого человека с целью его самосовершенствования. Так, профессор Л. Матвеев из бесконечного множества физических упражнений выделяет две группы, без которых невозможно обойтись даже в рамках физкультминимума. Это, во-первых, упражнения гимнастического типа, позволяющие избирательно и последовательно воздействовать на все основные звенья мышечной системы и опорносвязочного аппарата, обеспечивая тем самым определенный уровень дееспособности мышц, гибкости в сочленениях и координации движений. Во-вторых, упражнения

циклического характера, вовлекающие в деятельность большинство мышечных групп и активизирующие преимущественно функции вегетативных систем (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной). В современных условиях именно сердечно-сосудистая система оказывается самым слабым звеном в нашем организме. Необходимо отметить, что с возрастом происходит морфологическая перестройка в суставах: уплощаются и деформируются из-за отложения солей суставные поверхности костей, истончаются и окостеневают хрящевые прослойки, теряют эластичность, укорачиваются и огрубляются связки. Все это приводит к снижению амплитуды движений, потере гибкости, появлению болезненных ощущений в плечевых, коленных, тазобедренных суставах и позвоночнике. Для того чтобы остановить такой процесс, существует только один способ – физическая культура, специально направленная на проработку суставов. Гимнастика оказывает и общее физиологическое воздействие на организм, повышая обмен веществ, положительно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы.

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

ситуациям.

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

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

Атлетизм – прекрасное средство приобщение подростков и юношей к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирования здорового образа жизни, отвлечения от вредных привычек.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

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

Занятия профессионально-прикладной гимнастикой дают возможность избирательно влиять на ведущие функции и системы организма и тем самым способствовать быстрейшему овладению изучаемой специальностью. В качестве средств профессионально-прикладной гимнастики применяются общеразвивающие упражнения без предметов и с

предметами, упражнения на гимнастических снарядах, а также простейшие акробатические упражнения, неопорные и опорные прыжки, прыжки на батуте и другие. Содержание профессионально-прикладной гимнастики составляют такие упражнения, с помощью которых успешнее осуществляется подготовка к конкретным условиям трудовой деятельности. Упражнения, применяемые в занятиях, направлены на развитие в первую очередь тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку в процессе труда. Кроме того, они способствуют развитию тех психофизиологических функций, к которым предъявляются повышенные требования в данном виде трудовой деятельности. Применяя специально подобранные физические упражнения, сходные с трудовыми движениями (или близкие к ним), развивают те физические качества и навыки, которые необходимы для успешной работы в той или иной профессии.

2.3. Оздоровительные виды гимнастики

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

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

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

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

Гигиеническая гимнастика широко используется в условиях повседневного быта человека. Она способствует воспитанию у человека

полезных привычек: соблюдению гигиенических правил, приобщению к систематическим занятиям физическими упражнениями. Гигиеническая гимнастика может проводиться утром, днем и вечером. Утром гимнастика применяется для быстрого достижения оптимальной работоспособности организма; днем упражнения выполняются для предупреждения или снятия утомления, противодействуя отрицательным влияниям бытовой гипокинезии; вечерние занятия способствуют снятию дневного напряжения, благотворно влияют на последующий сон. Во всех случаях занятия физическими упражнениями целесообразно сочетать с закаливающими процедурами. *Вводная гимнастика* направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность. По форме организации это «гимнастика до занятий» в школе и «гимнастика до работы». Здесь применяются упражнения, по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению близкие к профессиональным двигательным действиям. В ходе выполнения упражнений достигается физиологический и психологический настрой на активную и высокопроизводительную учебную и производственную деятельность. Продолжительность выполнения упражнений – 5–10 минут.

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

Лечебная гимнастика – основа лечебной физической культуры (ЛФК). Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и другие. Применяется в комплексе с другими лечебными

средствами при самых различных заболеваниях, но особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата. Основной формой занятия является урок или процедура продолжительностью 30–60 минут. Разновидностью лечебной физической культуры являются нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: коррекционная, релаксационная, восстановительная, дыхательная, суставная и другие.

2.4. Спортивные виды гимнастики

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

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

Художественная гимнастика – сугубо женский вид спорта. Основными средствами ее являются элементы классического танца, ритмики, пластики, упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами (обруч, скакалка, лента, мяч, булавы) и без предметов, обязательно музыкальное сопровождение. Художественная гимнастика является также олимпийским видом спорта и развитием ее в нашей стране руководит Федерация художественной гимнастики России.

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

стране руководит Федерация акробатики России. Она организует и проводит соревнования различного масштаба.

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

Фитнес-аэробика – это командный сложно координированный ациклический вид спорта, для которого характерны непрерывное выполнение движений, специфичных для классической аэробики высокой интенсивности, степ-аэробики, танцевального вида аэробики в стиле хип-хоп, выполняемых под музыку. В 1995 году Международным олимпийским комитетом (МОК) аэробика была признана официальной дисциплиной и вошла в Международную федерацию гимнастики. У нас в стране руководят развитием и проводят соревнования Федерация и Ассоциация спортивной аэробики России при поддержке Федерации спортивной гимнастики России в соответствии с правилами Международной федерации аэробики. Развитием и популяризацией фитнес-аэробики занимается международная организация FISAF, президент – Стефан Бартелеми (Франция), а в России – Федерация фитнес-аэробики России, президентом которой является Ольга Слуцкер. Проводятся чемпионаты мира и Европы, международные турниры и Всероссийские соревнования среди детей, подростков и взрослых. Программа соревнований включает три дисциплины:

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

Модуль 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Предметом обучения в гимнастике являются гимнастические упражнения. Обучение гимнастическим упражнениям – это педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий преподавателя и студента. Этот процесс направлен на решение основных задач обучения: формирование двигательных навыков и умений, развитие комплекса физических качеств, воспитание нравственно-волевых качеств студентов.

Помимо основных задач обучения гимнастическим упражнениям в каждой конкретной ситуации решаются различные частные задачи. Например, в одном случае может разучиваться комплекс утренней гимнастики, а в другом – осваиваться жизненно необходимые навыки правильной ходьбы, бега или прикладные умения в лазанье и перелезании. Главным требованием является освоение рациональных способов двигательных действий путем использования методики, основанной на дидактических принципах обучения, физиологических закономерностях становления двигательного навыка, фундаментальных положениях теории физического воспитания.

Создание предпосылок к успешному обучению гимнастическим упражнениям предусматривает обеспечение определенных условий. Под этим понимается и подготовительная работа преподавателя, и использование различных методических и технических средств непосредственно в процессе обучения.

Существенное значение для освоения гимнастических упражнений имеет использование методических пособий и вспомогательных средств обучения: наглядных схем, моделей, кинограмм, тренажеров, страховочных приспособлений, средств срочной информации.

Для изучения относительно простых упражнений следует применять специальные снаряды массового типа с дополнительными техническими средствами (видео, киноаппаратурой, магнитофонами и др.).

3.1. Строевые упражнения

Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!», расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре и т. д. Повороты на месте и в движении направо, налево и кругом.

Перестроения: из одной шеренги в две (в три) и обратно; из колонны по одному в колонну по два (по три) и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т. д. поворотом в движении; уступами из шеренги и колонны; из шеренги в колонну по три и по четыре с захождением плечом.

Передвижения: переход с шага на бег и с бега на шаг; в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу, зигзагом, по спирали, петлей; изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре – же!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Размыкания: на вытянутые руки (вперед и в стороны) на месте и в движении; от середины и в одну сторону приставными шагами.

3.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Без предметов, в парах и тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, поточным и игровым способом, по станциям (круговой способ).

На гимнастической стенке и у стенки (индивидуальные, парные), на гимнастической скамейке и со скамейкой (индивидуальные, парные), с

использованием элементов ритмической гимнастики без предметов и с предметами.

С предметами: гантели, набивные мячи, гимнастические палки и скакалки, резиновые мячи, обручи.

3.3. Разновидности ходьбы, бега и прыжков

Ходьба: обычным и строевым шагом, приставными шагами, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, с хлопками, с различными положениями рук, скрестными шагами, спиной вперед выпадами, с наклонами, с махами ног, в сцеплении за руки.

Бег: с движением прямых ног вперед, в стороны, назад; сгибая ноги вперед, в стороны, назад; широкими прыжками с ноги на ногу; скрестными шагами, приставными шагами, галопом; в сцеплении за руки; спиной вперед; сочетание различных способов бега; с перепрыгиванием через препятствие; с ускорением, догоняя партнера; с изменением направления; челночный бег.

Прыжки: ноги врозь и вместе; врозь и скрестно; на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону; на одной и двух ногах с поворотами и с движениями рук; в сцеплении за руки и за ноги со сменой различных вариантов прыжков.

3.4. Упражнения на внимание, игры и эстафеты

Упражнения на внимание: тип задания, выполняемого в движении шагом и бегом, с включением элементов строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками и т. п. типа внезапности по звуковому и зрительному сигналам.

Игры и эстафеты: разрабатываются кафедрой на основе школьной программы и курса подвижных игр.

3.5. Лазание

Лазание по гимнастической стенке: в простых и смешанных висах и упорах в вертикальном, горизонтальном и наклонном направлениях, выполняемое индивидуально и вдвоем.

Упражнения в лазанье на гимнастической стенке:

- 1) лазанье вверх, вниз, передвижение в стороны с поочередным перехватом руками и переступанием ногами;
- 2) то же, но с одновременным перехватом руками;
- 3) передвижение прыжками вверх, вниз и в стороны с перехватами;
- 4) лазанье спиной к стенке.

Лазание по гимнастической скамейке, установленной в горизонтальном и наклонном положении: в простом и смешанном висах, в упоре стоя на коленях, в упоре присев и в упоре лежа на согнутых руках.

Лазание по гимнастической лестнице, установленной в горизонтальном и наклонном положении: по верхней стороне в простых и смешанных упорах и по нижней стороне в простых и смешанных висах; перелезание и пролезание.

Лазание по канату: лазанье в висе на согнутых руках; по одному и двум вертикальным канатам в висе поочередными и одновременными перехватами, на одних руках из различных исходных положений (для мужчин); в смешанном висе с перелезанием на другой канат (для женщин); в два и в три приема.

Лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно

Техника

В висе на согнутых руках согнуть ноги вперед и захватить канат ногами скрестно так, чтобы наружная сторона стопы одной ноги и внутренняя сторона голени другой плотно прижимались к канату. Разгибая ноги, еще выше подтянуться на руках и, сохраняя захват каната ногами, поочередно перехватиться руками выше так, чтобы остаться в висе на согнутых руках.

Далее действия повторяются. При опускании вниз все действия чередуются в обратном порядке (рис. 12).

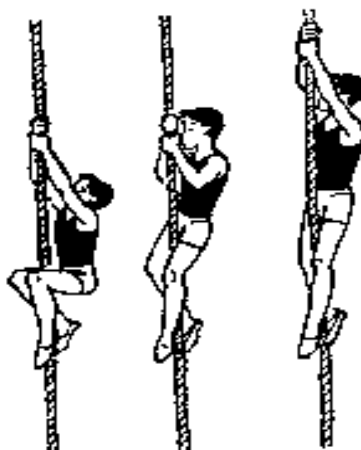


Рис. 12. Лазанье по канату

Последовательность обучения

1. Вис на согнутых руках.
2. На гимнастической стенке поднимать согнутые ноги (5–6 раз).
3. Из вися на согнутых руках на гимнастической стенке, медленно разгибая руки, прийти в вис за 6–8 с.
4. Из вися сидя ноги врозь на канате перейти в вис лежа и поочередным перехватом рук принять вис стоя.
5. Сидя на гимнастической скамейке, захватить ногами гимнастическую палку, имитируя хват каната. То же, но со сгибанием ног (рис. 13-а).
6. Сидя на стуле, держа канат руками над головой, захватить его ногами и попытаться, сжимая канат ногами, выпрямиться, сгибая руки, зафиксировав это положение, возвратиться в и.п. (рис. 13-б).
7. То же, но, разгибая ноги и одновременно сгибая руки, выполнить вис на согнутых руках.
8. Из вися стоя на согнутых руках захватить канат ногами и, разгибая ноги, перехватиться руками выше. Вернуться в и.п.
9. Лазанье по канату на высоту 1,5–2 м.

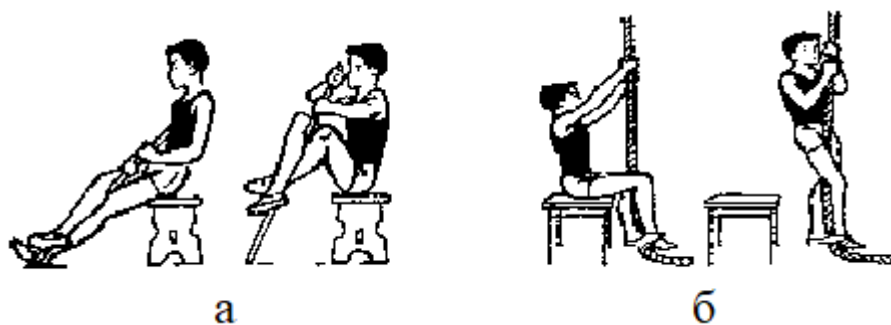


Рис. 13. а) Имитация, сидя на скамейке; б) Захват каната ногами

Лазанье по канату в два приема

Техника

И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1– сгибая ноги вперед, захватить канат стопами; 2 – разгибая ноги, подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху (рис. 4).

Последовательность обучения

1. Повторить лазанье по канату в висе на согнутых руках с захватом каната ногами.
2. Имитация основных положений тела в лазанье в два приема: стоя на полу, одна рука вверх, другая согнута на уровне подбородка; присед – первый прием; из приседа встать и поменять положение рук – второй прием.
3. Вис на канате в и.п. – одна рука прямая, другая рука держит канат на уровне подбородка.
4. Из и.п. на канате, подтянуть и захватить канат ногами, выполнить первый прием.
5. Из вися на канате с согнутыми ногами, разгибая ноги, подтянуться и перехватить одной рукой.
6. Лазанье в два приема по канату.

Лазанье по канату в три приема

Техника

И.п. – вис на прямых руках.

1-й прием – согнуть ноги вперед и захватить канат стопами (подъемом одной и пяткой другой ноги).

2-й прием – не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки.

3-й прием – поочередно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами (рис. 14 - а,б).

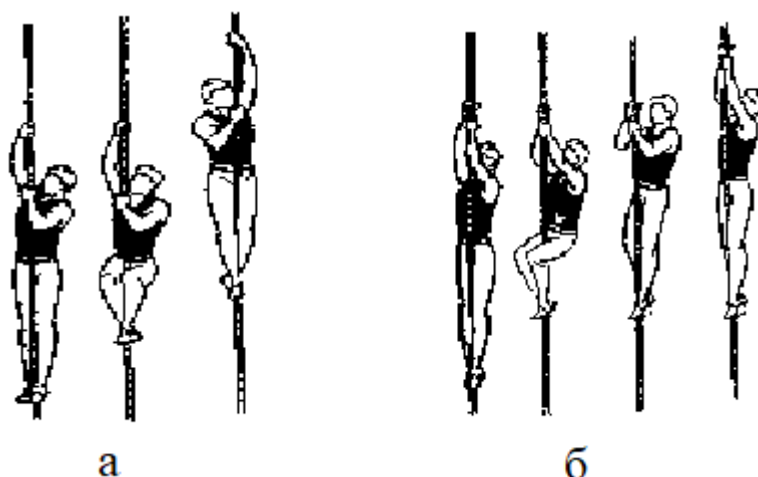


Рис. 14. а) Лазанье в два приема; б) Лазанье в три приема

Последовательность обучения

1. Повторить подводящие упражнения для обучения лазанью на согнутых руках с захватом каната ногами.

2. Повторить лазанье по канату в висе на согнутых руках с захватом каната ногами.

3. Стоя на полу, имитация основных положений тела в лазанье в три приема:

– из стойки руки вверх, присед – первый прием;

– из приседа, руки вверх, встать и согнуть руки – второй прием; – руки поочередно вверх – третий прием.

4. Эти же движения на гимнастической стенке:

– стоя лицом к гимнастической стенке, взяться прямыми руками за рейку повыше;

- толчком двумя ногами вис, присев на второй рейке, – первый прием;
 - разгибая ноги, согнуть руки – второй прием;
 - выполнить перехват повыше – третий прием.
5. Вис на канате на прямых руках.
 6. Захват ногами каната в положении виса на прямых руках.
 7. В висе на канате с захватом его ногами, разгибая ноги, подтянуться как можно выше.
 8. Лазанье в три приема по канату. *Ошибки:*
 - неправильный захват ногами;
 - при выполнении второго приема ноги проскальзывают вниз;
 - при выполнении второго приема тело недостаточно высоко подтягивается;
 - при выполнении третьего приема недостаточно высоко выполняется перехват руками;
 - не соблюдаются приемы при опускании вниз.

Упражнения в равновесии

Упражнения в равновесии на полу и на возвышающейся опоре на месте и в движении, ходьба различными способами (вперед, назад, в сторону, в сцеплении за руки, с хлопками, выпадами и т. д.). На месте: различные стойки на носках, на одной ноге; движения руками, ногами, туловищем (повороты на одной, на двух ногах, повороты прыжком). Опускание в упор присев и на колено, приседы на одной и двух ногах.

Ходьба по уменьшенной площади опоры с бросками и ловлей мяча (индивидуально и с партнером); перешагиванием через предметы; с подлезанием под препятствие; с грузом шагом и бегом; с наклонами, поворотами, танцевальными шагами; расхождение вдвоем.

Существует два основных способа **расхождения вдвоем** на повышенной опоре:

1. Один из партнеров принимает положение упора присев или положение лежа на животе поперек бревна, а второй перешагивает через него; далее каждый продолжает движение в своем направлении.

Это наиболее простой и доступный способ.

2. Партнеры при встрече берут друг друга за плечи, выставляют правую ногу вперед носком наружу до касания внутренними сторонами стоп и, поддерживая друг друга, делают поворот направо на выставленной вперед ноге, шагая левой ногой вперед.

Этот способ сложен и требует предварительного обучения на полу (рис. 15).

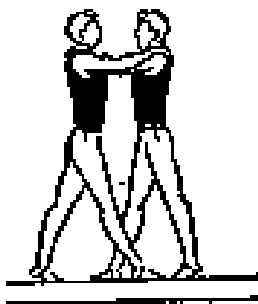


Рис. 15. Расхождение вдвоем

Последовательность обучения

При обучении упражнениям в равновесии применяется целостный метод. Прежде чем перейти к упражнениям на повышенной опоре, их следует освоить на полу.

Усложнять упражнения в равновесии можно путем изменения:

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

- снаряда (гимнастическая скамейка, бревно);
- высоты снаряда;
- темпа выполнения упражнений; – угла наклона снаряда.

3.6. Упражнения на гимнастических снарядах

3.6.1. Брусья // (параллельные)

Упор на предплечьях

Техника

Туловище и ноги составляют прямую линию, голова прямо. Кисть несколько смещена наружу, а локоть внутрь. Между плечом и предплечьем угол 90° (рис. 16-а).

Последовательность обучения

1. На полу упор лежа на предплечьях и упор лежа сзади на предплечьях.
2. На брусьях – правильный хват кистями и расположение предплечий.
3. Упор на предплечьях на брусьях.

Упор на руках

Техника

В упоре тело держать прямо, без провисания в плечевых суставах. Кистями рук, незначительно согнутых в локтевых суставах, обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи (рис. 16-б).

Последовательность обучения

1. Правильный хват кистями и расположение рук на жердях.
2. Упор на руках на брусьях.

Упор на брусьях

Техника

Руки прямые, туловище и ноги составляют почти прямую линию, голова прямо. Ноги вместе, прямые, носки оттянуты (рис. 16-в).

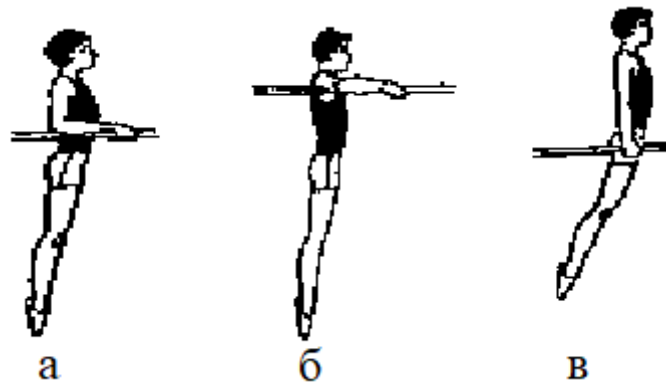


Рис. 16. а) Упор на предплечьях; б) Упор на руках; в) Упор

Последовательность обучения

1. Упор на коне, бревне.
2. Из вися стоя на перекладине, на н/ж брусках р/в толчком двумя в упор.
3. Из упора стоя поперек на концах брусков прыжком в упор.
4. То же на середине.

Размахивание в упоре на предплечьях

Техника

Из упора на предплечьях движениями ног вперед и назад набрать амплитуду махов. Выполнять мах всем телом, поднимая таз на один уровень с ногами. Плечи должны находиться над локтями. Размахивание выполнять вокруг точек опоры, а не тазобедренных суставов (рис. 17).

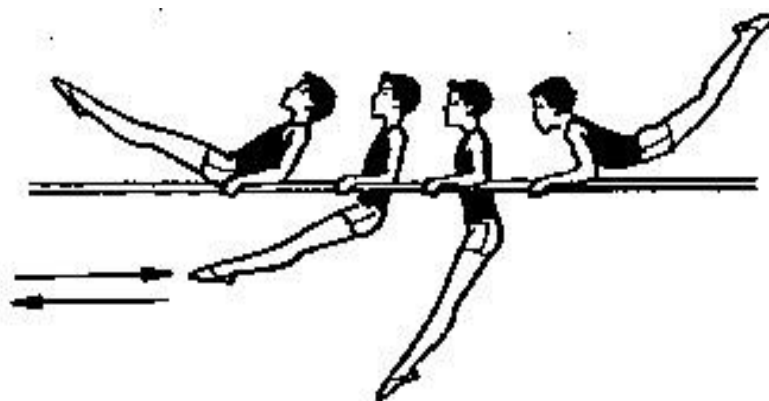


Рис. 17. Размахивание в упоре на предплечьях

Последовательность обучения

1. Упор лежа и упор лежа сзади на предплечьях на полу.

2. То же, но ноги на гимнастической скамейке.
3. Упор на предплечьях на брусьях.
4. Из упора на предплечьях размахивание.

Ошибки:

- неустойчивое положение в упоре из-за неправильного расположения кистей и локтей;
- плечи и предплечья составляют угол меньше 90°;
- размахивание осуществляется только за счет сгибания и разгибания в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой держать за запястье, другой за плечо.

Размахивание в упоре на руках

Техника

Из упора на руках, энергично посылая ноги вперед и назад, постепенно увеличивать амплитуду размахивания. Необходимо, чтобы тело в крайних точках маха было выше жердей (рис. 18).

Последовательность обучения

1. Упор на руках.
2. Размахивание в упоре на предплечьях.
3. Размахивание в упоре на руках с постепенным увеличением амплитуды.

Ошибки:

- «проваливание» плеч;
- угол в локтевых суставах острый, кисти находятся близко к плечам;
- отсутствие фиксированного полусогнутого положения рук на опоре, плечи и кисти скользят по жердям;
- размахивание выполняется не вокруг плечевых суставов всем телом, а только за счет сгибания и разгибания в тазобедренных суставах.



Рис. 18. Размахивание в упоре на руках

Страховка и помощь

Помощь оказывать, стоя сбоку, под ноги и туловище под жердями.

Размахивание в упоре

Техника

Мах вперед выполняется с незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При махе вперед плечи слегка отводятся назад. В нижнем вертикальном положении туловище и ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счет работы мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи подаются вперед, спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище (рис. 19).

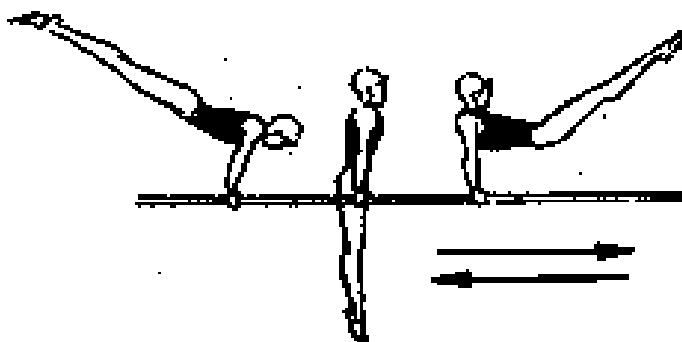


Рис. 19. Размахивание в упоре

Последовательность обучения

1. Упор лежа и лежа сзади, руки на полу, ноги на гимнастической скамейке.
2. Размахивание в упоре на предплечьях.
3. Размахивание в упоре с небольшой амплитудой.

4. То же, с увеличением амплитуды. *Ошибки:*
- провисание в плечевых суставах;
 - сгибание рук;
 - потеря динамического равновесия из-за большой амплитуды махов при недостаточной физической подготовленности;
 - размахивание выполняется за счет махов вокруг тазобедренных суставов.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой за плечо, другой за предплечье.

Соскок махом назад

Техника

Проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад-наверх и в сторону соскока. В конце маха, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку отвести в сторону (рис. 20).

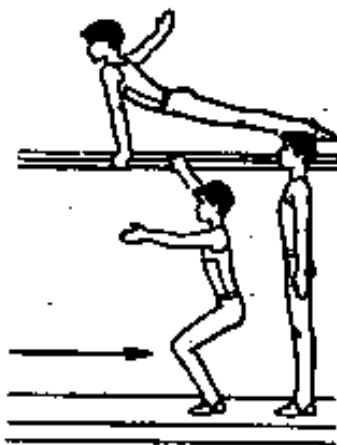


Рис. 20. Соскок махом назад

Последовательность обучения

1. Размахивание в упоре с постепенным увеличением амплитуды махов и соскок махом назад внутрь брусьев.
2. Размахивание в упоре с разведением ног на махе назад и их сведением перед махом вперед, соскок махом назад внутрь брусьев.

3. Из упора лежа ноги на гимнастической скамейке поставить правую руку перед левой и, опираясь на правую руку, левую поднять в сторону.

4. Из размахивания на концах жердей соскок махом назад.

5. То же, но со смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук.

6. Соскок махом назад на середине брусьев. *Ошибки:*

- низкий мах назад и сгибание ног в коленях;
- соскок выполняется с одновременным толчком рук;
- смещение тела выполняется не в сторону, а назад в сторону. *Страховка и помощь*

Стоя сбоку у опорной руки, одной рукой захватить ближнюю руку у плеча, а другой – по ходу движения маха назад – подтолкнуть под бедра.

Соскок махом вперед

Техника

Махом вперед в вертикальном положении, слегка сгибаясь, ускорить движение ног вперед. После прохождения носками ног плоскости жердей начать смещение тела в сторону соскока (вправо). Затем, энергично прогибаясь, оттолкнуться правой рукой и, упираясь левой рукой о дальнюю жердь, вывести плечи вправо. Далее, оттолкнувшись левой рукой, переставить ее на правую жердь и выполнить приземление (рис. 21).

Последовательность обучения

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

2. Из размахивания в упоре соскок махом вперед.

Ошибки:

- поздний перехват рукой;
- перехват и соскок выполняются с продвижением вперед; – низкое положение таза во время соскока.

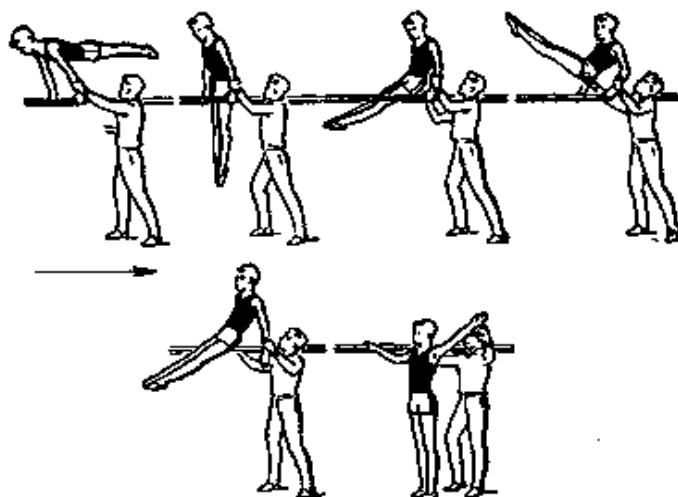


Рис. 21. Соскок махом вперед

Страховка и помощь

Стоя сбоку и сзади от занимающегося с той стороны, куда выполняется соскок, рукой, находящейся ближе, поддерживать за туловище, а другой – за руку.

Из упора на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь

Техника

После маха вперед выполняется свободное перемещение тела вниз. Пройдя вертикальное положение, усилить мах энергичным пригибанием тела, плечи слегка подаются вперед. Подъем выполняется активными усилиями мышц рук и плечевого пояса в момент торможения стоп. После выхода в упор развести ноги и принять сед ноги врозь (рис. 22).

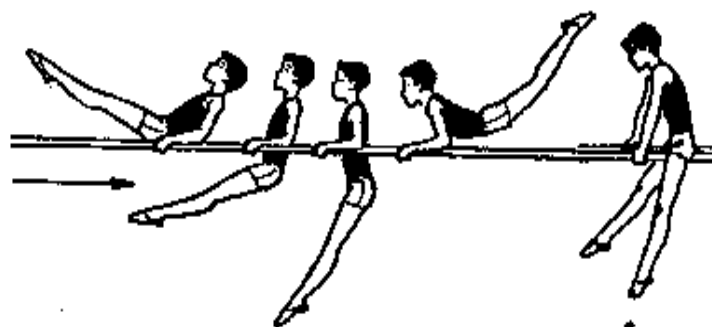


Рис. 22. Подъем махом назад в сед ноги врозь

Последовательность обучения

1. Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусьев.

2. Из размахивания в упоре на предплечьях на концах жердей подъем махом назад с помощью.

3. На середине брусьев после размахивания в упоре махом назад сед ноги врозь.

4. Из размахивания в упоре на предплечьях на середине брусьев подъем махом назад в сед ноги врозь.

Ошибки:

- недостаточный мах назад;
- при подъеме уводятся назад плечи;
- неустойчивое положение в упоре на предплечьях.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой под плечо, другой – под живот или бедро.

Из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь

Техника

Из размахивания в упоре на предплечьях, проходя вертикаль, энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуться, когда носки ног будут на уровне жердей, и с одновременным разгибанием рук развести ноги и перейти в сед ноги врозь (рис. 23).

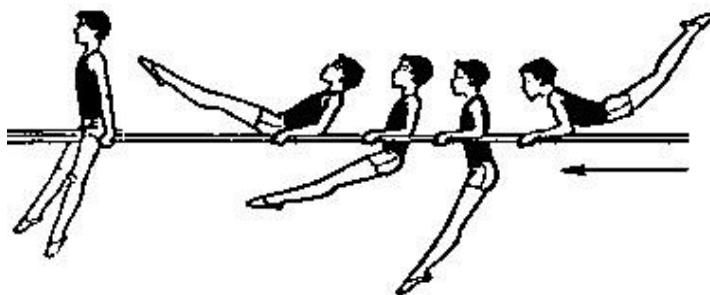


Рис. 23. Из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь

Последовательность обучения

1. Из упора сидя сзади спиной к гимнастической скамейке с согнутыми руками перейти в упор лежа сзади.

2. Из размахивания в упоре на предплечьях на махе вперед, когда носки дойдут до уровня жердей, приостановить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах.

3. Из упора лежа на предплечьях с опорой ногами на козла переход в упор лежа.

4. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Ошибки:

– на махе вперед носки ног проскакивают уровень жердей и не происходит разгибания в тазобедренных суставах;

– на махе вперед уменьшается угол между плечом и предплечьем; разгибание рук и переход в упор происходят после того, как ноги положены на жерди, а не наоборот.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой держать за плечо, другой – за пояс.

Из упора на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь

Техника

На махе назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног, резко разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить энергичный рывок грудью. Отталкиваясь плечами от жердей, нажимая руками на жерди, перейти в упор и, разводя ноги, принять сед ноги врозь (рис. 24).

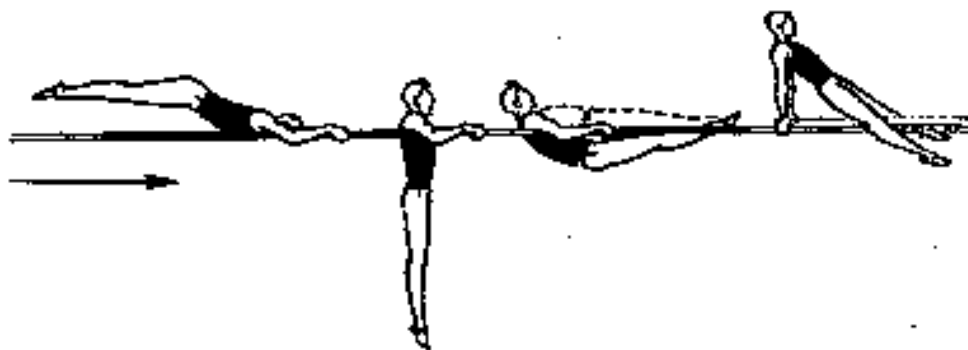


Рис. 24. Подъем махом вперед в сед ноги врозь

Последовательность обучения

1. Из вися на гимнастической стенке соскок махом вперед.

2. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.

3. Из размахивания в упоре на руках махом вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах.

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

Ошибки:

– отсутствие торможения ног на уровне жердей и разгибания в тазобедренных суставах;

– запоздалое торможение ног, когда ноги уже выше жердей; – провисание плеч в упоре на руках.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, подталкивая под таз или поясницу.

Подъем разгибом из упора на руках

Техника

Из размахивания в упоре на руках махом вперед принять положение, близкое к стойке на лопатках. Затем согнуться, приближая ноги к груди, и, слегка опуская таз, принять упор согнувшись на руках (таз должен находиться несколько выше жердей), затем, не останавливаясь, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги и таз вверх-вперед. Разгибание надо выполнять быстрым и коротким движением ног, после чего следует энергичное напряжение мышц брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц, что обеспечивает отрыв туловища и плеч от жердей. После этого развести ноги и перейти в сед ноги врозь (рис. 25).



Рис. 25. Подъем разгибом из упора на руках

Последовательность обучения

1. Из упора согнувшись на мате разгибание тела в близкое к стойке на лопатках положение и возвращение в и.п.
2. Из упора на руках на брусьях силой или махом поднимание согнутых или прямых ног в упор согнувшись на руках.
3. Из положения седа на гимнастическом мате перекатом назад принять положение, близкое стойке на лопатках, сгибаясь в тазобедренных суставах, перейти в упор согнувшись, опуская таз до уровня матов, кратковременным энергичным движением ног вперед-вверх, отталкиваясь руками от мата, сделать перекат в положение седа ноги врозь.
4. Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись и подъем разгибом в сед ноги врозь.

Ошибки:

- в упоре согнувшись таз находится на уровне жердей или ниже, голова откинута назад;
- ноги разгибаются не вверх-вперед, а вперед;
- чрезмерное сгибание в тазобедренных суставах в упоре согнувшись.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой под спину, другой – под таз.

Подъем разгибом из вися согнувшись

Техника

Вис согнувшись можно принять с разбега, из вися углом, с прыжка или после спада назад из упора. Слегка сдерживая мах вперед на крайней его точке, быстро согнуться, поднимая таз и носки ног. Отводя плечи назад, продолжать сгибание, упираясь руками и округляя спину, голову наклонить на грудь. По мере движения тела назад продолжать сгибание вплоть до прохождения тела через вертикаль в вис, при этом таз не должен опускаться, руки должны быть на уровне середины бедра. Далее выполняется мах вперед-вверх в вис согнувшись с разгибанием тела в тазобедренных суставах,

плечи, таз и ноги при этом должны перемещаться вверх-вперед. С окончанием махового движения вверх-вперед и началом обратного движения следует опять согнуться. Несколько позже, когда тело пройдет вертикаль (от точек хвата), начать короткое энергичное разгибание. Одновременно следует активно нажимать руками на жерди в направлении назад. Выходя в упор, слегка согнуться, а затем разогнуться, подавая таз и ноги вперед (рис. 26).

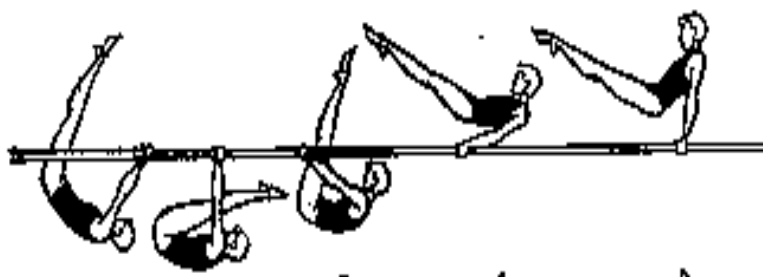


Рис. 26. Подъем разгибом из виса согнувшись

Последовательность обучения

1. Размахивание в висе согнувшись. На махе спереди и сзади разгибаться, а в середине максимально сгибаться с провисанием в грудно-ключичных и плечевых суставах и округлением спины.
2. На концах брусьев лицом внутрь с разбега подъем разгибом в упор с помощью.
3. То же, но из виса углом.
4. То же, но с прыжком в вис согнувшись.
5. Освоить в середине брусьев последовательно подъем разгибом с разбега, из виса углом, с прыжка в вис согнувшись.

Ошибки:

- раннее разгибание в тазобедренных суставах;
- нет полного провисания в плечевых суставах, подтягивание на руках;
- разгибание ног не вверх-вперед, а вперед.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, оказывать помощь, поддерживая под спину, под таз и бедра при подъеме.

Стойка на плечах силой из седа ноги врозь

Техника

Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол (рис. 27).

Последовательность обучения

1. На полу стойка на голове силой.
2. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь на брусках.
3. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью и опускание в сед ноги врозь.

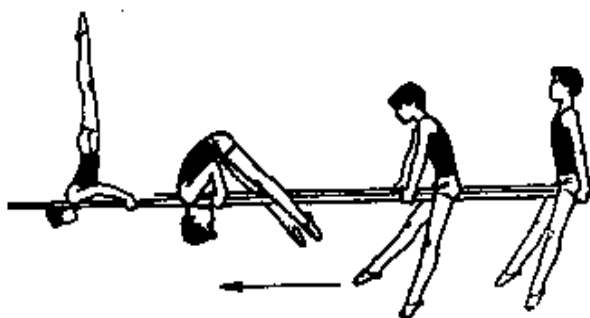


Рис. 27. Стойка на плечах

Ошибки:

- локти не разведены и плечи проваливаются;
 - разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловища в вертикальное положение;
- голова не наклонена назад и теряется равновесие вперед; слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой – под грудь.

Кувырок вперед из седа ноги врозь

Техника

Из седа ноги врозь перехватиться руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Уравновесив тело, в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватиться руками вперед и после этого активным движением ног вперед завершить кувырок в сед ноги врозь (рис. 28).

Последовательность обучения

1. Из упора ноги врозь на полу кувырок вперед в сед ноги врозь.
2. На брусках махом вперед упор согнувшись.
3. Из седа ноги врозь на брусках кувырок вперед в сед ноги врозь.

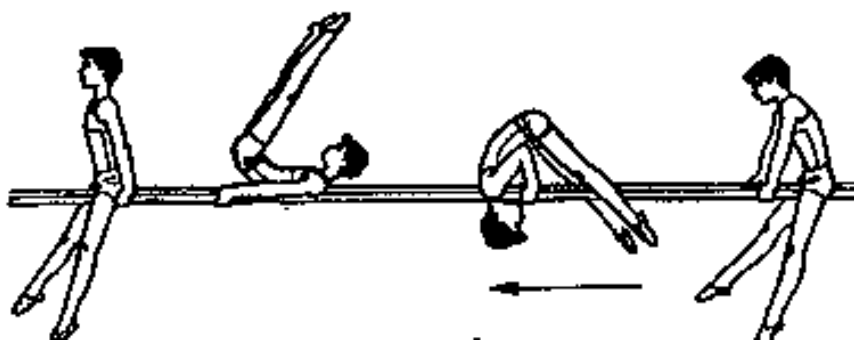


Рис. 28. Кувырок вперед в сед ноги врозь

Ошибки:

- неправильная постановка плеч на жерди, локти не разведены, а прижаты к туловищу, что приводит к проваливанию между жердями;
- в первой части кувырка, вместо того чтобы ноги подтягивать к рукам и сгибаться в тазобедренных суставах, выполняется обратное движение: скользя плечами по жердям вперед, разгибание в тазобедренных суставах;
- во второй половине кувырка ноги разводятся недостаточно широко, что приводит к проваливанию во время выполнения седа ноги врозь.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, поставив одну ногу под бруска, поддерживать двумя руками под спину и таз.

3.6.2. Перекладина

Из упора ноги врозь правой соскок перемахом левой с поворотом на 90°

Техника

В упоре ноги врозь тело выпрямлено, руки прямые, голова прямо, ноги широко разведены врозь, правая вперед, левая назад под одинаковым углом к полу. Для выполнения соскока перемахом левой с поворотом направо на 90° необходимо предварительно правую руку перехватить в хват снизу. Правую ногу, вокруг которой выполняется поворот, не опускать и не сгибать. Переноса тяжесть тела на правую руку и правое бедро, перемахом левой вперед выполнить соскок с поворотом направо на 90° (рис. 29).

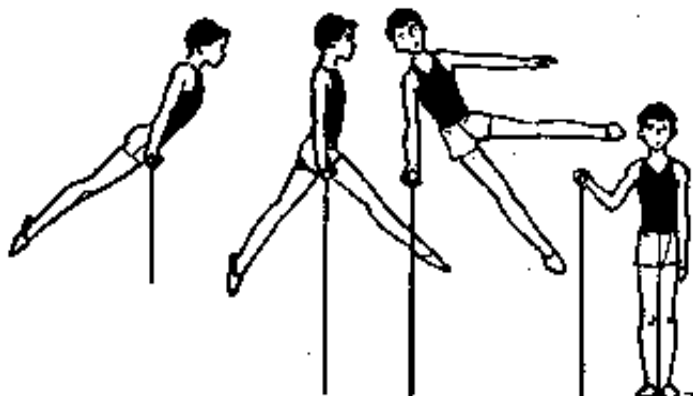


Рис. 29. Соскок с поворотом направо на 90°

Последовательность обучения

1. На бревне – соскок перемахом левой из упора ноги врозь.
2. Из упора на низкой перекладине перемах в упор ноги врозь вне правой (левой) – перехватом одной руки упор ноги врозь правой (левой) – перемахом другой соскок с поворотом на 90°.
3. Из упора перемахом одной упор ноги врозь правой (левой) – перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90°.

Ошибки:

- в первой половине, когда из упора выполняют перемах вперед, сгибаются ноги;
- в упоре ноги врозь ноги мало разведены, туловище согнуто, голова

опущена;

– при выполнении соскока опускается нога, вокруг которой выполняется поворот; перемах делают согнутой ногой, сгибают опорную руку.

Страховка и помощь

При перемахе стоять сбоку на противоположной стороне от ноги, выполняющей перемах, держать за руку двумя руками выше локтя.

Из упора ноги врозь правой поворот кругом перемахом левой назад

Техника

Из упора выполнить перемах правой вперед и принять упор ноги врозь правой. Предварительно перехватив руку, одноименную повороту, в хват снизу, передать на нее тяжесть тела, затем поворотом головы, плеча и туловища поставить на перекладину другую руку хватом сверху. После этого, приподнимая таз, выполнить перемах ногой назад и прийти в упор (рис. 30).

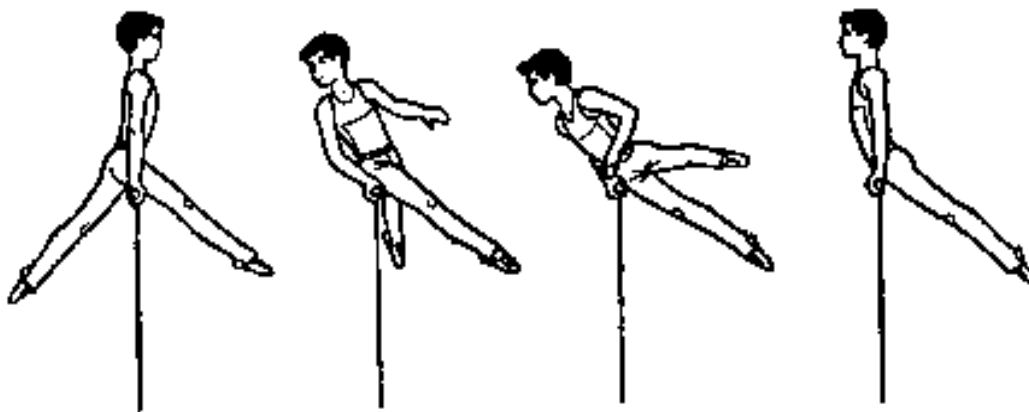


Рис. 30. Поворот кругом перемахом левой назад

Последовательность обучения

1. Из упора выполнить перемах одной в упор ноги врозь вне и перемахом назад в упор.
2. Имитация, стоя у гимнастической скамейки.
3. Имитация поворота с гимнастической палкой.
4. Выполнение поворота с помощью и самостоятельно.

Ошибки: – при повороте расслабляется и опускается нога, которая спереди; – перемах назад выполняется согнутой ногой.

Страховка и помощь

Оказывать, стоя сбоку со стороны, в которую выполняется поворот, поддерживая под грудь или под ногу.

Подъем переворотом махом одной, толчком другой

Техника

Из виса стоя на согнутых руках энергичным махом одной ногой вверх-назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора (рис. 31).

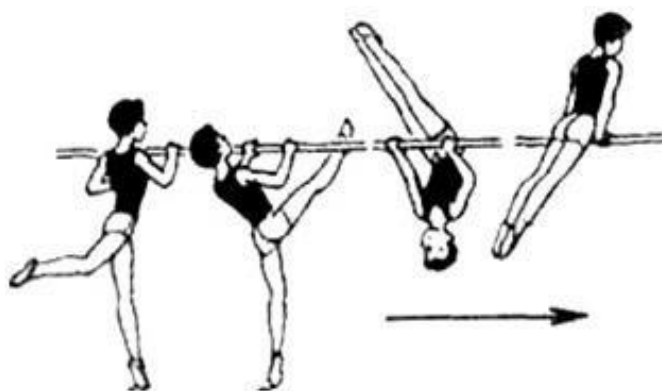


Рис. 31. Подъем переворотом махом одной, толчком другой

Последовательность обучения

1. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках.
2. Из упора согнуться вперед, сгибая руки, лечь животом на перекладину. Быстро разгибаясь и выпрямляя руки, снова перейти в упор.
3. Из упора медленное опускание вперед в вис лежа (не должно быть падения ног).
4. В висе на согнутых руках быстрое поднимание ног вперед и вверх в вис согнувшись.

5. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор.

Ошибки:

- в начале таз уводится назад, ноги не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед;
- мах ногой выполняется не вперед-назад, а вперед вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад;
- отведение головы назад в первой половине подъема.

Страховка и помощь

В начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося руку за спину. В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь.

Подъем правой (левой) с разбега

Техника

Из виса стоя согнувшись, разгибая руки в плечевых суставах, голова прямо, делается 3–4 беговых шага до почти полного разгибания тела в тазобедренных суставах. Затем махом одной и толчком другой надо вновь резко согнуться в тазобедренных суставах, поднести обе ноги к перекладине на уровне носков, слегка развести их и пронести правую (левую) ногу под перекладину, не сгибая ее в колене. С началом маха назад начинается разгибание в тазобедренных суставах, центр тела приближается к опоре. Движения завершаются упором ноги врозь правой, передняя поверхность левой ноги удерживается у перекладины, туловище прогнуто, голова прямо (рис. 32).

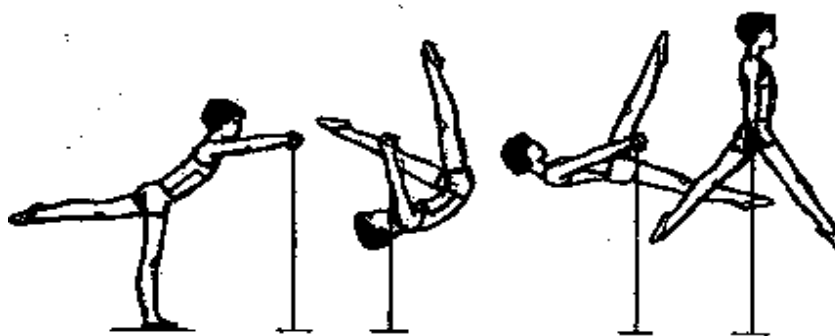


Рис. 32. Подъем в упор правой

Последовательность обучения

1. Вис согнувшись ноги врозь (гриф на уровне носков).
2. Из вися согнувшись ноги врозь разогнуться до положения вися прогнувшись ноги врозь.
3. Размахивания в вися согнувшись с помощью и самостоятельно.
4. На махе назад из вися согнувшись вис прогнувшись ноги врозь.
5. После двух-трех размахиваний подъем в упор правой (левой) с помощью и самостоятельно.

Ошибки:

- попытка выйти в упор ноги врозь правой без завершающего движения маховой ногой;
- мах ногой выполняется с самого начала резко с одновременным сгибанием рук и подтягиванием плеч к перекладине.

Страховка и помощь

Стоя сбоку (со стороны маховой ноги), под спину и за голень или стопу, нажимая на бедро маховой ноги.

Из вися подъем силой в упор

Техника

Из вися хватом сверху подтянуться как можно выше и, не останавливаясь, перехватиться одной рукой в упор (локтем кверху), далее, опираясь на эту руку, перехватиться в упор другой рукой. После перехода в упор на согнутых руках, разгибая их, перейти в упор (рис. 33).

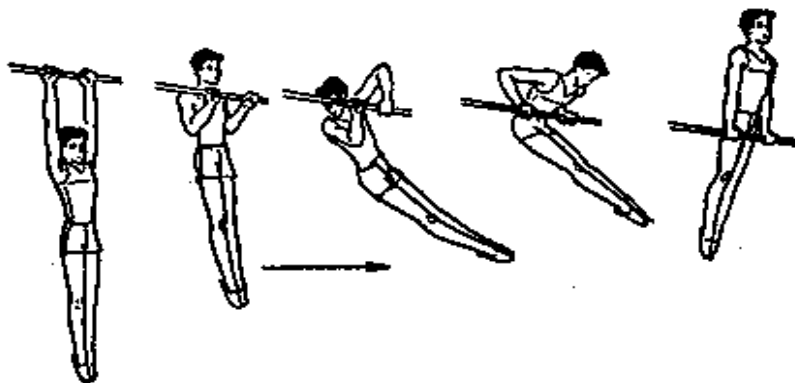


Рис. 33. Подъем силой в упор

Последовательность обучения

1. Из упора на перекладине опускание в упор на согнутых руках и, разгибая руки, упор.
2. Из виса стоя на согнутых руках на средней перекладине прыжком, поочередно переводя руки в упор на согнутых руках, принять упор.
3. Подъем силой с помощью и самостоятельно.

Ошибки:

- хват руками шире плеч;
- после перехвата предплечье не принимает вертикального положения;
- при переходе в упор на согнутых руках тяжесть тела не переносится на руку, которая уже находится в упоре.

Страховка и помощь

Помогать, держа за ноги, в момент перехода в упор на согнутых руках.

Подъем разгибом

Техника

После размахивания, на махе вперед резко согнуться в тазобедренных суставах, поднести обе ноги к перекладине на уровне носков. В начале маха назад вплотную поднести ноги к перекладине.

Нажимая прямыми руками книзу и прижимая голени, а затем бедра к перекладине, быстро разогнуться в тазобедренных и одновременно согнуться в плечевых суставах. Ноги, не отрываясь от грифа, скользят вдоль него, а кисти переходят от голеней к тазу. Разгибание начинается ускоренно, но затем, когда плечи поднимутся выше уровня перекладины, движение ног плавно затормаживается, поднимаясь по инерции, выйти в упор (рис. 34).

Последовательность обучения

1. Махом вперед в висе на низкой перекладине с разбега выполнить вис согнувшись.

2. Вис согнувшись на низкой перекладине; не отрывая стоп от грифа, с помощью преподавателя набрать мах в этом положении и при движении назад выполнить подъем разгибом.

3. Подъем разгибом с разбега на низкой перекладине.

Подъем разгибом на высокой перекладине после размахивания.

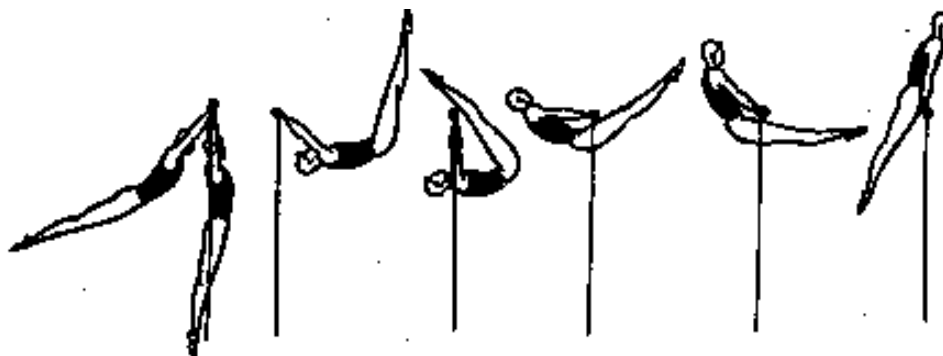


Рис. 34. Подъем разгибом

Ошибки:

– сгибание рук и подтягивание для выхода в упор; – поднесение к перекладине голеней, а не носков. *Страховка и помощь*

Стоя сбоку, под спину и ноги.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Техника

Выполняется хватом снизу. Надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя центр тела от опоры, потянуться плечами вверхперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, создать возможно больший момент инерции и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед и выдвигается над опорой, за ним следуют живот, плечи и голова. При завершении оборота для удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь правой (рис. 35).

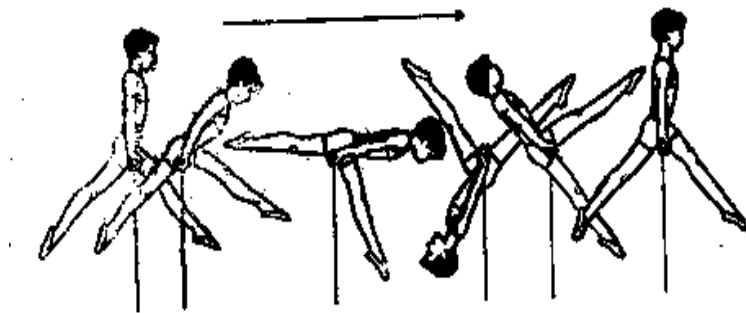


Рис. 35. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой

Последовательность обучения

1. Шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой.
2. Раздельное выполнение первой и второй частей упражнения с помощью.
3. Проводка по всему упражнению на низкой перекладине.
4. Оборот вперед с помощью и самостоятельно.

Ошибки:

- согнутые руки и ноги;
- нет приподнимания на руках и «зашагивания» вперед; – сгибание в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой под спину, другой – за предплечье.

Оборот назад в упоре

Техника

Выполняется после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах, – первая часть упражнения. Вторая часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора (рис. 36).

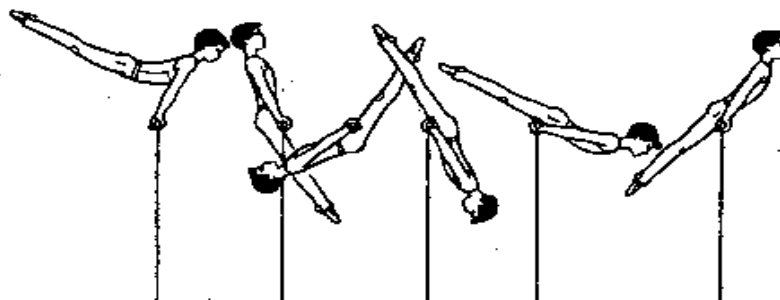


Рис. 36. Оборот назад в упоре

Последовательность обучения

1. Повторить подъем переворотом в быстром темпе.
2. В упоре на перекладине после отмаха надо вернуться в упор с прогнутым положением тела.
3. В упоре надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться, вернуться в упор.
4. Оборот назад в упоре.

Ошибки:

- согнутые руки и ноги;
- сильное сгибание в тазобедренных суставах; – в конце движения нет подхватывания кистями.

Страховка и помощь

Одной рукой захват предплечья (рука снизу перекладины), другой оказывается содействие вращению. В конце оборота одной рукой надо подхватить под грудь, а другой удержать ноги от движения под перекладину.

Оборот вперед из упора

Техника

В упоре хватом сверху приподняться на руках (перекладина у середины бедер) и, посылая туловище вперед, начать спад. В ходе спада плечи и голова несколько отстают в движении, туловище прогибается, и тело устремляется грудью вперед; кисти в это время раскрыты и, упираясь в гриф только большими пальцами, свободно прокручиваются вперед.

После того как тело пройдет горизонтальное положение, в момент ускоренного падения наклонить голову на грудь и сильно согнуться в тазобедренных суставах, догоняя туловищем ноги; при этом ноги скользят по грифу так, чтобы он попал точно в сгиб тазобедренных суставов. Одновременно кисти как можно больше переворачиваются вперед и глубоко захватывают гриф снаряда.

Заключительная часть оборота протекает по инерции: переворачиваясь вперед через голову и по-прежнему не отходя от перекладины, выйти в упор и выпрямиться (рис. 37).

Последовательность обучения

1. Имитация сгибания тела при обороте: стоя на полу, наклониться вперед; начиная это движение, прогнувшись, стремиться как можно больше и свободнее согнуться в тазобедренных суставах.

2. «Складываясь» в тазобедренных суставах, повиснуть на снаряде лицом вниз, опираясь о него только тазом (руки свободно опущены).

3. Выполнить первую часть оборота, добиваясь своевременного сгибания тела в тазобедренных суставах.

4. Оборот вперед с помощью и самостоятельно.

Ошибки:

- согнутые руки и ноги;
- в ходе спада голова и плечи резко падают вперед; – отрыв бедер от перекладины; – нет подхватывания кистями.

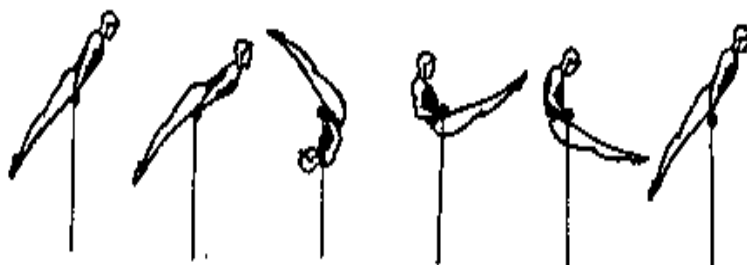


Рис. 37. Оборот вперед из упора

Страховка и помощь

В начале оборота – под спину и за голень, в заключительной части – за

плечо и под голень.

Соскок махом вперед

Техника

На махе вперед после прохождения телом вертикали надо хлестообразным движением согнуть ноги в тазобедренных суставах, накопить ими возможно больший момент количества движения и в конце маха, опираясь на ноги и руками о перекладину (отведя их назад за голову), поднять центр тяжести тела возможно выше, прогнуться и опустить перекладину и, удерживая в полете прогнутое положение тела, приземлиться (рис. 38).

Последовательность обучения

1. Стоя спиной к гимнастической стенке в шаге от нее и держась за рейку на уровне головы, выполнить прогибание, оттолкнуться руками и перейти в стойку руки вверх.

2. Из вися на гимнастической стенке, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, соскок махом вперед.

3. Имитация соскока без отпускания руками перекладины.

4. Соскок махом вперед с помощью и самостоятельно.

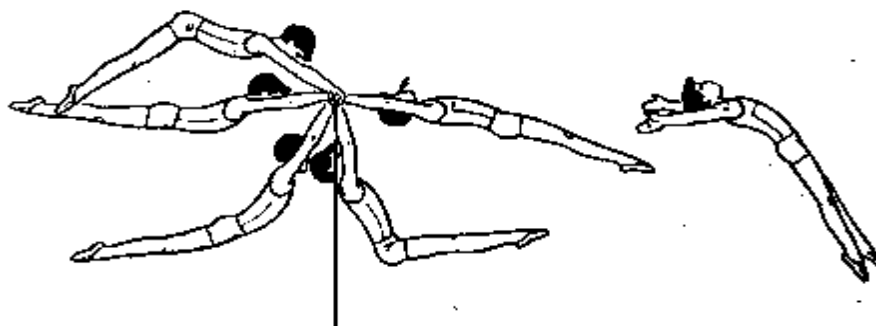


Рис. 38. Соскок махом вперед

Ошибки:

- ранний отрыв рук от перекладины;
- чрезмерное отведение рук и головы назад.

Страховка и помощь

Стоя сбоку впереди перекладины, одной рукой под грудь, другой – под спину.

Соскок махом назад

Техника

Выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление (рис. 39).

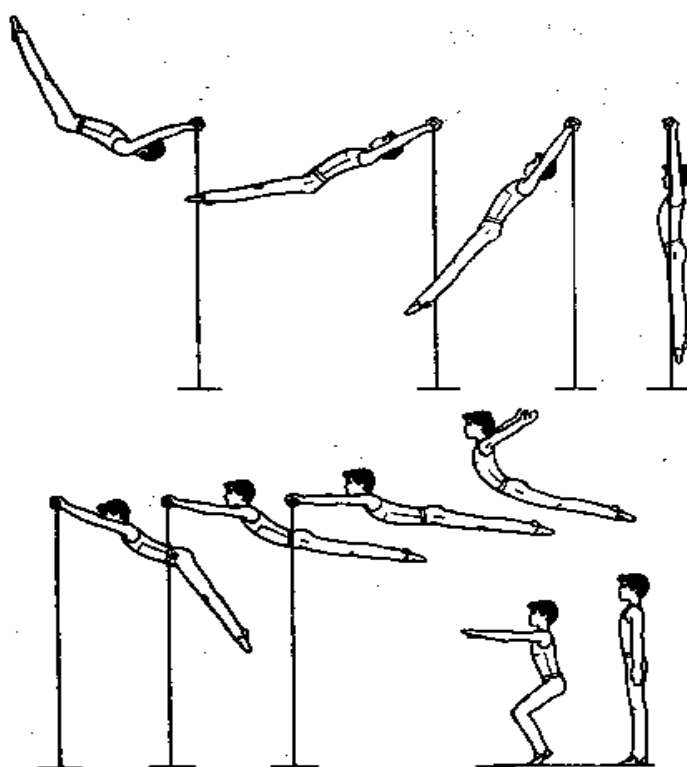


Рис. 39. Соскок махом назад

Последовательность обучения

1. Размахивание в вися на перекладине.
2. Научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления.
3. Соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха.
4. Соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком

от нее, с вылетом тела над снарядом.

Ошибки:

- сгибание рук и ног;
- нет выпрямления в тазобедренных суставах; – ранний отрыв рук от перекладины.

Страховка и помощь

Стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва от перекладины сопровождать одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку-сзади. Мах дугой из упора и соскок дугой.

Техника

Из упора, начиная мах вперед, закрепить плечевой пояс и все тело, не давая тазу сразу опуститься к кистям, плечи несколько отходят назад.

Когда тело проходит вертикальное положение, а плечи отходят назад, ускоряется движение ног, несколько сгибаются тазобедренные суставы и, надавливая руками к себе, таз прижимается к перекладине. Движение всего тела ускоряется, начинается быстрое переворачивание назад.

По мере сгибания тела в тазобедренных суставах ноги соскальзывают с грифа, и таз отходит от опоры, тело оказывается в висе, согнувшись, с приподнятым вверх тазом (колени – у грифа). Проходя это положение, нажимают руками на перекладину назад, от себя, разгибание всем телом и посылают ноги высоко вверх-вперед до полного выпрямления. Далее тело сильно прогибается, при этом носки ног опускаются, а грудь приподнимается. Разгибание сопровождается энергичным отталкиванием от опоры, голова откидывается назад.

Когда прогибание тела затормаживается, а отталкивание от снаряда полностью завершается, перекладина отпускается. В полете тело прогнуто, голова назад, затем приземление (рис. 40).

Последовательность обучения

1. Стоя спиной к гимнастической стенке в шаге от нее и держась за рейку на уровне головы, выполнить прогибание, оттолкнуться руками и

перейти в стойку руки вверх.

2. Из виса на гимнастической стенке, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, соскок махом вперед.

3. В упоре на низкой перекладине, напрягаясь, принять полностью выпрямленное положение и плотно прижаться к опоре; преподаватель замедленно переворачивает его назад, в вис согнувшись, а затем, после разгибания в плечевых суставах, – в вис.

4. На низкой перекладине мах дугой и соскок дугой.

5. Мах дугой на высокой перекладине.

6. Соскок махом дугой.

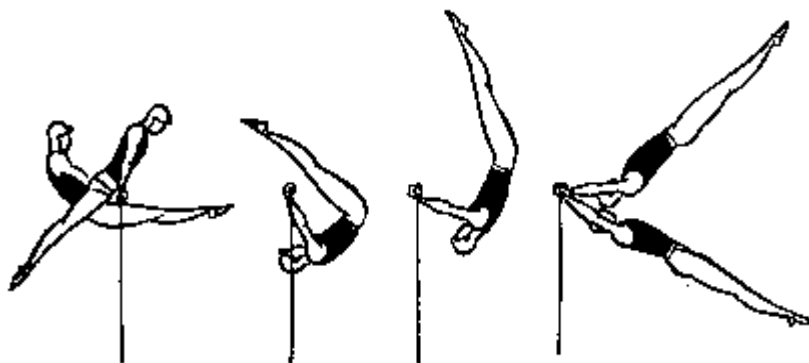


Рис. 40. Мах дугой из упора и соскок дугой

Ошибки:

– расслабленное тело в висе согнувшись и «падение» таза; – ноги отходят от грифа; – ранний отрыв рук.

Страховка и помощь

Стоять сбоку, поддерживая под спину и ноги, продвигаться вместе вперед, к месту приземления.

3.6.3. Кольца

Вис согнувшись

Техника

Является основным исходным или конечным положением при выполнении простых элементов. Во время виса руки прямые, голова на

груди, ноги прямые и подняты на себя под углом 45° к продольной линии туловища, центр тяжести тела в плоскости тросов.

Последовательность обучения

1. Имитация, стоя на полу.
2. Положение лежа на полу согнувшись, руки имитируют хват за кольца.
3. Вис согнувшись на перекладине и параллельных брусках.
4. Вис согнувшись на кольцах.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, поддерживать за руку или под шею и поясницу.

Вис прогнувшись

Техника

Может быть исходным или конечным положением при выполнении многих элементов, связок и комбинаций. Он выполняется из размахивания в висе, из вися силой согнувшись или прогнувшись. Тело в висе должно быть слегка прогнутым, головой вниз, руки прямые, кольца прижаты к туловищу, таз в плоскости колец, пятки и голова на одной линии.

Последовательность обучения

1. Имитация, стоя на полу.
2. Лежа на полу, на животе прогнувшись, руки имитируют хват за кольца.
3. Вис прогнувшись на перекладине и параллельных брусках.
4. Вис прогнувшись на кольцах.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, за руку или под живот и поясницу.

Упор

Техника

Служит основным элементом начальной подготовки. При его выполнении тело и руки должны быть выпрямлены, плечи опущены, локти приближены к туловищу, кисти слегка супинированы, живот подтянут,

голова прямо, кольца удерживаются у середины бедер, основные усилия направлены на создание надежной опоры.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, на низких кольцах под живот и спину, на высоких – за ноги.

Упор углом

Техника

Характерен удержанием ног в положении прямого угла по отношению к туловищу. Выполняется за счет силы подвздошнопоясничных мышц, мышц брюшного пресса, передней и внутренней поверхности бедра, подвижности в тазобедренных суставах. При выполнении руки должны быть выпрямлены, кисти слегка развернуты наружу, спина прямая, голова слегка приподнята.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, поддержка под ноги и спину.

Размахивание в висе

Техника

На кольцах ОЦТ располагается при размахивании всегда на вертикали, проходящей через точки крепления колец. Поэтому обучение сводится к формированию умения перемещать кольца в направлении, противоположном движению туловища (при махе вперед – назад, при махе назад – вперед).

На махе вперед после прохождения вертикали тело сгибается в тазобедренных суставах за счет ускорения движения ног. В конечной точке маха вперед носки ног должны быть подняты выше головы, кольца отведены за голову назад. Из этого положения мах назад начинается спиной, ноги несколько отстают. При подходе к вертикали ноги «догоняют» туловище и хлестообразным движением отводятся назад. В конечной точке маха назад тело прогнуто, пятки выше головы, прямые руки вытянуты вперед, слегка разведены и активно опираются на кольца. Мах вперед начинается грудью, ноги вначале слегка отстают. При подходе к вертикали надо выпрямиться так, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию (рис. 41).

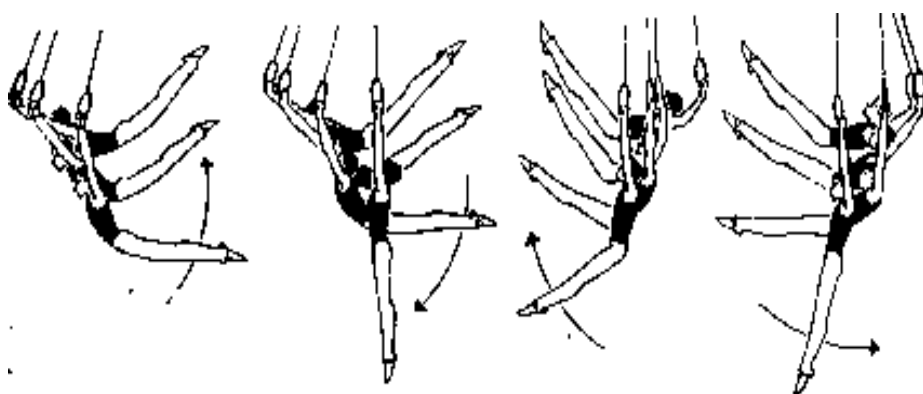


Рис. 41. Размахивание в виси

Последовательность обучения

1. Вис на кольцах.

2. Для создания правильного представления о положении тела на махе вперед и на махе назад применяют «проводку» по движению либо фиксацию тела в определенных положениях (упор ногами на гимнастического коня, козла или руки партнера).

Ошибки:

- согнутые руки;
- лишнее сгибание в тазобедренных суставах;
- при резком и чрезмерном разгибании возможен отрыв от колец при прохождении вертикали.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой держать за плечо, другой под спину.

Подъем силой в упор

Техника

Из вися глубоким хватом на прямых руках, кисти развернуты вперед-наружу. Подтянуться до касания грудью колец, сгибаясь в тазобедренных суставах, отвести плечи несколько назад, кисти рук держать поближе друг к другу, локти вперед. Затем, нажимая руками на кольца и разворачивая кисти, подать плечи вперед, локти отвести назад и выйти в упор на согнутых руках. В упоре разогнуться и выпрямить руки (рис. 42).

Последовательность обучения

1. Вис и подтягивание в висе простым и глубоким хватом.
2. Подъем силой из вися стоя глубоким хватом, толчком двух ног.
3. Подъем силой из вися лежа глубоким хватом, опираясь ногами о пол или другую опору (козел, табурет).
4. Подъем силой с помощью и самостоятельно.

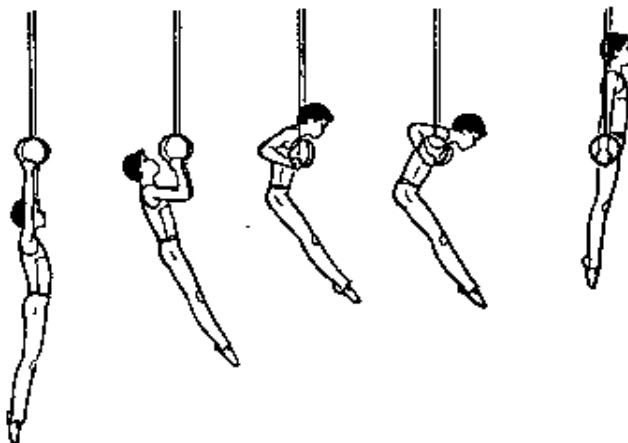


Рис. 42. Подъем силой в упор

Ошибки:

- недостаточно глубокий хват;
- кисти рук далеко друг от друга;
- нет разворота кистей.

Страховка и помощь

Поддерживать за талию в момент перехода в упор на согнутые руки.

Выкрут вперед из вися согнувшись

Техника

Выполняется махом назад. После прохождения телом вертикали тотчас же делается хлестовое движение ногами назад-вверх, руки постепенно разводятся в стороны, нажимают на кольца и поворачиваются наружу; плечи подаются вперед, голова отводится назад. В конце маха, когда центр тела будет выше горизонтали, делается выкрут в плечевых суставах. Завершается упражнение висом согнувшись или прогнувшись (рис. 43).

Последовательность обучения

1. Из положения наклона вперед, кисти сжаты в кулак, вверх, поворачивая кисти большими пальцами внутрь и затем вниз, развести руки в стороны и далее с одновременным наклоном головы вперед привести руки к бедрам, еще больше сгибаясь в тазобедренных суставах.

2. И.п. то же, но, захватив кистями кольца на высоте плеч, проделать это же упражнение, закончив его выкрутом в положение виса стоя сзади.

3. Из виса присев или виса стоя на низких кольцах с прямыми руками, разводя их в стороны и поворачивая наружу, толчком ног выполнить выкрут в вис согнувшись.

4. Выкрут прогнувшись с помощью и самостоятельно.

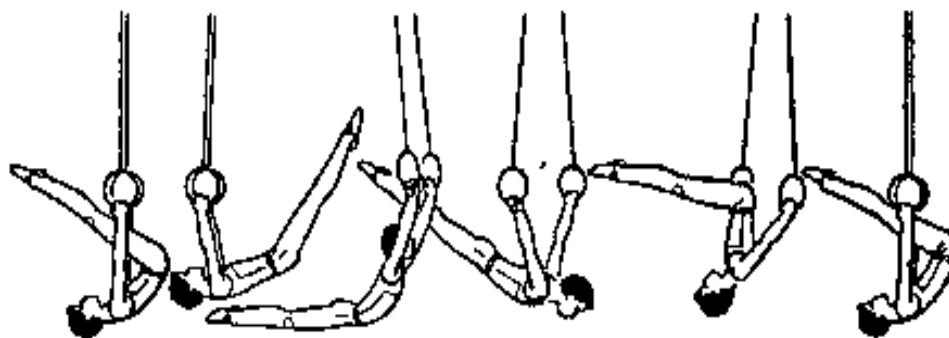


Рис. 43. Выкрут вперед из виса согнувшись

Ошибки:

- согнутые руки;
- кисти рук не поворачивают кольца наружу.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, под грудь и бедра.

Из упора опускание вперед в вис согнувшись

Техника

Выполняется за счет медленного сгибания рук и опускания плеч вперед и вниз, не поднимая таза вверх, поворота колец наружу, разгибания рук и медленного опускания в вис согнувшись. Во время опускания кольца прижимаются к тазу. Упражнение выполняется в медленном темпе без рывков (рис. 44).

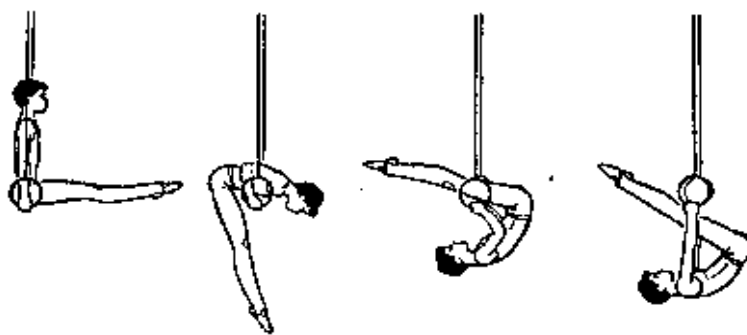


Рис. 44. Из упора опускание вперед в вис согнувшись

Последовательность обучения

Изучается оно на низких кольцах с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, за ноги, под грудь и спину.

Соскок выкрутом назад

Техника

Выполняется из виса согнувшись. Для этого надо разогнуться ногами вверх-назад, нажимая на кольца, развести прямые руки в стороны, поворачивая кисти вперед. Завершается соскок выведением рук вверх – в стороны, опусканием колец и прогибанием тела в полете (рис. 45).

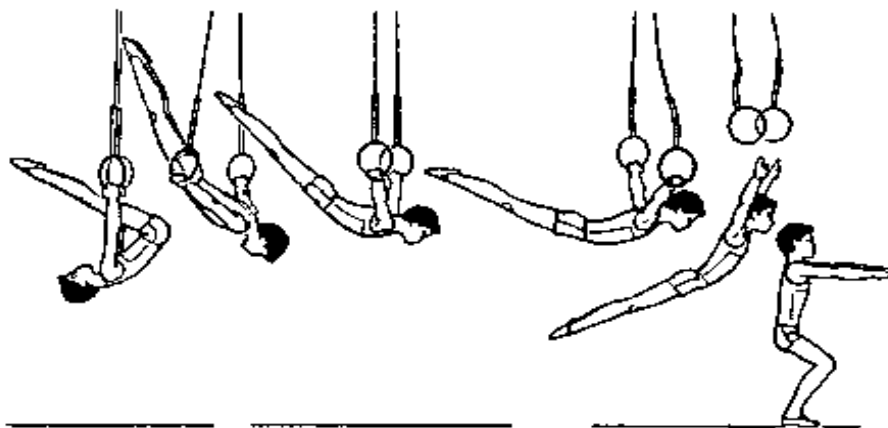


Рис. 45. Соскок выкрутом назад

Последовательность обучения

1. Кувырок назад, прогнувшись через плечо – для создания представления о движениях ног и туловища.

2. Имитация выкрута из положения стоя согнувшись, руки назад, без колец, с захватом руками низко опущенных колец и стоя на одной ноге, другая назад, в дальнейшем отводится до положения «ласточки».

3. Поднимание тела из виса согнувшись на низких кольцах с помощью в более высокое положение за счет надавливания прямыми руками на кольца, разведения их в стороны и резкого разгибания в тазобедренных суставах в направлении вверх и немного назад.

4. Выкрут назад с помощью одной рукой под бедро, а другой – под плечо.

5. Соскок из виса согнувшись.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, под грудь и бедро.

Соскок переворотом ноги врозь

Техника

Выполняется махом вперед, бросковым движением ногами. Тело сгибается в плечевых и тазобедренных суставах, таз сильно прижимается к кольцам, ноги широко разводятся врозь. После прохождения вертикали дополнительно согнуться, «загоняя» ноги назад-вниз, после чего выпрямиться и, поднимая голову, оборотом назад выйти в упор и опустить кольца (рис. 46).

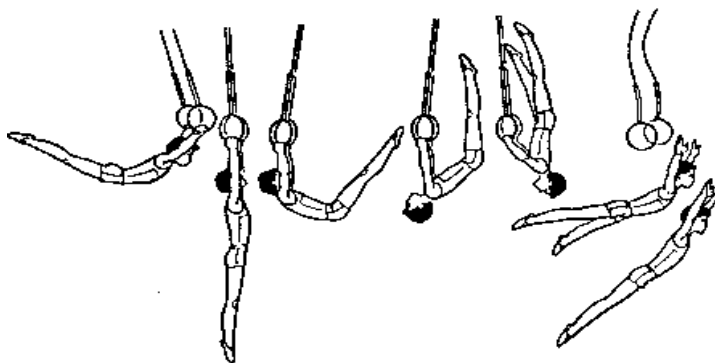


Рис. 46. Соскок переворотом ноги врозь

Последовательность обучения

1. На низких кольцах соскок переворотом, ноги врозь согнувшись, толчком одной и махом другой ноги.

2. То же, толчком двух ног.
3. Из виса согнувшись ноги врозь поднимание плеч вверх с помощью.
4. Из размахивания имитация соскока без отпускания рук.
5. Соскок с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой за плечо до момента приземления, другой – нажимом под спину, помогая вращению. Во время отпускания колец поддерживать одной рукой за плечо, другой – под грудь.

3.6.4. Бревно

Передвижения

К этой группе упражнений относятся: ходьба на полной стопе и на носках в различных направлениях; ходьба острым, скользящим, приставным, скрестным и переменным шагом; танцевальные шаги (галопа, польки, вальса, русский шаг, мазурки); передвижение шагом с приседанием, в сочетании с маховыми движениями рук и ног; передвижение бегом, прыжками и подскоками.

Последовательность обучения

Вначале каждое движение выполняется на полу (по линии), затем на скамейке, низком бревне и на высоком бревне.

Вскоки – обязательное начало упражнений. Они выполняются с места и с разбега, из стойки продольно и поперек (с конца бревна), с косого разбега, с использованием гимнастического мостика или без него, с опорой руками или без нее.

Вскоки в упор

Техника

С места или с прямого разбега, отталкиваясь ногами, упор – опираясь сбоку на бревно правой ступней, поворот налево в упор на левом колене (в

полушпагат, в упор присев на левой). То же с перемахом правой и поворотом налево в упор ноги врозь.

Страховка

Стоять с противоположной стороны бревна, поддерживая при опоре за плечи обеих рук и сбоку-сзади.

Вскок в упор присев

Техника

Напрыгнув на мостик с места или с разбега, поставить руки на бревно. Отталкиваясь ногами и сильно подавая плечи вперед, поднять таз и согнуть ноги, подтягивая колени к груди. Вскочив на бревно, держаться руками, не уводя плечи назад.

Последовательность обучения

1. На полу: из упора лежа упор присев. То же, руки на гимнастической скамейке и вскок на нее.
2. Вскок в упор присев на коня с ручками, толчком о мостик; то же на коня без ручек.
3. Вскок в упор присев на бревне с помощью и самостоятельно.

Страховка

Поддерживать одной рукой за плечо, другой – под бедро, стоя сбоку у мостика.

Вскок в упор ноги врозь правой

Техника

После толчка с места или разбега поднять таз и, сгибая правую, быстро разогнуть ее вперед. Затем опустить ее вниз и прогнуться (рис. 47-а).

Последовательность обучения

1. Вскок на коня с ручками и перемах, согнув правую.
2. Вскок на бревно в упор присев на правой, назад.
3. Перемах, согнув правую, через гимнастическую палку.
4. Вскок на бревно в упор ноги врозь с перемахом правой.
5. То же с перемахом, согнув правую.

Страховка

Стоять справа, поддерживая правой рукой за плечо, левой – под бедро.

Вскок в сед на бедре

Техника

С разбега, напрыгивая двумя ногами на мостик, поставить на бревно руки (кисти рядом) и, сильно отталкиваясь, согнуться, подавая плечи вперед и сгибая ближнюю (правую) к бревну ногу. Садясь на бедро, выпрямиться, руки в стороны (рис. 47-б).

Вскок в сед ноги врозь

Техника

Отталкиваясь двумя ногами, сделать мах назад, прогибаясь и подавая плечи и грудь вперед. Затем сделать перемах правой в сторону и принять положение седа ноги врозь поперек бревна.

Последовательность обучения

1. С опорой руками о бревно (продольно) подскоки, прогибаясь с махом назад.
2. То же, но разводя ноги.
3. Размахивание на низких брусьях с разведением ног на махе назад.
4. То же в сед ноги врозь за руками.
5. Вскок в сед ноги врозь на бревне с помощью и самостоятельно.

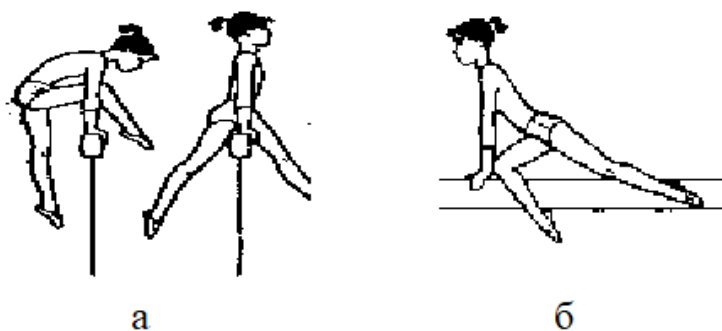


Рис. 47. а) Вскок в упор; б) Вскок в сед на бедре ноги врозь правой

Страховка

Поддерживать за плечо одноименной руки и под бедро (спереди) дальней от бревна ноги.

Повороты в положении стоя на обеих ногах выполняются направо (налево) и кругом: из стойки поперек в стойку поперек, из стойки продольно в стойку ноги скрестно и наоборот.

Повороты в положении на одной ноге выполняются махом вперед или назад, согнутой или прямой ногой. В зависимости от направления вращения различают одноименные и разноименные повороты.

Одноименный поворот выполняется в сторону одноименной ноги. Из стойки на левой, правая сзади сделать мах правой вперед и немного влево, поворачивая в конце стопы носком внутрь, а плечи – налево. Одновременно с махом встать на левый носок и, выпрямляясь, повернуть ее пяткой внутрь. Заканчивая поворот, встать на всю стопу и держать правую ногу сзади на высоте маха. При повороте руки вверх.

Разноименный поворот выполняется в сторону, противоположную опорной ноге. Из стойки на левой, правая впереди махом правой назад поворот.

Повороты в приседе на обеих ногах можно выполнять из стойки поворотом кругом в присед и наоборот; в приседе поворотом кругом; из стойки поворотом кругом приседая и вставая.

Повороты в приседе на одной ноге: из приседа продольно на правой, левую ногу в сторону на носок, одноименный поворот направо или кругом в такое же исходное положение (рис. 48); из приседа поперек на правой, левая полусогнутая вперед на носок, опуская левую вниз и махом назад, разноименный поворот кругом в такое же положение.



Рис. 48. Поворот в приседе на одной ноге

Повороты в упорах, упорах присев, упорах на коленях, седах сочетаются со вскоками, перемахами или переходами из более низких положений в более высокие. Они выполняются в основном с опорой на руки: из упора поворот в сед на бедро; из упора перемахом одной поворот в сед ноги врозь; из седа на бедре поворот кругом в сед на другое бедро; из стойки на коленях поворот кругом в полушпагат; из упора сзади поворот на 270° в упор присев на одну ногу (рис. 49).

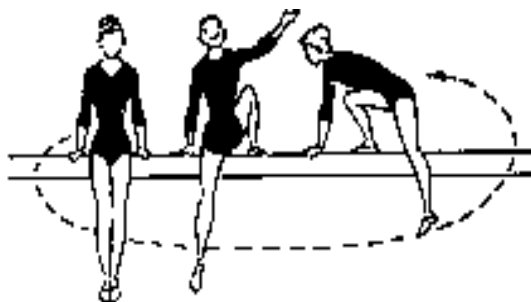


Рис. 49. Поворот на 270° в упор присев на одну ногу

Последовательность обучения

Все повороты сначала разучиваются на полу, затем на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки, а затем на бревне.

Прыжки в упражнениях на бревне служат одним из способов передвижения и как самостоятельные элементы. Трудность их определяется длительностью полета, амплитудой и структурой движений в безопорной фазе. Они делятся на три группы: на месте, с продвижением и с поворотами, выполняются одиночно или сериями, состоящими из нескольких прыжков. Наибольшую трудность в их исполнении представляет приземление. Оно выполняется амортизирующим сгибанием и последующим разгибанием ног, для сохранения равновесия необходима высокая координация в движениях ног, туловища и рук.

Прыжки на месте выполняются толчком двумя: из полуприседа или приседа в такое же исходное положение; в упор присев; со сменой ног или двойной сменой ног; с разведением ног вперед-назад или в стороны; с приземлением на одну ногу; махом ногой вперед в присед или полуприсед на обе ноги.

Прыжки с продвижением вперед выполняются с шага или разбега: со сменой согнутых или прямых ног впереди или сзади; шагом вперед на одну и прыжок на ней, сгибая другую вперед, руки вперед («закрытый прыжок»); шагом вперед на одну ногу и прыжок на ней, другую назад, руки в стороны («открытый прыжок»); прыжок на обе ноги с последующим отскоком на одну, другую назад, руки в стороны; подбивной прыжок вперед или назад; прыжок шагом.

Прыжок со сменой ног впереди

Техника

С шага толчком левой прыжок на левой с одновременным махом правой вперед. Сразу же после толчка – мах левой вперед. Приземлиться на правую, левая впереди.

Прыжок шагом

Техника

Для прыжка характерна высокая и далекая траектория полета. Шагом левой энергичный толчок ею вперед-вверх с одновременным высоким махом правой вперед. В полете широко развести ноги (до положения шпагата), голова прямо. Приземление на правую, спина прогнута, левая нога назад (рис. 50).



Рис. 50. Прыжок шагом

Толчком двумя прыжок «кольцом» одной

Техника

Стоя поперек, энергичным толчком ног прыжок вверх, прогибаясь и отводя левую (правую) ногу и голову назад (стараясь коснуться носком

головы), руки махом вперед-вверх. Приземлиться на правую (левую), не расслабляя мышц спины и удерживая левую ногу высоко сзади.

Прыжок «кольцом» двумя ногами выполняется аналогично, но приземление на две ноги.

Перекидной прыжок

Техника

С шага толчком левой и махом правой вперед прыжок вверх. В полете, поворачивая плечи и правую ногу направо, поворот кругом, удерживая правую ногу повыше, в конце поворота мах левой назад. Приземление на правую ногу, спина прогнута, левая нога сзади. Ноги при смене положения должны находиться в плоскости бревна, иначе трудно сохранять равновесие (рис. 51-а).

Последовательность обучения

Все прыжки сначала выполняются на полу, на скамейке, возле опоры, а затем на бревне.

Равновесия выполняются в высоких стойках и в приседах, на двух или одной ноге, другую вперед, назад, в сторону (прямую или согнутую). Равновесия можно выполнять стоя на месте и в сочетании с передвижениями, поворотами и прыжками.

К наиболее простым относятся равновесие на одной ноге с различными положениями рук, с захватом за колено в полушпагате, в упоре и в стойке на колене, лежа на груди, в седе углом и др.

Более трудное равновесие на одной ноге с захватом за носок или «кольцом» (рис. 51-б).

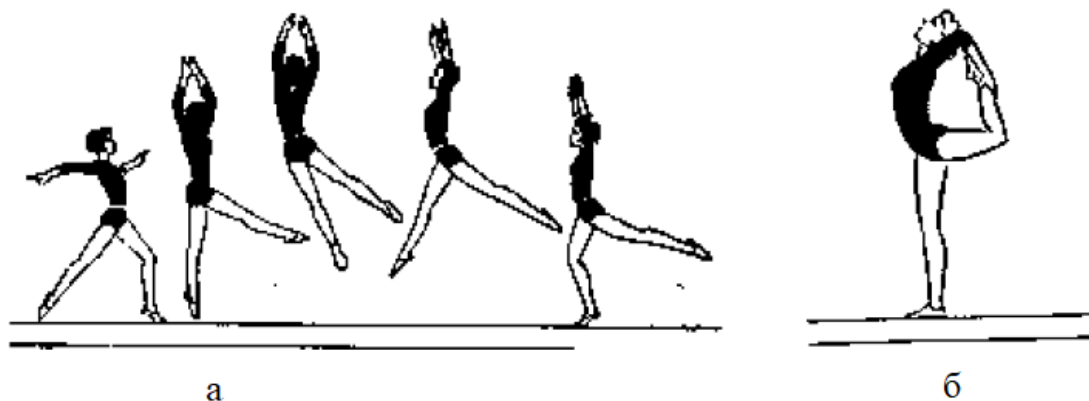


Рис. 51. а) Перекидной прыжок; б) Равновесие «кольцом»

Специфичны для бревна равновесия в приседе на одной ноге (рис. 52-а, б) (другая вперед или в сторону) и равновесия с захватом руками бревна (например, стоя на одной ноге, другая назад, наклон вперед с захватом руками бревна).

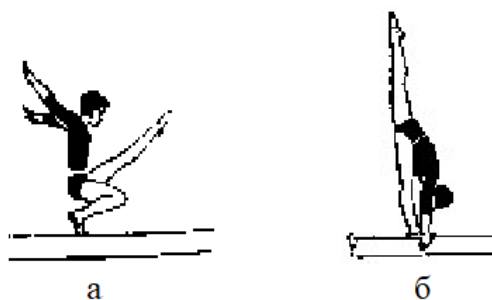


Рис. 52. Равновесие: а) в приседе; б) с захватом руками бревна

Шпагаты и полушпагаты выполняются из упора стоя на коленях или колене, другая нога назад; скольжением ног из упора присев; после поворотов или в сочетании с другими элементами, с опорой и без опоры руками о бревно.

Соскоки завершают упражнение на бревне. К ним относятся: простые соскоки толчком одной или двумя ногами; проходя через стойку, с опорой или толчком одной или двумя руками; сложными акробатическими элементами.

Соскоки из седа на бедре с опорой рукой спереди, сзади, с поворотами кругом; соскоки из упора ноги врозь одной ногой с перемахом ноги вперед или назад; то же из упора ноги врозь поперек в сторону (махом назад или

вперед); соскок из упора на колене махом другой ногой назад; то же из упора присев на одной – прогнувшись; соскок из седа углом, опорой одной ногой (рис. 53).

Соскок махом ноги (прогибаясь) выполняется с шага или разбега, с конца бревна или с середины – в сторону; соскок, прогнувшись толчком ног из стойки поперек и из стойки продольно; то же с поворотами, ноги врозь, согнувшись, согнув ноги назад.

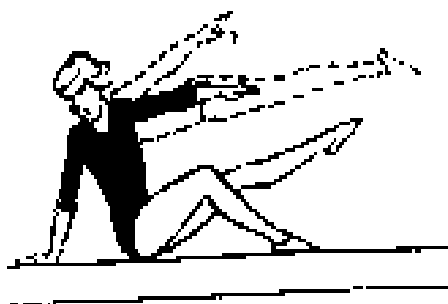


Рис. 53. Соскок из седа углом, опорой одной ногой

Соскок переворотом в сторону с конца бревна

Техника

Выполняется соединением ног в стойке на руках. Продолжая движение ногами и передавая тяжесть на вторую руку, оттолкнуться ею в момент потери равновесия и, сохраняя вытянутое положение тела в полете, мягко приземлиться.

Страховка

Поддерживать за плечо и поясницу.

Обучение соскокам следует начинать на гимнастической скамейке и низком бревне, переходя затем на коня без ручек и обычное бревно. Высоту снаряда при обучении повышать постепенно.

Опорный прыжок

Прыжок ноги врозь через козла в ширину

Техника

После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить руки на нее, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление (рис. 54).

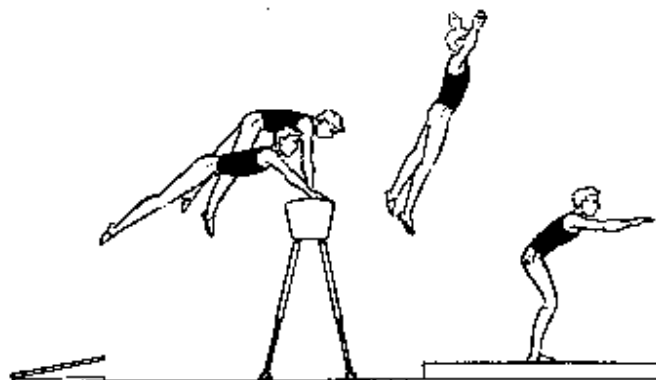


Рис. 54. Прыжок ноги врозь

Последовательность обучения

1. Прыжок на месте с разведением и сведением ног в полете.
2. Прыжок ноги врозь с высоты в приземление.
3. В упоре лежа толчком ног развести их и прийти в упор стоя, согнувшись, ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.
4. Вскок на снаряд в упор стоя на коленях и толчком ног, взмахом рук выполнить соскок ноги врозь.
5. Прыжок ноги врозь с разбега.

Ошибки:

- продолжительная опора руками и толчок под себя;
- нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками;
- разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что приводит к заваливанию плеч назад.

Страховка и помощь

Стоя спереди-сбоку у места приземления, под грудь и за руку выше локтя.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину

Техника

После постановки рук на опору поднять таз, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. До прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх и прогнуться, выполнить приземление (рис. 55).

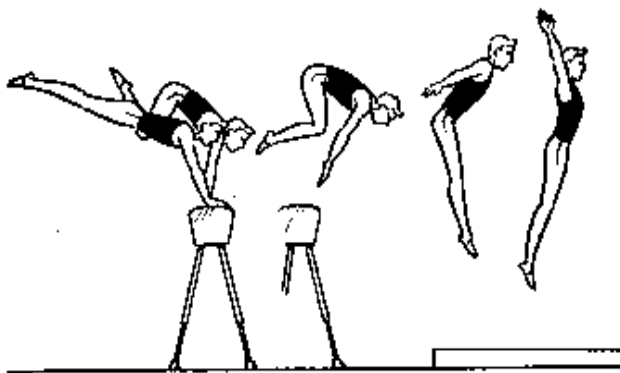


Рис. 55. Прыжок согнув ноги

Последовательность обучения

1. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед.
2. Из упора лежа толчком ног упор присев и прыжок вверх прогнувшись в приземление.
3. То же на гимнастической скамейке.
4. С места и с разбега вскок на козла в упор присев и соскок прогнувшись в приземление.
5. Прыжок согнув ноги с разбега. *Ошибки:*
 - задержка рук на снаряде;
 - нет разгибания тела после толчка руками;
 - разгибание тела выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся вниз-назад.

Страховка и помощь

Стоя спереди-сбоку от места приземления, поддерживать под спину и за плечо.

3.6.5. Прыжок боком

Техника

Выполняется с небольшого разбега через коня в ширину с ручками и без ручек. Одновременно с толчком ногами надо опереться руками о тело или ручки коня и, поднимая таз, согнуться в тазобедренных суставах. Продолжая движение ног в сторону-вверх и передавая вес тела на левую (правую) руку, отпустить правую (левую) руку и разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду (рис. 56-а,б).

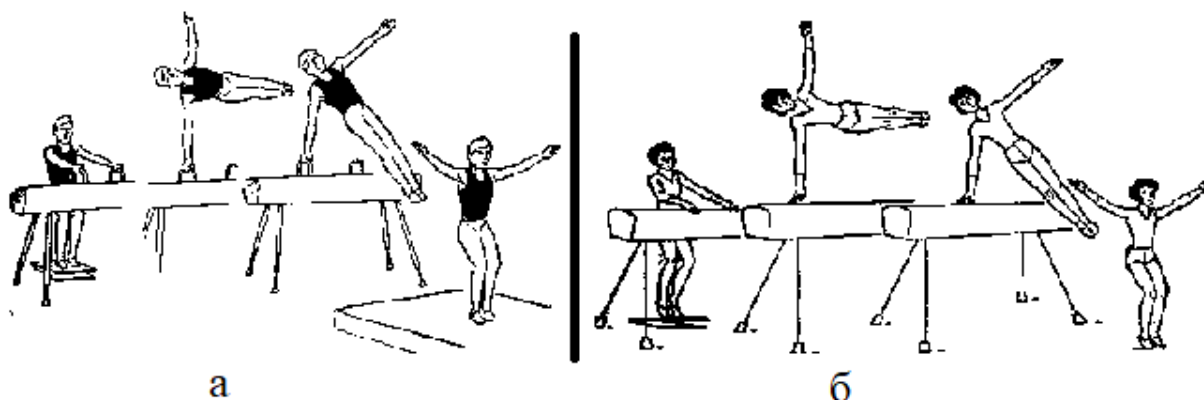


Рис. 56. Прыжок боком: а) через коня с ручками; б) через коня без ручек

Последовательность обучения

1. В упоре лежа боком немного согнуться в тазобедренных суставах и разогнуться.
2. То же, ноги на гимнастической скамейке.
3. Из упора лежа перемах двумя ногами вправо (влево) в упор лежа боком.
4. Из упора стоя перед снарядом два-три прыжка и толчком ног упор лежа боком на коне и соскок спиной к снаряду.
5. Из упора стоя на мостике, правая (левая) нога в сторону на теле коня, опираясь на левую (правую) руку и ногу, продевая левую (правую), выполнить соскок боком.

б. Прыжок боком через коня в ширину с помощью и самостоятельно, а затем и через положенный на него набивной мяч.

Ошибки:

- уход в сторону от опорной ноги;
- низкое положение туловища над снарядом;
- в момент прохождения над снарядом нет разгибания в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь

Стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо опорной руки, другой – снизу под туловище (таз или бедро).

Прыжок углом с косого разбега через коня в длину толчком одной ноги

Техника

Выполняется в правую и левую стороны. Прыжок углом вправо выполняется толчком левой с одновременной опорой правой рукой о тело коня, маховая нога направляется вверх и через снаряд, опорная нога после отталкивания быстро присоединяется к маховой над снарядом. Опирается следует сначала правой, затем двумя и, наконец, левой рукой, сохраняя опору до момента приземления. Тело над опорой должно быть согнутым. Мостик устанавливается сбоку, параллельно коню, у ближнего края снаряда. Приземляться боком к снаряду (рис. 57).

Последовательность обучения

1. Прыжок способом «перешагивание» через гимнастическую скамейку.
2. Из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню.
3. Из седа ноги врозь поперек коня опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлиться левым боком к коню.

4. Из седа на правом бедре на низких брусьях соскок углом через обе жерди.

5. Стоя на мостике правым боком к коню, махом правой и толчком левой упор сидя сзади на коне, сед углом и, опуская ноги вправо, соскочить, приземляясь левым боком к коню.

6. С небольшого разбега прыжок углом вправо махом одной, толчком другой.

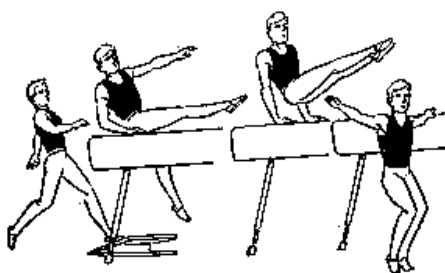


Рис. 57. Прыжок углом

Ошибки:

– ноги над снарядом не соединяются; – слишком низкое положение таза над конем; – руки на опору ставятся непараллельно.

Страховка и помощь.

Стоя у места приземления боком к снаряду, одной рукой за плечо, другой – за пояс или спину.

Прыжок ноги врозь через коня в длину

Техника

Выполняется с замахом и без него. Руки при постановке на дальнюю часть коня вытянуты вперед и образуют с туловищем тупой угол. С началом толчка руками происходит незначительное сгибание тела в тазобедренных суставах и разведение ног, а после толчка руками идет энергичное разгибание до прогнутого положения тела и приземления (рис. 58).

Последовательность обучения

1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину и через козла в длину.
2. Из приседа на ближней части коня, прыгнуть ноги врозь на мат.
3. С разбега запрыгнуть на ближнюю часть коня и прыжок ноги

врозь, толчком руками о дальнюю часть коня.

4. Прыжок ноги врозь через коня с положенным на него гимнастическим матом.

5. Прыжок ноги врозь через коня в длину с разбега.

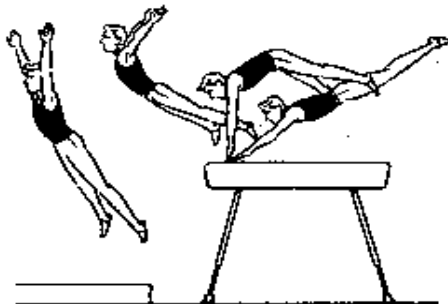


Рис. 58. Прыжок ноги врозь через коня в длину

Ошибки:

- сравнительно низкий замах (ноги не поднимаются выше коня);
- толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка руками получается загребающий);
- нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после толчка руками;
- разгибание в тазобедренных суставах осуществляется только за счет поднимания плеч, а ноги продолжают движение вперед, что приводит к заваливанию плеч назад в момент приземления; – близкое приземление.

Страховка и помощь

Стоя сбоку у места приземления, держать за руку выше локтя, другой рукой при необходимости поддерживать под грудь.

3.6.7. Акробатические упражнения

Кувырок вперед

Техника

Из упора присев, выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь

лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (рис. 59).

Последовательность обучения

1. Группировка из различных и.п.
2. Перекаты вперед и назад в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, встать.

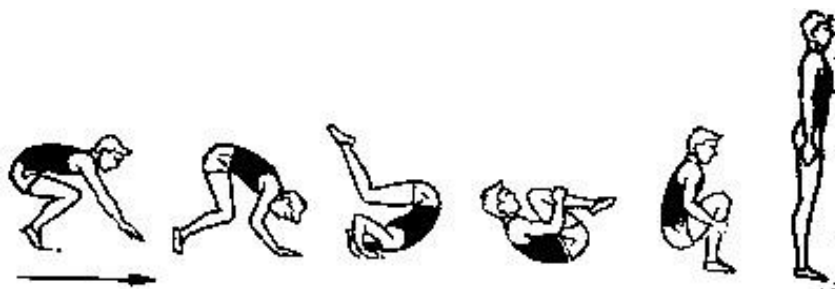


Рис. 59. Кувырок вперед

Ошибки:

- опора руками близко к ступням;
- отсутствие отталкивания ногами;
- недостаточная группировка;
- неправильное положение рук;
- опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь

Стоя на одном колене, сбоку одной рукой помочь наклонить голову вперед на грудь, другой поддерживать под грудь или плечо.

Кувырок назад в группировке

Техника

Выполняется из упора присев. Руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличивая вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову и перейти в упор присев (рис. 60).



Рис. 60. Кувырок назад

Последовательность обучения

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Кувырок назад с горки матов (облегченные условия).
4. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Ошибки:

- неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей);
- разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову;
- неплотная группировка;
- отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову;
- медленное переворачивание.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой – подтолкнуть под спину, при необходимости.

Кувырок вперед в стойку на лопатках

Техника

Из упора присев, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носков от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекаатом вперед в группировке встать (рис. 61).



Рис. 61. Кувырок вперед в стойку на лопатках

Последовательность обучения

1. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.
2. Из упора стоя на коленях кувырок вперед в стойку на лопатках.
3. Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках.

Ошибки:

– преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед; – постановка рук с широко разведенными локтями; – нет вертикального положения туловища.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, поддерживая под спину и за голень.

Кувырок назад в полушпагат

Техника

Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор на колено. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, – полушпагат (рис. 62).



Рис. 62. Кувырок назад в полушпагат

Последовательность обучения

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях.
3. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад.
4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед правое (левое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки правой (левой) ноги; полушпагат руки в стороны.
5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, принять полушпагат.
6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

Ошибки:

– резкое опускание согнутой и прямой ноги; – сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь

Техника

Из упора присев, заканчивая кувырок назад, развести ноги, не сгибая их в коленях, и, выпрямляя руки, выйти в упор стоя ноги врозь.

Последовательность обучения

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из седа в группировке перекат назад до упора согнувшись ноги врозь и возвратиться в и.п.
3. Из упора присев, перекат назад в группировке до упора согнувшись ноги врозь и возвратиться в и.п.
4. Из упора стоя ноги врозь согнувшись, сгибание и разгибание рук до касания головой матов.
5. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

Ошибки:

- неправильная постановка рук;
- слишком запоздалое разведение ног;
- неполное разгибание ног в момент разведения.

Страховка и помощь.

Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая под спину в момент переворачивания через голову.

Длинный кувырок

Техника

Выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками (рис. 63).



Рис. 63. Длинный кувырок

Последовательность обучения

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.
3. Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60–80 см до постановки рук.

Ошибки:

- близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед;
- ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью;

– появление фазы полета из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.

Страховка и помощь

Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.

Кувырок вперед прыжком

Техника

Выполняется из полуприседа, с шага, с разбега (можно на горку из 2–3 матов). Характерной особенностью техники является наличие полетной фазы после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед (рис. 203).



Рис. 64. Кувырок вперед прыжком

Последовательность обучения

1. Из упора присев кувырок вперед.
2. Из упора присев длинный кувырок вперед в упор присев.
3. Из полуприседа руки назад, кувырок прыжком в упор присев.
4. С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев.

Ошибки:

– слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе; – постановка рук под себя и резкое их сгибание.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой за затылок, наклоняя голову вперед, другой рукой помогать снизу под бедро.

Стойка на лопатках

Техника

Из упора присев перекаат назад, коснувшись лопатками пола, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить (рис. 65).



Рис. 65. Стойка на лопатках

Последовательность обучения

1. Из упора сидя сзади перекаатом назад сгибая ноги стойка на лопатках, согнув ноги.
2. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках, согнув ноги – разогнув ноги, стойка на лопатках – держать.
3. Из упора сидя сзади перекаатом назад стойка на лопатках.
4. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках.

Ошибки:

– сгибание в тазобедренных суставах; – тело отклонено от вертикальной плоскости; – широко разведены локти.

Страховка и помощь

Стоя сбоку у места опоры лопатками, одной рукой за голень.

Стойка на голове

Техника

Из упора присев, опираясь головой впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком стойка на голове согнув ноги с

последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения (рис. 66).



Рис. 66. Стойка на голове

Последовательность обучения

1. Постановка рук и головы.
2. Стойка на голове согнувшись (с опорой на прямые ноги).
3. Стойка на голове согнув ноги.
4. То же, с последующим выпрямлением тела до прямого положения.
5. Из упора присев толчком двумя ногами стойка на голове.

Ошибки:

- неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя);
- голова поставлена близко или далеко от рук;
- неполное разгибание в тазобедренных суставах;
- излишнее прогибание в пояснице;
- ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень снизу, другой – под спину. При выходе в стойку поддерживать одной рукой за бедро, а другой – за голень.

Стойка на руках

Техника

Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком

другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, голова назад, смотреть в пол (рис. 67).

Последовательность обучения

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стойка на руках у стены, пятками опереться о стену. *Ошибки:*
 - неправильное положение головы (не отклоняется назад);
 - слишком прогнутое тело;
 - слишком широкая или узкая постановка рук;
 - не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудиноключичных суставах.

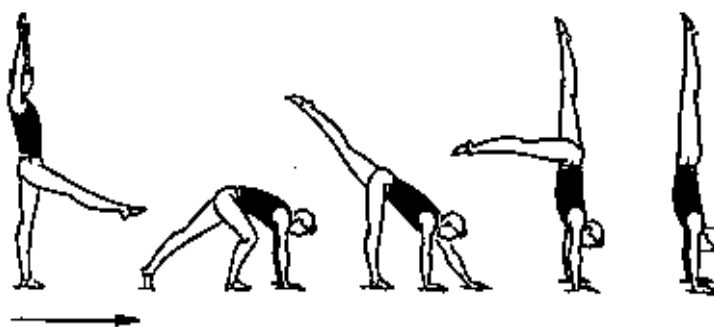


Рис. 67. Стойка на руках

Страховка и помощь

Стоять со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить за бедро или голень маховой ноги.

Кувырок назад через стойку на руках

Техника

Кувырок выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекат назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев (рис. 68).



Рис. 68. Кувырок назад через стойку на руках

Последовательность обучения

1. Махом одной и толчком другой стойка на руках.
2. Из положения упора лежа согнувшись разгибаться в тазобедренных суставах с помощью в стойку на руках.
3. Из седа с наклоном вперед перекатом назад стойка на руках с помощью.
4. Из седа с наклоном вперед кувырок назад через стойку на руках с помощью.
5. Из о.с. наклониться вперед как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен. Сед с прямыми ногами и кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Ошибки:

– преждевременное разгибание в тазобедренных суставах; – запоздалое разгибание в тазобедренных суставах; – неправильная постановка рук.

Страховка и помощь

Стоя сбоку около места постановки рук, взять за ноги и помочь разогнуться в стойку на руках и, подтолкнув за ноги, оказать помощь при завершении кувырка.

Кувырок вперед из стойки на руках

Техника

После выхода в стойку на руках надо посмотреть вперед и, не

задерживаясь, начать падение вперед с прямыми руками и прямым телом. В конце падения наклонить голову на грудь и, опираясь лопатками на мат и не сгибая тела, начать перекат вперед, затем сгруппироваться и завершить кувырок (рис. 69).



Рис. 69. Кувырок вперед из стойки на руках

Последовательность обучения

1. Кувырок вперед из различных исходных положений.
2. Кувырок вперед из стойки на руках с помощью.
3. Из стойки на руках падение лопатками на мат, не сгибая тело.
4. В стойке на руках оказать дополнительное усилие (с помощью) для выполнения падения на лопатки с прямыми руками.
5. Кувырок вперед из стойки на руках.

Ошибки:

- сгибание рук;
- постановка головы на одну линию с руками (движение под себя);
- слишком быстрое движение ног вперед – падение на спину.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, поддерживать за ноги.

Кувырок назад согнувшись

Техника

Из о.с., наклоняясь вперед, выполняется сед с прямыми ногами, затем перекал на спину с последующим переворачиванием через голову в упор стоя согнувшись. Действия руками в момент переворачивания через голову те же, что и в простом кувырке назад (рис. 70-а).

Последовательность обучения

1. Кувырок назад.
2. Из о.с., наклоном вперед, сед и перекат назад в положение лежа на спине согнувшись.
3. Кувырок назад согнувшись с помощью и самостоятельно.

Ошибки:

- согнутые ноги;
- несвоевременная постановка рук; – нет разгибания руками.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, поддерживать под спину и за плечо.

Кувырок назад прогнувшись через плечо

Техника

Выполняется из седа с прямыми ногами. Наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги, надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на пол; опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и, поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка и разгибаясь через стойку на правом плече, мягко перекатиться через грудь и живот в упор на бедрах. В момент перехода через стойку на плече руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекат (рис. 70-б).

Последовательность обучения

1. Стойка на лопатках с помощью, руки в стороны, наклонить голову к плечу и повернуть кисть.
2. Из стойки на плече (со страховкой) сделать перекат через грудь и живот в упор лежа на бедрах.
3. Из упора лежа согнувшись разогнуться в тазобедренных суставах и вновь прийти в и.п.
4. Из стойки на лопатках выполнить разгибание и перекат через грудь с поддержкой за ноги.

5. Кувырок назад прогнувшись через плечо с помощью и самостоятельно.

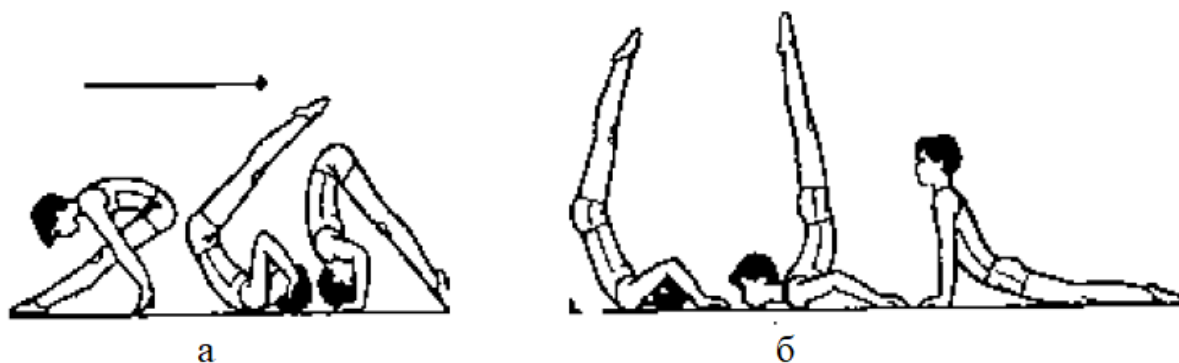


Рис. 70. а) Кувырок назад согнувшись; б) Кувырок назад прогнувшись через плечо

Ошибки:

- ноги движутся назад-вниз;
- недостаточный поворот головы; – нет переката через грудь и живот.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, помогая за ноги.

«Мост»

Техника

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки (рис. 71-а).

Можно выполнять из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа (рис. 71-б).

Последовательность обучения

1. Наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.

2. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью и самостоятельно.

3. Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.

4. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже.

5. «Мост» наклоном назад с поддержкой и самостоятельно.

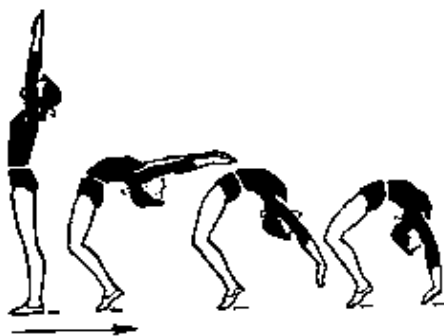


Рис. 71. а) «Мост»; б) «Мост» наклоном назад

Ошибки:

- ноги в коленях согнуты, ступни на носках;
- ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей;
- руки и ноги широко расставлены;
- голова наклонена вперед;
- при наклоне туловища назад и опускания в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой – под поясницу.

Переворот в сторону

Техника

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом

одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. 72).

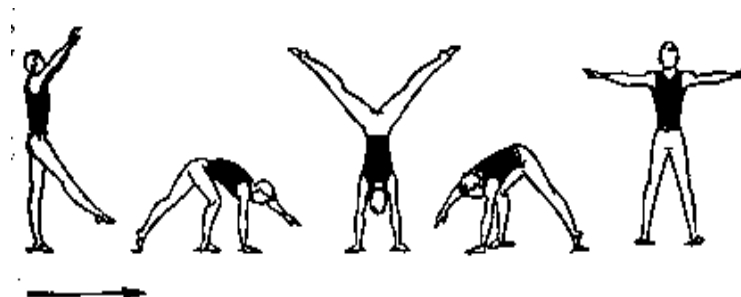


Рис. 72. Переворот в сторону

Последовательность обучения

1. Стойка на руках ноги врозь с помощью (поддерживать со стороны спины захватом около коленей).
2. Из стойки на руках ноги врозь опускание на ноги с помощью (одна рука под поясницу, другая – под плечо, помогая опуститься на ноги).
3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (помощь оказывать, как в первом упражнении).
4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Ошибки:

- руки и ноги не ставятся на одной линии;
- переворот выполняется не через стойку на руках; – голова не отклонена назад; – согнутые колени.

Страховка и помощь

В практике применяют три основных варианта проводкой по движению со стороны спины:

- одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо;
- захватом обеими руками скрестно за поясницу;
- захватом обеими руками за поясницу.

Переворот с головы

Техника

Руки следует ставить возможно дальше от ног, без фазы полета, а лбом касаться пола несколько впереди рук (руки и голова образуют равносторонний треугольник). В момент касания опоры головой следует энергичный разгиб прямыми ногами в тазобедренных суставах с последующим торможением относительно туловища и резким толчком руками от пола. Затем следует фаза полета, в конце которой происходит приземление на носки прямых ног, опускание на всю стопу, слегка приседая. В этот момент туловище прогнуто, голова наклонена назад, руки вверх. Расстояние между линиями толчка ногами, опоры руками и приземления примерно равно (рис. 73).

Последовательность обучения

1. Стойка на голове.
2. В стойке на голове согнуть ноги почти до касания пола носками и вновь разогнуть в стойку на голове.
3. Стоя в двух шагах от стены, наклониться назад и опереться руками о стену, руки согнуть. Оттолкнувшись от стены руками, наклонить голову назад и, подавая вперед колени и таз, встать, руки вверх.
4. Из положения лежа согнувшись на лопатках, руки вперед, резко разгибая тело в тазобедренных суставах, выполнить вскок разгибом с помощью двух партнеров, помогающих за руки.
5. Из стойки на голове согнувшись носки почти касаются пола. Падая назад, резко разогнуться в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от пола и вскочить на ноги. Упражнение выполнять с возвышения 3–5 гимнастических матов с поддержкой, постепенно уменьшая количество матов.
6. То же на небольшое возвышение, через веревочку или руку товарища.

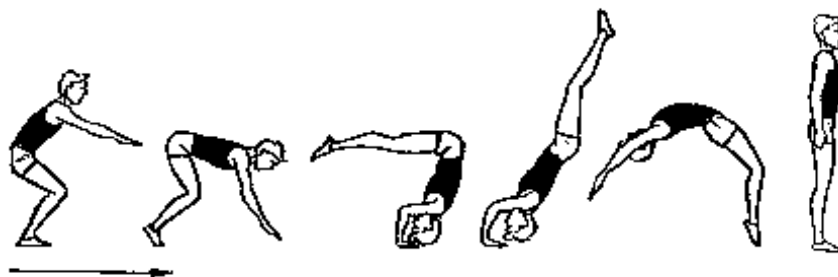


Рис. 73. Переворот с головы

Страховка и помощь

Помощь оказывается с одной или двух сторон, одной рукой под плечо, а другой – под поясницу.

Переворот вперед

Техника

Выполняется махом одной и толчком другой с опорой прямыми руками и приземлением на слегка согнутые ноги. Обязательно наличие фазы полета после толчка руками. Руки ставятся как можно дальше от ног, но без прыжка. Нужно стремиться соединить ноги в момент окончания отталкивания совершенно прямыми руками. При приземлении надо прогнуться, руки поднять вверх, голову наклонить назад (рис. 74).



Рис. 74. Переворот вперед

Последовательность обучения

1. Переворот с головы.
2. Стойка на руках у стены махом одной и толчком другой ноги.
3. Переворот на плечо преподавателя.
4. Подскок в стойке на руках с отталкиванием от жесткой опоры и подкидного мостика.

5. Переворот вперед на возвышение из 3–4 матов (руки ставить до мата).
6. Переворот вперед с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь

Помощь оказывается одной рукой за плечо, другой под поясницу.

Курбет (прыжок из стойки на руках)

Техника

Из стойки на руках незначительно согнуть ноги и, прогибаясь в поясничной части, терять равновесие в направлении передней поверхности тела. В момент потери равновесия ноги резко разгибаются с последующим торможением, выполнить отталкивание руками от пола, переходя в фазу полета с рук на ноги. Затем, резко сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять плечи к моменту приземления. Руки поднимаются вверх, и упражнение заканчивается прыжком (рис. 75).

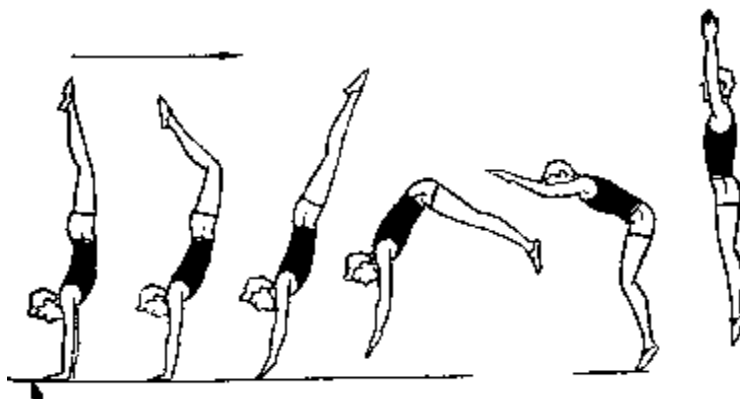


Рис. 75. Курбет

Последовательность обучения

1. Стойка на руках.
2. Опускание со стойки на руках в упор стоя согнувшись, затем то же на возвышении с последующим резким выпрямлением из этого положения в стойку руки вверх.
3. То же с возвышения и толкнуться руками до касания ногами пола.
4. Курбет с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой под плечо, другой – под грудь.

Рондат (переворот с поворотом)

Техника

Выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Выполняется в вертикальной плоскости, левая рука (при повороте налево) и ноги ставятся по одной линии, правая рука – на 5–10 см влево. Все движения выполняются в строго вертикальной плоскости. Поворот плеч следует начинать непосредственно перед постановкой первой руки. Выход в стойку, соединение ног и поворот нужно выполнить в момент опоры правой рукой (при повороте налево). После маха правой ногой и поворота туловища на 90° необходимо соединить ноги и затем продолжать дальнейший поворот туловища. После опоры руками обязательно должна быть фаза полета (рис. 76).

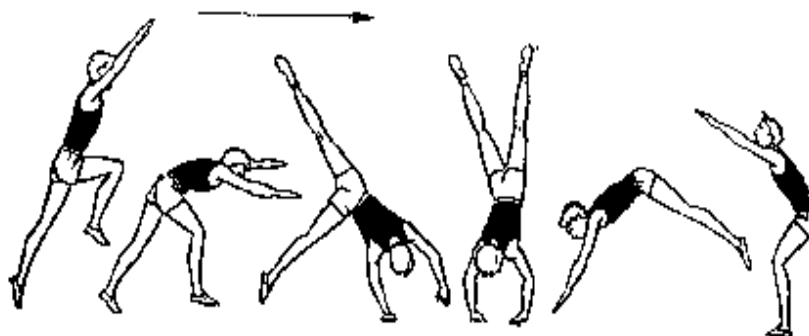


Рис. 76. Рондат

Последовательность обучения

1. Стойка на руках.
2. Курбет.
3. Переворот боком с поворотом в одноименную сторону (против движения).
4. То же, соединяя при приземлении ноги и выпрямляя тело.
5. То же, но с прыжком вверх.
6. Рондат с места, с шага, с темпового подскока.
7. Рондат с трех шагов с разбега.

Страховка и помощь

Стоять сбоку, поддерживать под спину.

Переворот назад (фляк)

Техника

Выполняется прыжком назад, толчком двумя ногами с вращением назад, прогнувшись, и промежуточной опорой прямыми руками. Оттолкнувшись руками, выполнить курбет и приземлиться на обе ноги. Обязательны две фазы полета (до и после опоры руками), равные по высоте и длине (рис. 77).

Последовательность обучения

1. Полуприсед с отведением рук до отказа назад с небольшим наклоном плеч вперед и потерей равновесия назад.
2. Курбет.
3. Медленный переворот через руки двух партнеров.
4. Переворот назад с рук партнера.
5. Переворот с постепенно уменьшающейся горки матов с помощью.
6. Фляк на лонже.
7. Фляк с помощью и самостоятельно.

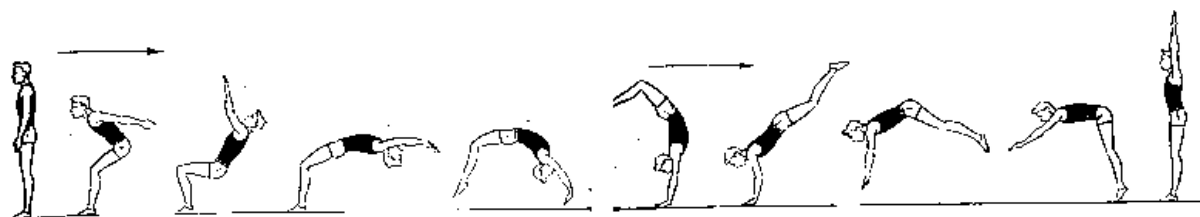


Рис. 77. Фляк

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой под спину, другой под бедро.

3.6.8. Брусья разной высоты

Используемые сокращения: – нижняя жердь – н/ж, – верхняя жердь – в/ж.

Из вися на в/ж размахивания изгибами

Техника

Из вися на верхней жерди поднять ноги вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, затем бросковым движением ног вниз и назад разогнуться полностью в тазобедренных суставах, упруго прогибаясь в пояснице, одновременно подать плечи вперед, сохраняя провисание в плечевых суставах прямых рук. Весь этот цикл движений повторяется нужное количество раз в определенном темпе, без задержек (рис. 78).

Последовательность обучения

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

Ошибки:

– вместо сгибания и разгибания в тазобедренных суставах выполняется размахивание вокруг точек хвата; – сильно согнутые ноги.



Рис. 78. Размахивание изгибами

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой за бедро спереди, другой под поясницу.

Из вися на верхней жерди перемах согнув ноги в вис лежа на н/ж

Техника

Размахивание изгибами, махом вперед согнуть ноги, подтянуть колени ближе к груди, пронести носки ног перед нижней жердью вверх и затем вперед. Выпрямляя ноги, положить их на нижнюю жердь. Руки должны быть прямыми. В конечном положении, в виси лежа, тело должно быть оттянуто и немного прогнуто, голова слегка назад.

Последовательность обучения

1. Размахивания изгибами.
2. Из виси присев на н/ж, сгибая ноги, перемах в вис лежа на н/ж.
3. Из виси лежа на н/ж, сгибая ноги, перемах в вис на в/ж.
4. Из размахивания изгибами в виси на в/ж, сгибая ноги, перемах в вис лежа на н/ж.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой подталкивать по спине, другой – под бедро.

Из виси на в/ж перемах ноги врозь в вис лежа на н/ж

Техника

Размахивание изгибами, махом назад, активно подавая плечи вперед и упруго разгибаясь в тазобедренных суставах броском направить ноги вниз и возможно дальше назад махом вперед резко согнуться в тазобедренных суставах и пояснице, развести широко ноги и перемахнуть через н/ж. Соединяя ноги и прогибая все тело, принять вис лежа.

Последовательность обучения

1. Из виси стоя у гимнастической стенки вис присев, вис стоя согнувшись ноги врозь на гимнастической стенке.
2. Из виси на в/ж перемах согнув ноги в вис лежа на н/ж.
3. Из виси на в/ж перемах ноги врозь в вис лежа на н/ж.

Ошибки:

- сильно согнутые ноги;
- недостаточно разведены ноги врозь;
- слабая амплитуда движений в размахиваниях.

Страховка и помощь

Стоя справа-сзади, при выполнении маха назад левой рукой поддерживать за правое плечо, а правой подталкивать за переднюю поверхность бедер. При перемахе обеими руками поддерживать за бедра.

Из седа на правом бедре соскок прогнувшись

Техника

Перехватить правую руку на н/ж у правого колена. Передавая вес тела на правую руку, оттолкнуться бедром о н/ж, одновременно взмахнуть левой рукой вверх-наружу. Соединяя ноги, прогнуться, опираясь на правую руку. Этот соскок можно выполнять с поворотом направо кругом, а также с поворотом налево кругом.

Из вися сидя хватом за в/ж вис на в/ж и махом вперед соскок

Техника

Из вися сидя на н/ж хватом за в/ж (лицом к ней) энергично направить ноги вниз-назад под нижнюю жердь, отталкивая прямыми руками в/ж от себя вверх. При переходе в вис в начале маха вперед резко согнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вперед. Под вертикалью резко и упруго разогнуться в тазобедренных суставах. Пройдя вертикальное положение, броском направить ноги вперед-вверх, последовательно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, и энергично оттолкнуться от жерди руками, прогнуться.

Последовательность обучения

1. Из прогнутого вися на в/ж махом вперед соскок.
2. Размахивание изгибами – махом вперед соскок.
3. Размахивание в вися – махом вперед соскок.
4. Из вися сидя на н/ж хватом за в/ж вис на в/ж и махом вперед соскок.

Страховка и помощь

Стоя сбоку под в/ж, поддерживать за руку и под спину.

Из упора ноги врозь правой на н/ж перемахом левой соскок с поворотом на 90°

Техника

Из упора ноги врозь правой перехватить правую руку хватом снизу. Махом ногами влево с акцентированным движением левой оттолкнуться левой рукой и, передавая вес тела на правую руку, перемахнуть левой ногой через жердь с поворотом направо. Соединяя ноги, прогнуться, отвести левую руку вверх-наружу и мягко приземлиться правым боком к снаряду.

Страховка и помощь

Стоя сзади, поддерживать под спину.

Из седа углом на н/ж махом назад соскок, прогнувшись с поворотом кругом

Техника

Из седа углом на н/ж поперек хватом левой за в/ж развести ноги врозь. Наклоном вперед взяться обратным хватом правой за н/ж спереди между ногами и махом назад с перемахом левой через н/ж оттолкнуться левой рукой от в/ж. Повернуться налево кругом, прогнуться, соединяя ноги и отводя левую руку в сторону. Приземлиться правым боком к брусьям.

Страховка и помощь

Стоя под брусьями, под бедро и за руку.

Из седа на бедре на н/ж соскок углом назад

Техника

Из седа на правом бедре махом вперед принять сед углом, одновременно рукой взяться обратным хватом за н/ж под бедром. Поворачиваясь направо кругом, активно закручивая левой рукой, перемахнуть через н/ж, оттолкнуться правой рукой о в/ж, опираясь на левую руку, полностью разогнуться в тазобедренных суставах, прогнуться.

Приземлиться мягко в полуприсед левым боком к брусьям.

Страховка и помощь

Стоя слева, левой рукой под таз, правой – за правое плечо и по мере поворота двумя руками за туловище (талию).

Из вися присев на н/ж подъем в упор на в/ж

Техника

Из виса присев энергично выпрямить ноги, оттягиваясь по направлению вниз-назад и сохраняя полное провисание в плечевых суставах. Заканчивая выпрямление ног, резко нажать прямыми руками на в/ж вперед-книзу и, оттолкнувшись ногами, выйти в упор (рис. 79).

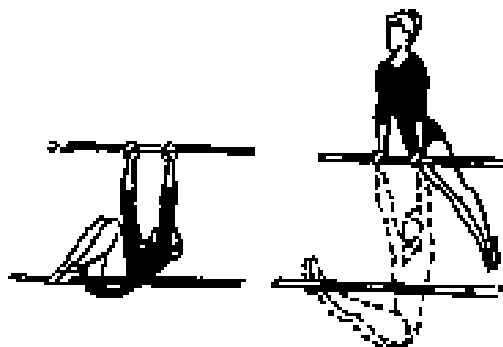


Рис. 79. Подъем в упор на в/ж

Последовательность обучения

1. Из виса присев вис стоя согнувшись на гимнастической стенке.
2. Из виса стоя согнувшись на гимнастической стенке прямыми руками притягивание к стенке.
3. Напрыгивание в упор на н/ж.
4. Из виса присев на н/ж подъем в упор на в/ж.

Страховка и помощь

Стоя под в/ж справа, поддерживая левой рукой под спину, правой – под бедро.

Подъем переворотом в упор на н/ж

Техника

Из виса стоя на согнутых руках отвести маховую ногу назад. Махом одной и толчком другой соединить ноги, энергично направляя их вверх-назад через жердь и, не разгибая рук, опустить ноги на жердь. Напрягая мышцы передней поверхности ног и выпрямляя руки, энергично разогнуться в тазобедренных суставах, выйти в упор, поднять голову, прогнуться.

Последовательность обучения

1. Из упора на н/ж опускание туловища вперед. Затем, разгибаясь и выпрямляя руки, упор.

2. Махом одной и толчком другой ноги вис прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж и затем махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж.

3. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж.

Страховка и помощь

Стоя слева-спереди, левой рукой за ноги, правой – под спину.

При выходе в упор левой рукой – под плечо, правой – снизу под ноги.

Из вися присев на н/ж подъем переворотом в упор на в/ж

Техника

Махом правой и толчком левой, сгибая руки, соединить ноги, энергично направляя их вверх-назад через в/ж. Сгибаясь в тазобедренных суставах, опустить ноги верхней частью бедер на жердь сверху. Выпрямляя руки, энергично разогнуться в тазобедренных суставах, выйти в упор, поднять голову, прогнуться (рис. 80).

Последовательность обучения

1. Из вися стоя хватом за концы параллельных брусьев толчком одной и махом другой вис согнувшись.

2. Вис на согнутых руках на в/ж.

3. Из вися стоя хватом за в/ж толчком одной и махом другой, опираясь ступнями о в/ж, вис прогнувшись и толчком ног переворот в упор на н/ж.

4. Подъем переворотом в упор на н/ж, отталкиваясь толчковой ногой о возвышенность (гимнастический козел, мостик, горка матов).

5. Из вися присев на н/ж хватом за в/ж махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь

Стоя сбоку под брусьями, оказывать помощь под спину и таз.



Рис. 80. Подъем переворотом в упор на в/ж

Из упора на в/ж опускание вперед в вис лежа на н/ж

Техника

Из упора на в/ж, наклоняя голову вперед и сгибая руки, опустить туловище вперед. Продолжая сгибание в тазобедренных суставах, перевернуться вперед до совпадения уровня жерди с коленными суставами. Разгибая руки и тазобедренные суставы, опустить ноги на н/ж в вис лежа, прогнуться (рис. 81).

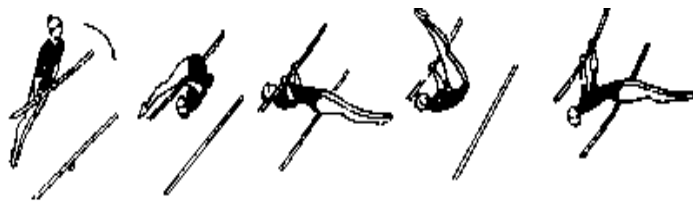


Рис. 81. Из упора на в/ж опускание вперед в вис лежа на н/ж

Последовательность обучения

1. Из виса лежа подтягивание (сгибание и разгибание рук) на низкой перекладине, бревне, брусках.
2. Из упора на н/ж опускание вперед в вис стоя и в вис лежа на полу с помощью.
3. Из упора на в/ж опускание вперед в вис лежа на н/ж.

Страховка и помощь

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

Из упора на в/ж спад назад в вис лежа на н/ж

Техника

Из упора на в/ж начать активное движение плечами назад на прямых руках, придерживая таз у жерди. Затем согнуться в тазобедренных суставах, перемахнуть ими через н/ж, разгибаясь, опустить ноги на н/ж.

В висе лежа прогнуться, наклонить голову назад.

Последовательность обучения

1. Из упора на н/ж спад назад на горку матов.
2. Из упора на в/ж спад назад с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, поддерживать под спину и бедра.

Оборот вперед из упора ноги врозь на н/ж

Техника

Из упора ноги врозь правой, руки обратным хватом, приподняться над опорой, поднять ногу вперед-кверху и шагнуть вперед. Падая вперед, не сгибая рук, сохранить принятое положение ног. Во второй половине оборота приблизить таз к жерди и, подавая туловище вперед, вращая кисти вперед, выйти в упор с широко разведенными ногами и небольшим прогибом в пояснице (рис. 82).

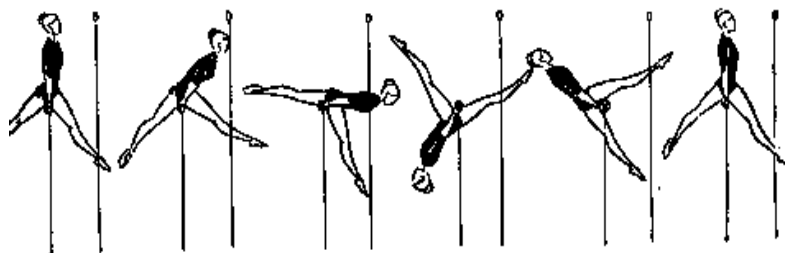


Рис. 82. Оборот вперед из упора ноги врозь

Последовательность обучения

1. В висе прогнувшись ноги врозь правой (голову наклонить вперед и смотреть на ноги), сделать размахивание, удерживая тело прямым, с широко разведенными ногами.

2. Из упора ноги врозь на правой, хватом снизу подняться на руках.

3. Оборот вперед с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, удерживая за лучезапястный сустав и под спину.

Оборот назад в упоре на н/ж

Техника

Выполняется после отмаха назад. При движении тела вниз, не сгибая рук, теряя равновесие, сделать спад плечами назад. По мере вращения тела назад ускоряется движение ногами, бедра касаются жерди. Пройдя горизонтальное положение, нужно разогнуться в тазобедренных суставах и, продолжая вращение назад, возвратиться в упор.

Последовательность обучения

1. Из вися стоя хватом за н/ж толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор в быстром темпе.
2. Из упора на н/ж мах назад.
3. Оборот назад ноги врозь с помощью.
4. Оборот назад в упоре на н/ж с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой под спину, другой – под бедра.

Соскок дугой из упора

Техника

В упоре, опускаясь вниз, послать ноги вперед под жердь, сгибаясь в тазобедренных суставах и отводя плечи назад. Заканчивая спад назад, разгибаясь, послать ноги вперед-вверх так, чтобы вытолкнуть тело вслед за ногами и прогнуться в пояснице. В конце прогибания оттолкнуться руками от жерди и в прогнутом положении перейти в свободный полет. Разгибаться в тазобедренных суставах надо быстро и энергично, опуская жердь в момент наибольшего разгибания тела во всех суставах (рис. 83).

Последовательность обучения

1. Из упора стоя на н/ж брусьев с прыжка соскок дугой, стремясь поднести колени к жерди.
2. Из упора на н/ж соскок дугой с помощью.
3. То же через веревочку, натянутую впереди на расстоянии метра и несколько выше жерди.
4. Соскок дугой с н/ж самостоятельно.

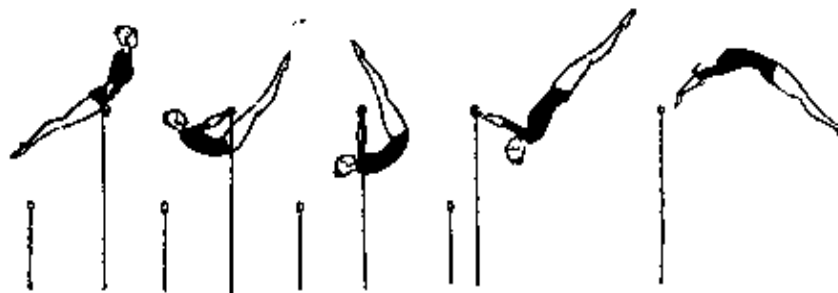


Рис. 83. Соскок дугой

Страховка и помощь

Стоя сбоку, поддерживая под бедра и спину.

Оборотом назад на согнутых ногах соскок с поворотом на 90°

Техника

В вися лежа на н/ж, хватом за в/ж подтянуться на руках и согнуть ноги в коленях. Отпуская руками жердь, взмахнуть ими вверхназад и, отводя плечи, начать оборот с прямым телом. Пройдя вертикальное положение внизу, энергично взмахнуть прямыми руками вверх-назад и, поднимая голову и плечи вверх, разогнуть ноги. Одновременно с разгибанием ног повернуться на 90° и взяться рукой за жердь (рис. 84).

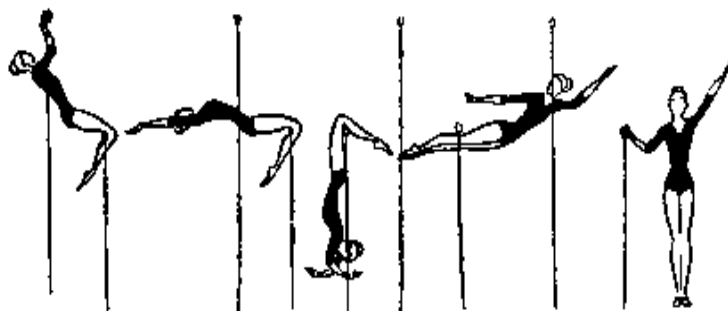


Рис. 84. Оборотом назад на согнутых ногах соскок с поворотом на 90°

Последовательность обучения

1. В вися на согнутых ногах на н/ж размахивание с помощью.
2. Из вися на согнутых ногах на н/ж после предварительного размахивания соскок с помощью.
3. Из вися на согнутых ногах на н/ж хватом за в/ж, отпуская жердь, соскок прогнувшись с помощью и самостоятельно.
4. То же, но с поворотом на 90°.

Страховка и помощь

В момент отпускания рук поддерживать за голень и под живот, а в конце соскока – под плечо и спину.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях

1. Занятия в зале проводятся согласно расписанию.
2. Вход в зал только в присутствии преподавателя.
3. Спортивная форма должна быть удобной.
4. Студенты должны соблюдать порядок и дисциплину, своевременно приступать к занятию. Опоздавшие на занятие не допускаются.
5. Необходимо до занятия проверить исправность гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям.
6. Установка и переноска снарядов в зале разрешается только по указанию преподавателя.
7. При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, самостраховка и помощь.
8. Выход из зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.
9. При изучении элементов и комбинаций преподаватель должен объяснить правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.
10. При выполнении упражнений на снарядах необходимо следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов. Маты должны быть уложены плотно, без щелей между ними.
11. Не разрешается заниматься на снарядах без преподавателя или тренера.
12. После занятий все снаряды должны быть аккуратно поставлены на места или убраны в подсобное помещение.

Модул 4. ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ В ШКОЛЕ

4.1. Типы и структура урока гимнастики в школе.

Уроки гимнастики

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

Типы и структура уроков

Уроки гимнастики в школе в зависимости от педагогических задач могут быть: *вводными* (в начале прохождения раздела), на которых учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала, может проверить уровень физической подготовленности и качество выполнения основных упражнений за предыдущий период; *уроками изучения нового материала*; *уроками повторения*, направленными на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений и комбинаций, они могут предшествовать контрольным; *комбинированными* (смешанными) уроками, сочетающими изучение, повторение и совершенствование ранее

освоенных упражнений (имеют наибольшее распространение в школе); *контрольными уроками*, которые проводятся либо после изучения части раздела программного материала, либо в конце раздела гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности занимающихся. На контрольных уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений или комбинаций. Его желательно организовывать в виде соревнований по гимнастике.

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

4.2. Задачи, средства, методические положения урока

Задачи, средства, методические положения подготовительной части урока

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

Задачи подготовительной части урока:

- организация учащихся и акцентирование их внимания на решении предстоящих двигательных задач;
- подготовка двигательного аппарата к выполнению упражнений на растягивание, требующих значительных мышечных напряжений;
- формирование навыков и умений выполнения двигательных действий с различными заданными параметрами (скорость, длительность,

мышечное напряжение, направление, ритм, темп и другие).

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

Подбор гимнастических упражнений для этой части урока должен быть направлен на подготовку тех мышечных групп, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока. Для осуществления задачи эффективной подготовки учащихся к выполнению упражнений из основной части урока к преподавателю предъявляются следующие требования.

Преподаватель должен уметь:

- пользоваться различными способами информирования занимающихся об упражнении;
- оказывать помощь при выполнении упражнений;
- исправлять ошибки в процессе выполнения упражнения;
- размещать занимающихся на площадке. Существуют следующие способы информирования.

Синхронный – сочетание показа с одновременным рассказом. Он доступен для любого состава занимающихся и дает возможность преподавателю объяснить назначение и другие характеристики заданного упражнения.

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

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

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

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

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

выполнение упражнения и внести соответствующие поправки.

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

Задачи, средства, методические положения основной части урока

Общие задачи основной части урока:

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

На каждом уроке гимнастики эти задачи решаются совместно. Овладевая техникой упражнений на гимнастических снарядах или изучая какой-либо способ преодоления препятствий, занимающиеся одновременно с этим развивают свои физические качества. Процесс обучения упражнениям на гимнастических снарядах требует значительного времени на операции, непосредственно не связанные с их выполнением (показ, объяснение техники, анализ попыток, постановка задач, а главное – очередность выполнения упражнений). Моторная плотность этой части урока едва достигает 3–4 % от ста возможных. В результате проведения занятий учащиеся хотя и приобретают умения и навыки в выполнении тех или иных упражнений, однако далеко не исчерпывают своих энергетических возможностей. При таких режимах занятий развитие физических качеств идет в бесперспективно медленном темпе. Для исправления создавшегося положения необходимо резервировать какое-то время основной части урока на выполнение специальных упражнений, обеспечивающих оптимальный режим развития физических качеств. Относительно простая форма этих упражнений и возможность использования фронтального метода

позволяют проводить их с любой необходимой моторной плотностью.

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

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

Общие требования к проведению основной части урока:

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

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

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

Продолжительность основной части урока может быть 25–55 мин.

Задачи, средства, методические положения заключительной части урока

Основные задачи заключительной части урока:

- постепенное снижение двигательной активности занимающихся;
- создание благоприятных условий для приведения организма в относительно спокойное состояние;
- подведение итогов урока;
- объяснение домашнего задания.

Средства заключительной части урока:

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

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

Продолжительность заключительной части урока составляет 5–8 мин.

4.3. Общая и моторная плотность урока

Эффективность урока принято определять по плотности урока.

Существует общая и моторная плотность урока.

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

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

Причины снижения плотности урока:

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

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

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

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

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

4.4. Подготовка и проведение урока

При составлении конспекта каждого урока по гимнастике преподаватель должен учитывать следующее:

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

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

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

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

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

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

При подведении итогов урока преподаватель должен оценить

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

Вопросы для самоконтроля

1. Классификация строевых упражнений.
2. Способы проведения общеразвивающих упражнений.
3. Основные способы лазания по канату.
4. Упоры на параллельных брусьях.
5. Основные подъемы и соскоки на параллельных брусьях.
6. Подъемы и опускания на перекладине.
7. Соскоки с перекладины.
8. Висы и упоры на кольцах.
9. Подъемы на кольцах.
10. Разновидности поворотов на бревне.
11. Вскок и соскок с бревна.
12. Передвижения и прыжки на бревне.
13. Фазы опорного прыжка.
14. Прямые и боковые прыжки.
15. Акробатические кувырки.
16. Стойки и перевороты.

Контрольное тестирование

1. Кувырок вперед (техника выполнения).
2. Кувырок назад (техника выполнения).
3. Лазанье по канату (техника выполнения).
4. Прыжок через гимнастический козел (техника выполнения).

5. Подъём переворотом на высокой перекладине (юноши) (техника выполнения).
6. Подъём переворотом на низкой перекладине (девушки) (техника выполнения).
7. Стойка на голове (техника выполнения).

Рекомендуемая литература

1. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – Р. н/Д.: Феникс, 2009. – 314 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. – М.: ТерраСпорт, 2002. – 512 с.
3. Журавин, М. Л. Гимнастика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. – 6-е изд., стер. – М.: Academia, 2009. – 445 с.
4. Журавин, М. Л. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с.
5. Журавин, М. Л. Гимнастика: учебник для вузов / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, О. А. Каминский [и др.]. – М.: Академия, 2008. – 448 с.
6. Люлина, Н. В. Гимнастика: музыкально-ритмическое воспитание студентов: учебное пособие / Н. В. Люлина. – Красноярск, 2007. – 120 с.
7. Люлина, Н. В. Методика обучения нетрадиционным видам гимнастики на занятиях физической культурой в вузе: учебное пособие / Н. В. Люлина, Н. Н. Гиббаева, Л. В. Захарова. – Красноярск, 2009. – 266 с.
8. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студ. высш. учеб. заведений / П. К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение		
Модул 1. История развития гимнастики и место в системе физического воспитания		
1.1.	Возникновение гимнастики.	
1.2.	Гимнастика у древних народов.	
1.3.	Гимнастика в Средневековье.	
1.4.	Гимнастика в эпоху Возрождения.	
1.5.	Гимнастика в Новое время.	
1.6.	Возникновение национальных систем гимнастики.	
1.7.	Системы индивидуальной гимнастики Эбера, Мюллера, Сандова и др.	
1.8.	Развитие современных видов гимнастики.	
1.9.	Проведение первых соревнований по гимнастике.	
1.10.	Массовые гимнастические выступления.	
1.11.	Гимнастика в дореволюционной России. Педагогическая система гимнастики П.Ф. Лесгафта. Развитие гимнастики в дореволюционной России и при Петре I.	
1.12.	Внедрение гимнастики в физическую подготовку войск передовыми полководцами России.	
1.13.	Педагогическая система гимнастики П. Ф. Лесгафта.	
1.14.	Развитие гимнастики после 1917 г.	
1.15.	Развитие гимнастики в Узбекистане	
1.16.	Развитие гимнастики в Узбекистане в первой половине XX века.	
1.17.	Первые результативные шаги Узбекских гимнастов.	
Модул 2. Гимнастика в системе физического воспитания		
2.1.	Задачи, средства и методические особенности гимнастики	
2.2.	Классификация видов гимнастики	

2.3.	Оздоровительные виды гимнастики	
2.4.	Спортивные виды гимнастики	
Модул 3. Методика обучения гимнастическим упражнениям		
3.1.	Строевые упражнения	
3.2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	
3.3.	Разновидности ходьбы, бега и прыжков	
3.4.	Упражнения на внимание, игры и эстафеты	
3.5.	Лазание	
3.6.	Упражнения на гимнастических снарядах	
3.6.1.	Брусья // (параллельные)	
3.6.2.	Перекладина	
3.6.3.	Кольца	
3.6.4.	Бревно	
3.6.5.	Прыжок боком	
3.6.7.	Акробатические упражнения	
3.6.8.	Брусья разной высоты	
Модул 4. Занятия гимнастикой в школе		
4.1.	Типы и структура урока гимнастики в школе. Уроки гимнастики	
4.2.	Задачи, средства, методические положения урока	
4.3.	Общая и моторная плотность урока	
4.4.	Подготовка и проведение урока	
Рекомендуемая литература		