

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Полоцкий государственный университет»

В. Н. СПАЩАНСКАЯ, Д. А. ГЛЯК

# ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебно-методический комплекс  
для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»

Часть I

Новополоцк  
ПГУ  
2010

УДК  
ББК  
С

Рекомендовано к изданию методической комиссией  
Спортивно-педагогического факультета в качестве  
Учебно-методического комплекса (протокол № от )

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

канд. пед. наук, доцент,  
зав. кафедрой физической культуры, УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»  
С. А. Александров  
канд. пед. наук, доцент,  
зав. кафедрой физвоспитания, УО «Полоцкий государственный университет»  
В.М. Наскалов

Спащанская В.Н., Гляк Д.А.

Отражены основные вопросы теории и методики преподавания дисциплины, овладение техникой гимнастических упражнений и упражнений на снарядах, а также приобретение знаний, профессионально-педагогических умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы, для преподавания в учебных заведениях, физкультурно-оздоровительных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах и других звеньях отрасли «Физическая культура и спорт».

В теоретическом разделе раскрываются положения о предмете гимнастика, ее истории, терминологии, методике обучения, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

На практических занятиях студенты, овладевая школой гимнастики, повышая уровень общефизической и технической подготовленности, формируют сознательное творческое отношение к учебной дисциплине, приобретают навыки и умения в обучении различным гимнастическим упражнениям.

УМК предназначается для студентов I курса специальности «Физическая культура».

## ВВЕДЕНИЕ

Современному обществу необходимы квалифицированные специалисты в области физической культуры и спорта. Выпускник вуза должен быть компетентным решать профессиональные задачи в области физического воспитания, различных возрастных контингентов населения, спорта:

- организация и управление физкультурным движением;
- использование форм, методов и средств в образовательном процессе по физической культуре;
- осуществление физкультурно-оздоровительной работы;
- проведение физической реабилитации;
- подготовка спортивных резервов;
- организация активного отдыха;
- формирование у занимающихся физкультурных знаний и знаний о здоровом образе жизни;
- организация самостоятельной работы обучаемых;
- формирование основ нравственного, патриотического воспитания;
- проведение научно-исследовательской работы в области физической культуры.

Подготовка специалиста должна обеспечивать формирование следующих групп компетенций:

- **академических компетенций**, включающих знания и умения по изученным дисциплинам, способности и умения учиться;
- **социально-личностных компетенций**, включающих культурно-ценностные ориентации, знание идеологических, нравственных ценностей общества и государства и умение следовать им;
- **профессиональных компетенций**, включающих знания и умения формулировать проблемы, решать задачи, разрабатывать планы и обеспечивать их выполнение в избранной сфере профессиональной деятельности.

Дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» в числе спортивных дисциплин специальности 03 02 01 «Физическая культура» является одной из основных в подготовке студентов к профессиональной деятельности специалиста физической культуры.

Программа курса «Гимнастика и методика преподавания» предусматривает изучение теории и методики преподавания этой дисциплины, овладение техникой гимнастических упражнений и упражнений на снарядах, а также приобретение знаний, профессионально-педагогических умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы, для преподавания в учебных заведениях, физкуль-

турно-оздоровительных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах и других звеньях отрасли «Физическая культура и спорт».

Курс «Гимнастика и методика преподавания» дает четкое представление будущему специалисту о месте и роли гимнастики в целом, раскрывает современные требования общества к компетенциям выпускников спортивно-педагогического факультета, характеристику профессионально-педагогической деятельности, введение в будущую профессию.

Программа курса предусматривает связь с другими предметами учебного плана путем ознакомления с ними студентов и частичном рассмотрении вопросов по логической взаимосвязи между ними.

#### **Цель преподавания дисциплины:**

– Целью учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» в вузе является формирование социально-профессиональной компетентности, позволяющей сочетать академические, профессиональные, социально-личностные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств гимнастики применительно к специалисту в области спортивно-педагогической деятельности, сохранения и укрепления здоровья занимающихся.

#### **Задачи изучения дисциплины:**

– сформировать у студентов профессиональные мировоззрения по методике преподавания гимнастики и компетентности специалиста в области физической культуры и спорта;

– обучить студентов методике проведения занятий по гимнастике, научить правильно и грамотно организовывать учебно-тренировочный процесс, нормировать нагрузки с учетом состояния здоровья, возраста, пола и подготовленности занимающихся;

– обучить методике проведения соревнований, спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятий;

– сформировать у студентов знания о методических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни;

– сформировать мотивационно-ценностное отношение к занятиям гимнастикой, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

– помочь адаптации студентам в условиях новой учебной деятельности, исходя из компетентностного подхода при обучении в вузе.

В соответствии с требованиями к компетенциям можно сформулировать следующие задачи изучения дисциплины.

Студенты должны:

**знать:**

- роль гимнастики и физической культуры в развитии общества;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;

- сведения о теории, современном состоянии, методике преподавания гимнастики, организации работы с различным контингентом занимающихся;

- гигиенические и организационные основы занятий по гимнастике;

**уметь:**

- использовать в своей профессиональной деятельности практические умения и навыки при овладении техникой конкретных групп гимнастических упражнений и методикой их обучения;

- выполнять и применять методику обучения упражнений на гимнастических снарядах в объеме требований общеобразовательной школы;

- освоить специальные упражнения на согласование движений с музыкой, танцевальные шаги и комбинации, музыкальные игры, упражнения хореографии;

- оказывать квалифицированную страховку и помощь;

- грамотно использовать гимнастическую терминологию;

- проводить уроки гимнастики, составлять и проводить комплексы общеразвивающих упражнений для различных контингентов занимающихся;

- организовывать и судить соревнований по гимнастике, проводить выступления в условиях общеобразовательной школы, коллектива физической культуры, физкультурно-оздоровительного учреждения;

- составлять учебно-методическую документацию.

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение программного материала по учебникам, учебным пособиям и дополнительным литературным источникам, выполнение индивидуальных заданий по различным разделам программы в процессе подготовки к проведению учебных практик.

## ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИКИ И ИСТОРИЯ ЕЕ РАЗВИТИЯ

#### 1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИКИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ

##### 1.1.1. Общая характеристика гимнастики.

Занятия гимнастикой предъявляют к занимающимся свои особые требования и оказывают на них специфическое воздействие. Гимнастические упражнения в совокупности со словом педагога, музыкой, условиями проведения занятий обладают огромным по разносторонности влиянием на человека как на личность и как на субъект познавательной и практической деятельности в целом.

Гимнастика – исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Она является дисциплиной спортивно-педагогической.

Существует несколько толкований понятия «гимнастика». Одни считают, что оно произошло от греческого слова гимнос – нагой (древние греки занимались физическими упражнениями обнаженными). В первом издании БСЭ происхождение понятия «гимнастика» связывается с греческим словом гимназо – упражняю. В третьем издании БСЭ это понятие получает дополнительное толкование: упражняю, тренирую, что с нашей точки зрения более правильно отражает суть и назначение гимнастики.

Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение. Один из выдающихся мыслителей древнего мира Плутарх, оценивая оздоровительное значение гимнастики, заметил: «Гимнастика есть целительная часть медицины». Корифеи мировой науки, русские ученые И. М. Сеченов, И. П. Павлов, И. Н. Мечников, П. Ф. Лесгафт, В. В. Гориневский большое значение придавали физическим упражнениям, в частности гимнастическим, и рассматривали их как лучшее средство повышения жизнедеятельности и работоспособности, а также оздоровления и активного отдыха.

Гимнастика – наиболее эффективное средство продления жизни, поддержания жизнедеятельности всех органов человека. Здесь уместно привести слова профессора И. М. Саркизова-Серазини: «Упрямо, настойчиво, невзирая на годы, начинайте заниматься гимнастикой, и положительный результат от векового источника долголетия не замедлит сказаться и на очертаниях вашего тела и на деятельности ваших важнейших органов». Гимнастикой могут заниматься все: дети и подростки, взрослые и пожилые, мужчины и женщины, хорошо физически подготовленные и на-

чинающие заниматься, здоровые и больные. Гимнастикой занимаются в дошкольных учреждениях, в школах, в средних и высших учебных заведениях, в добровольных спортивных обществах, в производственных коллективах и лечебных пансионатах, в домах отдыха и санаториях, в армии и на флоте. Такой широкий диапазон применения гимнастики объясняется ДОСтупностью и многообразием ее средств, возможностью большого выбора упражнений для решения различных задач физического воспитания, вариативностью воздействия на организм занимающихся в зависимости от методики их применения и организации занятий.[5]

### **1.1.2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.**

Гимнастика является дисциплиной педагогической. Она имеет свое содержание, теорию, историю, методы преподавания, область научных исследований.

Содержанием гимнастики являются специфические для нее средства и методы физического воспитания занимающихся. Гимнастика как педагогическая дисциплина предъявляет к педагогу специфические требования. Он должен хорошо знать ее оздоровительные, образовательные и воспитательные возможности, историю; уметь пользоваться гимнастической терминологией, обеспечивать предупреждение возможных травм на занятиях, физических и психологических перегрузок; хорошо владеть методами обучения, проведения различных форм занятий гимнастикой, особенно урока; уметь использовать гимнастические упражнения для изучения (оценки) и развития психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастикой как видом спорта, другими спортивными дисциплинами, трудовыми, военно-прикладными двигательными действиями и др.

Важное значение имеет умение подбирать наиболее эффективные гимнастические упражнения, методику их исполнения, музыкальное сопровождение, использовать имеющиеся в распоряжении педагога средства восстановления работоспособности, повышения интереса к занятиям, тщательно подбирать слова, правильно формулировать мысли и выражать их четко, доходчиво и эмоционально.

Для того чтобы успешно преподавать гимнастику, необходимо не только хорошо знать ее содержание, владеть средствами и методами, но и добротнo изучить смежные науки, входящие в курс обучения: механику и биомеханику гимнастических упражнений, биохимию мышечного сокращения, анатомию, физиологию, психологию, педагогику, уметь использовать их в учебно-тренировочном и воспитательном процессе.

Гимнастика тесно связана с музыкой, изобразительным искусством, с хореографией и театром. Эта связь была блестяще показана в 1980 г. на

XXII летних Олимпийских играх в Москве, когда ее участники и зрители получили потрясающее впечатление от церемоний открытия и закрытия, на Играх Доброй Воли в Москве (1986) и Санкт-Петербурге (1994), на Всемирных юношеских играх в Москве (1998).

Методика преподавания гимнастики является частью методики физического воспитания, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и групп массового типа (гимнастической стенке, скамейке, буме, бревне), упражнения в равновесии, сопротивлении, метании мяча и гранаты, а также простейшие упражнения на снарядах, используемых в спортивной гимнастике.

Особое значение имеет гимнастика в школе для воспитания правильной осанки человека. На занятиях основной гимнастикой дети приучаются правильно согласовывать свои движения во времени и пространстве, у них развивается чувство ритма и темпа, укрепляется нервная система.

Наряду с урочной формой проведения занятий в школе предусмотрена гимнастика до занятий (вводная или гигиеническая). Цель ее – организовать учащихся перед началом учебного дня, приучить их к регулярным занятиям физическими упражнениями. Как показал опыт, в результате проведения гимнастики до занятий увеличивается жизненная емкость легких, формируется правильная осанка, улучшается координация движений школьников.

Гимнастические упражнения в сочетании с другими средствами обладают возможностью избирательного и разностороннего воздействия на двигательную, а через нее и на другие функции организма, психические и личностные свойства занимающихся.

Гимнастические упражнения многоструктурны и многофункциональны. Эти свойства открывают широкие возможности для подбора упражнений и совершенствования способов их применения в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях.

Специфическое значение гимнастики состоит также в том, что она помогает формировать многие прикладные навыки, так как учит правильно ходить, бегать, прыгать, преодолевать препятствия, переносить тяжести, влезать по канату, шесту, лестницам. Среди средств гимнастики имеется много общеразвивающих упражнений, благодаря которым занимающимся нетрудно овладеть перечисленными прикладными навыками.

Прикладное значение гимнастики проявляется также в общеобразовательном характере процесса обучения. Четко обусловленное распределение учебных заданий, широкое применение анализа и синтеза движений, усложнение изученных двигательных действий различными вариантами

исполнения, беспредельное комбинирование движений, изучение большого числа разнообразных по форме и координации физических упражнений – все это позволяет учить занимающихся оценивать свои двигательные возможности и выяснять общие закономерности двигательной деятельности.

Гимнастика не только обеспечивает общую всестороннюю физическую подготовку занимающихся. В арсенале средств гимнастики имеются и такие упражнения, которые применяются для интенсивного развития физических и двигательных возможностей человека и обеспечивают достижение высоких спортивных результатов. Велико значение гимнастики и как эффективного средства эстетического воспитания человека. Средства гимнастики сказываются не только на формировании красивых форм тела, они и сами по себе красивы. Эффективность технического исполнения других видов физических упражнений определяется количественными мерами: секундами, минутами, метрами и др., тогда как гимнастические движения оцениваются впечатлением от их выразительного, технически правильного исполнения.

Особая польза гимнастики заключается в том, что она помогает совершенствованию координационных способностей, то есть способностей согласовывать действия различных звеньев двигательного аппарата. Конечно, не только гимнастические, но и многие другие упражнения улучшают координацию движений человека, однако в гимнастике эти задачи решаются наиболее четко и последовательно. Постепенное увеличение трудности различных двигательных задач, связанных с координацией движений, несомненно, содействует росту способностей, необходимых для координации сложных движений, с которыми человек повседневно встречается в труде, в быту, на военной службе и, наконец, в спорте.

Гимнастика – незаменимое средство в борьбе со смещениями внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократному повторению различных переворотов, вращений, спадов, подъемов, организм гимнастов все меньше и меньше реагирует на необычные положения тела.

При овладении гимнастическими упражнениями в активное взаимодействие вовлекаются все органы и системы организма, включая психику занимающихся. Они действуют как личности, как субъекты познания и практической деятельности. Это открывает широкие возможности для совершенствования способов применения упражнений в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях. [3]

Гимнастические упражнения и комплексы из них могут применяться (в качестве тестов) при изучении (оценке) и развитии способностей к различным видам спортивной, учебной и профессиональной деятельности.

Успех в овладении знаниями, двигательными умениями и навыками в области гимнастики рассматривается в зависимости от способностей занимающихся и методического мастерства педагога. Взаимоотношения между педагогом и учеником носят личностный характер. Они должны хорошо и всесторонне знать друг друга. Их взаимоотношения могут быть непосредственными и опосредованными – через учебный материал, членов коллектива и других лиц, имеющих дело с обучением и воспитанием занимающихся гимнастикой (родители, школьные учителя, врач).

### **1.1.3. Задачи и средства гимнастики.**

*Задачи гимнастики:*

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.

3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

4. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

5. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и, прежде всего, добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.

6. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике как самостоятельным видам спорта.

Успешное решение перечисленных выше задач предусматривает разностороннее педагогическое воздействие на личность занимающегося в целом, на индивидуальные свойства, относящиеся ко всем ее подструктурам, и достигается специфическими для гимнастики средствами и методами.

*Средствами гимнастики* являются гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиени-

ческие процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др. К основным средствам относятся гимнастические упражнения, музыка и слово педагога. Все средства гимнастики можно уподобить хорошему инструменту в руках грамотного и опытного педагога. [3]

#### **1.1.4. Характеристика отдельных групп гимнастических упражнений.**

*Строевые упражнения* – совместные действия в строю. Они включают в себя различные способы действий на месте, передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания. Одни из них предусмотрены Строевым уставом Вооруженных Сил, другие утвердились в процессе практической работы по гимнастике. С помощью строевых упражнений преподаватель целесообразно и организованно размещает занимающихся во время занятий, воспитывает навыки коллективного действия. Эти упражнения имеют большое прикладное и дисциплинирующее значение, приучают к совместным организованным действиям, способствуют формированию правильной осанки, воспитанию чувства ритма и темпа, строевой выправки, делают человека более подтянутым; ловким, стройным.

Они применяются на уроках физического воспитания, в массовых гимнастических выступлениях, на физкультурных парадах, различных праздничных смотрах, демонстрациях и т.п. Они имеют чрезвычайно важное педагогическое значение и одновременно прививают необходимые прикладные навыки.

*Общеразвивающие упражнения* выполняются различными частями тела без предметов и с предметами, а также и на снарядах. Они оказывают избирательное воздействие на отдельные группы мышц, части тела и на весь двигательный аппарат в целом, оказывают положительное влияние на формирование осанки, облегчают процесс овладения разнообразными навыками. Физическая нагрузка регулируется соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числа повторений, темпа, интенсивности и последовательности их выполнения. Это позволяет постепенно повышать работоспособность и жизнедеятельность организма. *Общеразвивающие упражнения*, как правило, выполняются в виде комплексов, имеющих различное назначение (разминка, утренняя гимнастика, корригирующая, или лечебная, гимнастика и др.).

*Общеразвивающие упражнения* способствуют совершенствованию двигательного аппарата. С их помощью укрепляется мышечно-связочный аппарат и весь организм в целом. Они выполняются без предметов, с предметами (палки, гантели, набивные мячи, скакалки, булавы) и на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

*Вольные упражнения* представляют собой сочетание различных движений руками, ногами, туловищем, головой, шагов, прыжков, поворотов, упражнений художественной гимнастики и др. Они оформляются в виде поточных, слитных, комбинаций различной длительности и интенсивности, подчиненных определенному композиционному замыслу и установленным требованиям. Основная их цель – развитие и совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений, овладение основными характеристиками движений (направлением, амплитудой, скоростью, напряжением), а также способностью выполнять движения одновременно и последовательно, симметрично и несимметрично.

Они постепенно усложняются и соединяются в комбинации, выполнение которых дает значительную физическую нагрузку. Как и общеразвивающие, вольные упражнения выполняются без предметов и с предметами. Предметы увеличивают воздействие упражнений на организм занимающихся; упражнения с ними требуют более тонкого умения координировать движения.

*Прикладные упражнения:* ходьба, бег, метание, лазание, перелезание, преодоление препятствий, поднимание и переноска груза, равновесия. Выполняя их занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. Прикладные упражнения, применяемые в комплексе, служат также средством разностороннего физического развития.

*Прыжки* используются для развития прыгучести, а также силы ног и рук, быстроты и точности движения, ловкости, смелости и решительности. С помощью прыжков занимающиеся приобретают умение быстро преодолевать различные препятствия.

В гимнастике применяются неопорные (простые) прыжки и опорные. К первым относятся прыжки в глубину, длину, высоту, со скакалкой и др.; ко вторым – прыжки через различные снаряды: козла, коня, плинт и др. с дополнительной опорой руками (толчком). Прыжки оказывают общее воздействие на организм занимающихся, они способствуют улучшению функционального состояния организма в целом.

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

*Упражнения на снарядах* (коне кольцах, брусках, перекладине и др.) – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Конструктивные

особенности снарядов и необычность опоры (преимущественно руками) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений. Всесторонняя физическая подготовленность, а также высокий уровень развития специальных двигательных способностей, волевых качеств и тренированности вестибулярного аппарата – непереносимое условие успешного овладения упражнениями на гимнастических снарядах.

Упражнения на снарядах совершенствуют физические способности гимнаста. Они требуют очень тонкой координации движений и большой физической силы, ловкости и умения ориентироваться в сложных положениях, большой решительности и смелости. Для выполнения этих упражнений необходимо умелое использование сил, возникающих в процессе движений.

*Акробатические упражнения*, как и упражнения на снарядах, относятся к спортивным движениям. Однако многообразие и широкий диапазон трудности позволяют применять их в занятиях с различными контингентами. Одни из них могут выполнять даже дети, другие, требующие очень высокой степени развития всех физических способностей человека, доступны только квалифицированным гимнастам. Акробатические упражнения развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, укрепляют органы дыхания и кровообращения и являются действенным средством тренировки вестибулярного аппарата.

Акробатические упражнения служат прекрасным средством совершенствования волевых качеств гимнастов. Они широко используются в вольных упражнениях, а также в качестве подводящих при изучении упражнений на снарядах. Акробатические упражнения делятся на две группы: динамические (кувырки, перевороты, сальто) и статические (равновесия на уменьшенной площади опоры).

*Упражнения художественной гимнастики*, подобно вольным упражнениям, представляют собой слитные комбинации, состоящие из различных по сложности действий и перемещений, характеризуются композиционной целостностью и динамичностью. Упражнения художественной гимнастики включают в себя самые разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением и содействуют эстетическому воспитанию занимающихся. С помощью этих упражнений помимо общих задач решаются и специальные:

а) воспитание умений придавать движениям различную эмоциональную окраску, разнообразные оттенки силы, скорости, а также танцевальность, свободу и изящество;

б) углубленное эстетическое воспитание занимающихся, повышение их музыкальной культуры.

Эти упражнения укрепляют мышечно-связочный аппарат, внутренние органы, а также содействуют хорошему развитию координационных способностей занимающихся. Упражнения художественной гимнастики – прекрасное средство физического воспитания девушек и женщин. [2]

Наряду с перечисленными группами упражнений в гимнастике широко применяют подвижные игры, основу которых составляют разнообразные двигательные действия, частично ограниченные правилами. Используя в играх приобретенные навыки и умения, занимающиеся на пути к достижению поставленной цели преодолевают различные трудности. Игры способствуют воспитанию коллективизма, активности, инициативы, настойчивости, смелости, сознательной дисциплины. Н. К. Крупская, раскрывая богатые возможности применения игр в педагогическом процессе, писала: «В игре развиваются физические силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развивается сообразительность, находчивость, инициатива. В игре вырабатываются навыки, развиваются выдержка, умение взвешивать обстоятельства и пр.». (Н.К. Крупская. О воспитании и обучении. Учпедгиз, 1946, стр. 304).

### **1.1.5. Методы и методические особенности гимнастики.**

*Методы* – это способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся. Способ выполнения упражнения характеризуется следующим: сколько раз выполнять упражнение, как при этом дышать, как сочетать напряжение работающих мышц с их расслаблением, как восстановить силы после интенсивной и продолжительной мышечной работы.

Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что не все они заимствованы из жизненной практики людей, как в игре, туризме и спорте. Большинство из них специально разработано для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом – двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным и др. **Комбинации из сложных гимнастических упражнений – прекрасное зрелище!**

Гимнастике присущ метод строго регламентированного упражнения и организации деятельности занимающихся на уроке по заранее разработанной учителем программе обучения. Им же создаются оптимальные условия для успешного овладения новыми упражнениями путем планирования их в соответствии с принципами дидактики; предусматривается эмоциональный фон занятий; активизируется воля, мыслительная и двигатель-

ная деятельность; формируется положительное отношение занимающихся к овладению изучаемыми упражнениями и к занятию в целом. Этот метод реализуется в следующих *методических особенностях гимнастики*.

1. Возможность разложить каждое упражнение на части, фазы и изучать его сначала по этим частям, а затем и в целом. Например, на брусьях соскоку ноги врозь с концов жердей обучают в следующей последовательности. На низких брусьях изучается размахивание в упоре; размахивание с разведением ног в стороны в конечной точке маха назад и подачей плеч вперед относительно концов жердей; соскок с перемахом через одну жердь, затем через другую; соскок ноги врозь через обе жерди с помощью, а затем самостоятельно; соскок ноги врозь на высоких брусьях с помощью, а затем и самостоятельно, соединяя его с другими вначале несложными, а затем и все более сложными элементами.

2. Аналитический характер упражнений позволяет применять их для решения конкретных педагогических или оздоровительных задач. С их помощью можно избирательно развивать мышечную силу, повышать функциональные возможности отдельных органов и систем организма, воздействовать на психические и личностные свойства занимающихся, формировать двигательные умения и навыки.

3. В гимнастике существует бесчисленное множество самых различных по структуре движений, способам выполнения, энергетическому, информационному, психологическому обеспечению упражнений. Из них могут составляться комплексы для решения многих оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных задач. Кроме того, каждое отдельное упражнение в зависимости от метода его выполнения может быть многофункциональным. С помощью одного и того же упражнения за счет изменения способа его выполнения и дозировки нагрузки можно целенаправленно воздействовать на разные функции организма, психические и личностные свойства занимающихся, развивать у них способности к тому или иному виду учебной, спортивной, профессиональной деятельности. Например, бег можно использовать с целью разминки, активного отдыха, повышения функциональных возможностей органов и систем организма, развития выносливости к мышечной работе, воли и др. Бег – это один из видов легкоатлетических упражнений.

4. Можно определять пульсовую стоимость каждого включенного в урок упражнения, на ее основе составлять примерную кривую физиологической нагрузки при написании конспекта и управлять ей в ходе урока.

5. Возможность усложнять упражнения за счет изменения исходных положений, соединения их в связки, включения в комбинации, выполнения

в условиях мышечного, умственного утомления, эмоционального возбуждения или угнетения, на разных снарядах, в разных условиях внешней среды.

6. Возможность выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, подбирать упражнения под характер музыкального произведения или, наоборот, музыкальное произведение под комбинацию упражнений, индивидуальный стиль исполнения на соревнованиях.

7. Возможность строгой регламентации педагогического процесса, позволяющего четко организовывать занятия и активизировать деятельность занимающихся на уроке.

Методические особенности органически взаимосвязаны и применяются в соответствии с основными задачами, решаемыми гимнастикой.

Гимнастика в отечественной системе физического воспитания является самым доступным для широких масс населения средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания. Поэтому ею занимаются в дошкольных учреждениях, в школах, в средних и высших специальных учебных заведениях, на производстве и в быту. Гимнастика – это один из наиболее популярных видов спорта.

Эффективность влияния на занимающихся с помощью гимнастических упражнений зависит не только от умелого подбора их педагогом, но и от его словесных воздействий, от характера музыкального сопровождения занятий и внешних условий, в которых они проводятся.

Длительные занятия гимнастикой, как и любым другим видом деятельности, накладывает на занимающихся специфический отпечаток. Гимнасты отличаются от других категорий спортсменов разносторонней физической подготовленностью. Особенно хорошо у них развиты способность управлять своими движениями, гибкость, мышечная сила, прыгучесть, ориентировка в пространстве, целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, самообладание, дисциплина, привычка тщательно продумывать технику исполнения упражнения. Они более организованны, внешне собраны и подтянуты, отличаются корректностью в общении с окружающими. Все это помогает им в учебе, трудовой деятельности, несении воинской службы.

Конечно, каждый вид спорта имеет свои преимущества в воздействии на занимающихся. Спортигровики превосходят гимнастов в способности распределять и переключать внимание, в оперативном и тактическом мышлении. Пловцы, бегуны и лыжники – в выносливости. Такова гимнастика как предмет познания с учетом ее места в системе физического воспитания человека.

Гимнастика – своеобразный метод и в то же время одно из средств системы физического воспитания. Ее отличительной чертой является особый подбор упражнений и методических приемов. Если в спорте и играх упражнения заимствованы из жизни, то в гимнастике они обычно подобраны специально, чтобы возможно точнее воздействовать на человека.

**Лица**, регулярно занимающиеся гимнастикой, отличаются равномерно развитой мускулатурой, красивой выправкой, осанкой. Особенно важно, что гимнастические упражнения обеспечивают развитие мускулатуры плечевого пояса, грудной клетки, верхних конечностей. Как известно, хорошее развитие этой мускулатуры не только позволяет совершать большие усилия, выполнять работу большой мощности, но и поддерживать слаженную деятельность органов сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и иных систем человеческого организма. [3]

## **1.2. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ**

### **Классификация видов гимнастики.**

Многообразие форм гимнастических упражнений и накопленный практический опыт их применения для решения педагогических задач с учетом профиля занимающихся послужили основой для выделения относительно самостоятельных видов гимнастики. «Разделение гимнастики – прогрессивное явление. Это дает возможность точнее определить задачи, систему упражнений и особенности каждого вида гимнастики, делает гимнастику одним из наиболее распространенных средств и методов всестороннего физического воспитания»\*.

Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности объединяется в самостоятельные виды гимнастики. На Всесоюзной конференции 1984 г. утверждена следующая классификация: оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики.

### **1.2.1. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.**

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве; сюда включены также лечебная и ритмическая 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.

### **1.2.2. Гигиеническая гимнастика.**

Она используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии.

Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах с детьми из детских садов, школьниками, учащимися средних и высших учебных заведений; в оздоровительных лагерях, в домах отдыха, санаториях и с военнослужащими.

Гигиеническая гимнастика имеет глубокие исторические корни. Системы упражнений, не требующих специальных приспособлений и оборудования, появились еще в XIX в. Эти упражнения называли «комнатной гимнастикой», за сравнительно короткое время они «давали телу равномерную и достаточно интенсивную нагрузку и воспитывали силу воли».

Гигиеническая гимнастика прошлых столетий характеризуется наличием различных комплексов, которые были частными вариантами национальных гимнастических систем. Например, «система телесного развития» (Аттила, Сандов, Дебоннэ) состояла из упражнений для развития силы, для «удовольствия» и «вольные движения». Эти упражнения для домашних занятий включали свободные движения без отягощений, «осторожные» движения и пластические позы, а также упражнения с гантелями. Нужно отметить, что выбор упражнений был скрупулезным, поскольку считалось, что «не всякое упражнение полезно». Наибольшее распространение в то время имели системы Д. Шребера, И. Мюллера и И. Прошека.

Гигиеническая гимнастика – это система простейших упражнений, направленная на обеспечение оптимального текущего состояния организма человека. Может применяться практически во всех возрастных периодах и при любой подготовленности к физической нагрузке.

Широкий круг задач, которые можно решать с ее помощью, определяют место гигиенической гимнастики в системе физического воспитания и популярность среди населения. Вероятно, главной отличительной чертой ее следует признать общедоступность.

Утренняя гимнастика используется в период перехода от пассивного состояния (сна) к активной деятельности. Во время сна, когда основные функциональные системы находятся в состоянии минимального возбуждения (или заторможены) и в силу их инертности, переход от физиологиче-

ского покоя к бодрому состоянию должен протекать, с одной стороны, спокойно, но, с другой – активным включением в работу всех систем. Этому способствует «мягкая» активизация функциональных систем, которую обеспечивают соответствующие физические упражнения. В то же время типически разные люди (одни – медлительные, другие – поспешные) в этих упражнениях «уравновешиваются».

Ежедневные самостоятельные занятия доступными и разнообразными упражнениями, выполняемыми по утрам, длятся, как правило 10 – 15 мин., хотя вполне вероятна и индивидуальная продолжительность. В зарядку включают 8 – 10 упражнений, охватывающих все звенья тела, чередуя легкие и относительно более трудные (но опять-таки, без больших напряжений) движения и позы тела.

Комплексу основных упражнений могут предшествовать несколько «постельных» движений и действий. Например: вытягивание тела с поднятыми вверх руками и удержание этого положения 3 – 4 сек., не задерживая дыхания, или по 5 – 7 сгибаний (поочередных или одновременных) ног, или 5 – 7 напряжений и расслаблений ягодиц; или (но очень осторожно) сгибая ноги, повороты их в стороны; и т.п.

В комплексы гигиенической гимнастики включаются ходьба и бег, общеразвивающие и прикладные упражнения. Упражнения и дозировка нагрузки подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и других индивидуальных особенностей занимающихся. Заканчивается комплекс упражнениями в глубоком дыхании и в расслаблении мышц.

Основные упражнения могут быть направлены на формирование правильной осанки или способностей управлять дыханием; допустим, легкие подскоки и танцевальные элементы; упражнения на равновесие и даже на растягивание. Но правило для них одно – нагрузка минимальна, человек занимается не развитием функций и способностей, а их пробуждением.

Одной из главных отличительных черт гигиенической гимнастики является органическое сочетание используемых в ней упражнений с гигиеническими и закаливающими факторами. Они могут быть разными: душ, купание в реке или обливание водой. Все зависит от исходного состояния здоровья человека и его подготовленности к тому или иному виду «водного» закаливания. Есть немало людей, которым очень не нравится принимать холодный душ или обливаться ледяной водой, и к этому они никак привыкнуть не могут. Значит надо использовать теплую или чуть прохладную воду, а основным закаливающим средством использовать процедуры воздушные.

В процессе занятий гигиенической гимнастикой:

- осуществляется профилактика неблагоприятных воздействий на организм окружающей среды;
- нормализуется работа основных функциональных систем;
- улучшается работоспособность организма;
- формируются базовые двигательные навыки;
- воспитывается культура движений и поведения; формируется «личная физическая культура» и потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, «тяга» к совершенствованию.

Гигиеническая гимнастика может проводиться в любое время дня: утром – для более быстрого вхождения в режим дня; днем – для снятия накопившегося утомления. Перед сном очень полезны упражнения в виде напряжений и последующих расслаблений основных мышечных групп в сочетании с глубоким дыханием и психическим настроением на глубокий сон, на восстановление сил, истраченных за день, с мысленной благодарностью судьбе (Вселенной) за достойно прожитый день и с надеждой на успехи в дне грядущем. В армии этот вид гимнастики проводится после ночного сна с целью более быстрого вхождения в рабочее состояние, повышения физической подготовленности и закаливания военнослужащих. [3]

**1.2.3. Вводная гимнастика**, в отличие от утренней зарядки (домашней), выполняется для непосредственной подготовки к выполнению учебной или профессиональной деятельности перед ее началом, как правило, около своего рабочего места. Она направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность. В связи с этим основная направленность вводной гимнастики – подготовка ведущих функциональных систем организма к особенностям предстоящей работы, психофизическое вбратывание.

По объему, содержанию и продолжительности упражнения вводной гимнастики похожи на зарядку, но при этом имеют большую степень напряженности, хотя и меньшую продолжительность, больше ритмовых акцентов (против плавных в зарядке), в меньшей мере задействуют те группы мышц, которые не являются ведущими в предстоящей работе. В связи с этим подбор упражнений для комплексов этой гимнастики должен определяться с учетом особенностей профессиональной деятельности занимающегося.

Другая особенность вводной гимнастики – **больше настроечная** ее функция, чем развивающая. Поэтому нагрузка в ней не велика, количество упражнений более ограничено, чем в зарядке. И, тем не менее, эта форма занятий весьма эффективна и в плане оздоровления и в плане активизации

производственной деятельности. Поэтому количество упражнений может быть небольшим, количество повторений их в таком случае возрастет, но не до такой степени, чтобы упражнения уподобились тренировочным, преследующим цель увеличения физического потенциала.

По форме организации это «гимнастика до занятий» в школе и «гимнастика до работы» на производстве. 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 или производственную деятельность. Продолжительность выполнения упражнений от 5 до 10 мин.

**1.2.4. Физкультурная минутка, или физкультурная пауза** применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Основная функциональная цель – отвлечься от основной деятельности, переключиться на иной ее характер, дать небольшой отдых нервной системе и группам мышц (или органам, например, глазам), подвергавшихся воздействию профессиональной нагрузки.

Выполнение упражнений-«антагонистов» основным рабочим действиям (прогибаний вместо основных сгибаний или удержания согнутой позы, приседаний вместо длительного стояния на «прямых ногах» и напряженного выпрямленного удержания туловища, «хлопания» глазами вместо напряженного сосредоточения на предмете труда и т.д., и т.п.) способствует восстановлению снижающегося в процессе работы уровня функционирования органов и систем организма, восстановлению работоспособности и, как следствие, уменьшению количества ошибок профессиональных действий, снижению травматизма, повышению качества труда, а главное: организм выполняет работу с меньшими затратами нервной и физической энергии, с меньшим «износом», с меньшими (возможными) негативными оценками различных привходящих факторов, с которыми связана работа.

Различные формы производственной гимнастики внедряются в жизнь уже более 80 лет. Весьма важно, что это внедрение сопровождается фундаментальными научными исследованиями о влиянии физических упражнений, используемых в режиме трудовой деятельности, как на организм трудящихся, так и на результаты работы.

При этом основы физиологического обоснования эффективности их применения лежат в трудах выдающихся ученых: Введенского Н. Е., Ви-

ноградова М. П., Крестовникова А. П., Маршака И. Е., Павлова И. П., Сеченова И. М., Ухтомского А. А. и многих других. В работах физиологов, психологов и педагогов было определено, что длительное возбуждение разных отделов головного мозга, постоянное напряжение опорно-двигательного аппарата, однообразие двигательных актов и их монотонность – приводят к снижению общей работоспособности. В то же время относительно равномерное распределение и соотношение процессов возбуждения и торможения или их перераспределение между отделами коры головного мозга нормализует реакцию организма на выполняемую работу. Такое перераспределение достигается введением новых (иных) раздражителей, в качестве которых и выступают физические упражнения. В процессе их выполнения среди производственных операций (в отведенные моменты времени) происходит перемещение процесса возбуждения в участки мозга, не связанные с трудовой деятельностью, в результате чего «производственные» управляющие участки восстанавливаются и даже могут «сверхвосстановиться» за счет так называемой взаимной индукции, т.е. обрести «вторую свежесть». В то же время именно активный, а не пассивный отдых способствует восстановлению рабочих мышечных групп не только за счет центральных управляющих механизмов, но и за счет более интенсивного, чем при бездействии, выведения продуктов метаболизма.

Естественно поэтому, что работоспособность и управляющего и исполнительного аппаратов организма повышается, результатом чего оказывается сохранение высокого качества деятельности.

«Физкультурная пауза» используется в специальные перерывы 1 – 2 раза в режиме рабочего дня за полтора-два часа до обеденного перерыва или до окончания работы. В эти моменты наблюдается наибольшее утомление и рассеивание внимания. Поэтому в течение обычно пяти минут выполняются 6 – 8 упражнений разминающего и отвлекающего характера, растягивание мышц, выполнявших силовую нагрузку.

Условно выделяют два типа физкультурной паузы: активную – с достаточно высоким темпом упражнений их разнообразием, широкой амплитудой, и пассивную – с ограниченными перемещениями и движениями больше расслабляющего характера. Выбор того или иного варианта обусловлен и особенностями трудовой деятельности и состоянием человека в данный момент. Причем, если наблюдается относительно высокая степень утомления, это вовсе не означает, что следует использовать пассивный вариант. Вполне возможно, что восстановление произойдет как раз за счет применения активных упражнений. Но при этом следует учитывать, что оно может осуществиться за счет включения резервных возможностей ор-

ганизма, и поэтому улучшение окажется кратковременным, а затем произойдет довольно резкое и существенное снижение работоспособности, для восстановления потребуется достаточно продолжительное время и применение комплекса мероприятий. Поэтому соблазняться такой возможностью быстрого восстановления в процессе рабочего дня не следует.

Она проводится при появлении признаков утомления (отвлечение внимания, нарушение позы, чувство усталости и др.) во время учебных занятий или работы. Комплекс может состоять из 5 – 10 упражнений и выполняться в течение 2 – 5 мин. [2]

**1.2.5. Лечебная гимнастика** – основа лечебной физической культуры (ЛФК). Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и др. Содержание ее в каждом отдельном случае зависит от конкретного заболевания и предписывается лечащим врачом. Лечебная гимнастика применяется в комплексе с другими лечебными средствами при самых различных заболеваниях. Она особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата и исправления недостатков телосложения, явившихся результатом травм и болезни.

Огромную роль сыграла лечебная гимнастика в годы Великой Отечественной войны; благодаря ей тысячи солдат и офицеров Советской Армии смогли после ранения снова возвратиться в строй.

Применение лечебной гимнастики основывается на исследованиях И. П. Павлова и его учеников. В ней используются активные и пассивные упражнения на силу, скорость, выносливость и на ловкость.

Комплексы лечебной гимнастики для школьников составляются врачом совместно с учителем физкультуры в зависимости от индивидуальных отклонений в состоянии их здоровья. В лечебных учреждениях упражнения подбираются с учетом характера заболевания и индивидуальных особенностей больного. В комплексы включаются: дозированная ходьба, бег, строевые и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (палки, гантели, эспандеры, мячи, скакалки), упражнения на гимнастической стенке и скамейке и др. Основной формой занятия является урок или процедура продолжительностью 30 – 60 мин. Она проводится в лечебных учреждениях нашей страны. На занятиях используется как обычный гимнастический, так и специальный инвентарь.

Разновидностью лечебной физической культуры на современном этапе являются нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: коррекционная, релаксационная, восстановительная, дыхательная, суставная и т.д. [5]

**1.2.6. Ритмическая гимнастика** – традиционный вид гимнастики оздоровительно направленной, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и несложных по технике исполнения упражнений. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. С помощью этих средств можно дозировать величину физиологической нагрузки на организм, управлять психологическим состоянием занимающихся, повышать их активность на занятии.

Данная система физических упражнений складывалась и развивалась на протяжении нескольких столетий на основе обобщения опыта различных гимнастических школ, достижений в области танцев и шоу-программ. Исторически сложившаяся формула ритмической гимнастики выглядела так: «танец – музыка – физическое упражнение».

В Древней Греции в физическом воспитании допускались объединения некоторых упражнений в комплексы, которые выполнялись под музыку. Они были направлены на воспитание осанки, красивой походки, пластичности движений и ловкости.

Французский психиатр Циналь (1750 – 1826) полагал, что путем выполнения упражнений «для тела» под музыку излечиваются некоторые болезни. А французский педагог Ф. Дельсарт (1811 – 1871) создал систему «выразительной гимнастики» для физического воспитания и подготовки массовых гимнастических выступлений, которая включала жесты, мимику, позы, ходьбу и телодвижения.

Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится прежде всего на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.

В целом направленное воздействие ритмической гимнастики заключается в поддержании здоровья (по теории валеологии – в «зоне устойчи-

вого здоровья»), в гармоничном физическом и функциональном совершенствовании. При этом решаются достаточно важные частные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка.

Содержание ритмической гимнастики **составляют**:

- движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи;
- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;
- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;
- танцевально-хореографические элементы;
- каждое упражнение в отдельности достаточно просто и поэтому доступно практически всем возрастным категориям занимающихся;
- многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке – определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата;
- большинство упражнений красивы по форме и стилю исполнения, движения в них свободны – что создает благоприятные условия для воспитания выразительности и развития пластичности;
- ритмичное музыкальное сопровождение, а также красивая и точная демонстрация движений преподавателем создают положительный эмоциональный фон, соответствующий настроению и вкусу занимающегося;
- отдельные упражнения объединяются в комплексы, позволяющие включить в работу большое количество мышечных групп, обеспечить гармоничность воздействия;
- отсутствие жестких требований к техническому обеспечению, возможность индивидуального выбора удобной и красивой экипировки и смены ее в соответствии с изменениями моды, общая «веселая» обстановка делают ритмическую гимнастику популярной и массовой.

В ритмической гимнастике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся друг от друга содержанием и построением урока. К оздоровительным направлениям ритмической гимнастики относятся: классическая аэробика, гимнастика с использованием базовых шагов, танцевальная, где используются различные современные танцевальные стили и направления (салса, рок, диско, фанк, хип-хоп); аэробика с использованием предметов и приспособлений (степ, слайд, фитбол и др.). Характерной чертой оздоровительных видов ритмической гимнастики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается работа кардиореспираторной системы на определенном уровне, что и дает оздоровительный эффект.

В последнее время появился ряд новых, нетрадиционных в массовом оздоровительном движении видов двигательной активности.

Стретчинг (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для увеличения подвижности определенных мышечных групп и суставов.

Калланетика – это гимнастика статических упражнений. В систему данного вида оздоровительной гимнастики входит тридцать упражнений, нагрузку которых повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы.

Шейпинг-система – это гармоничное соединение влияния физических упражнений, определенного режима питания и специального компьютерного тестирования на организм занимающихся. Шейпинг – одна из самых популярных систем, получивших распространение в нашей стране. Существует несколько видов шейпинг-систем: шейпинг-классик, шейпинг-терапия, шейпинг-юни, шейпинг для беременных, шейпинг-про, шейпинг тонких тел.

Восточные оздоровительные системы гимнастики позволяют использовать резервы человеческого организма, обладающего уникальными возможностями для самосохранения и восстановления. Специфичной чертой комплексов восточных видов гимнастики является единство внутренней и внешней деятельности организма, достигнутое при ведущей роли сознания. [3]

### **1.3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНО – РАЗВИВАЮЩИЕ И СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ**

**1.3.1. К образовательно-развивающим** видам гимнастики относятся: основная, женская, атлетическая и профессионально-прикладная.

*Основная гимнастика* располагает большими возможностями для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Они могут быть реализованы за счет многоструктурности упражнений и многофункциональности каждого из них. Это открывает перед педагогом неисчерпаемые возможности творческого подхода к обогащению занимающихся системой специальных знаний, умений и навыков. Упражнения основной гимнастики в сочетании со словом педагога и музыкальным сопровождением являются эффективным комплексным средством и методом воспитания у занимающихся личностных свойств: добросовестного, глубоко осознанного и активного отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, трудовой и общественной деятельности.

Широкие возможности использования основной гимнастики в целях гармонического 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 лиц среднего и пожилого возраста. Систематические занятия в зрелом возрасте способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности на долгие годы.

Основная гимнастика применяется на уроках физического воспитания в школах, вузах и техникумах, в группах здоровья, в секциях общей физической подготовки спортивных обществ и коллективов физкультуры, в Армии. В школе основная гимнастика включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений. Ее задачи: общая физическая подготовка занимающихся, гармоническое развитие их физических способностей и повышение жизнедеятельности. Задачи, содержание и методика проведения занятий основной гимнастикой конкретизируется в соответствии с различными контингентами занимающихся: гимнастика для детей, для женщин, для взрослых, для пожилых и т.п.

Основные средства основной гимнастики: строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения, несложные комбинации вольных упражнений, простейшие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, простые прыжки, игры и эстафеты. Для более целенаправленного воздействия упражнений в занятиях применяются различные гимнастические снаряды (скамейки, лестницы, шесты, канаты) и предметы (набивные мячи, гантели, палки и др.). Уроки основной гимнастики характеризуются рациональной физической нагрузкой, им придается образовательный характер. Они проводятся так, чтобы занимающиеся учились правильно оценивать свои силы и возможности, познавали основные закономерности двигательной деятельности и понимали значение приобретаемых умений и навыков.

В зависимости от анатомо-физиологических особенностей занимающихся подбор упражнений и методика проведения занятий в значительной степени видоизменяются. Дети и юноши, начав заниматься основной гимнастикой, в дальнейшем довольно часто увлекаются одним из видов спортивной гимнастики.

**Женская гимнастика** учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических прие-

мов учитываются, прежде всего, функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. В занятия включаются все виды общеразвивающих гимнастических упражнений: вольные упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастической стенке, скамейке и др. В занятиях с женщинами большое место занимают упражнения художественной гимнастики, элементы бальных и народных танцев и музыка. Музыкальному сопровождению занятий уделяется особое внимание. С помощью этих упражнений развиваются координация движений, гибкость, плавность, грациозность, красота движений, формируется правильная и красивая осанка, укрепляется здоровье, повышается физическая и умственная работоспособность.

Тренер-педагог должен не только хорошо владеть всем богатством гимнастических средств и методов, но и отчетливо представлять себе характер и силу воздействия различных упражнений на организм девочки или женщины с учетом особенностей ее возраста, пола, уровня физической подготовленности.

Занимаясь с начинающими необходимо развивать физические качества, применяя разнообразные интересные упражнения. Так можно использовать упражнения танцевального характера, воспитывающие ритмичность, выразительность движений, приучающие к мягкому приземлению, развивающие силу ног и укрепляющие свод стопы. Полезно включать упражнения с предметами, упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Каждый предмет имеет свою специфику и способствует более разностороннему развитию занимающихся. Хорошим средством являются и эстафеты с препятствиями и усложненными передвижениями, а также подвижные игры.

Занятия гимнастикой должны подготовить девушку и к выполнению функции материнства. При выполнении упражнений для мышц брюшного пресса одновременно укрепляются мышцы тазового дна, что способствует правильному положению органов малого таза. Отведения и повороты ног (особенно наружу) укрепляют внутритазовую мускулатуру. Связочный аппарат матки тренируется путем применения бега и различных прыжков: на месте, со скакалкой, через небольшие препятствия, с небольшой высоты. Эти упражнения должны предшествовать соскокам со значительной высоты и сложным опорным прыжкам, требующим сильного толчка ногами. Хорошо развитым мышцам брюшного пресса должны быть противопоставлены сильные мышцы спины, обеспечивающие хорошую осанку. Хорошим средством совершенствования функций органов равновесия и ори-

ентировки в пространстве является хореография, а также прыжки на батуте, значение которых в этом отношении трудно переоценить.

Гибкость имеет не только эстетическое значение. Подвижность суставов увеличивает двигательные возможности человека в быту и на производстве, облегчает выполнение многих технически сложных элементов, придает движениям мягкость и широту. Упражнения для развития гибкости должны способствовать овладению высокими взмахами ногой вперед, назад, в сторону, а также умением удерживать ее в соответствующем положении. С этой целью кроме маховых следует выполнять упражнения силового и статического характера. Однако, развивая это качество гибкости у девочек, не следует увлекаться упражнениями, связанными с сильным наклоном назад (мост, медленные перевороты и т.д.). Выраженный поясничный лордоз вызывает нежелательное увеличение угла наклона таза, т.е. создает неблагоприятные условия для расположения органов малого таза, а также и для родового акта. Наклоны назад следует чередовать с наклонами вперед, чтобы сглаживать отрицательное воздействие указанных упражнений. Хорошо развитый плечевой пояс – необходимое условие для высоких спортивных результатов в гимнастике и для успешного труда.[5]

**Гимнастика с профессиональной направленностью** объединяет упражнения и методические приемы, с помощью которых можно своевременно, до начала профессионального обучения, повышать функциональные возможности организма, изучать (оценивать) и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностные свойства, необходимые занимающимся в избранном виде профессиональной деятельности.

Развитию профессиональных способностей и формированию прикладных двигательных навыков большое внимание уделяется при занятиях гимнастикой в средних и высших специальных учебных заведениях. Здесь фактически вся физическая подготовка носит прикладной характер, т.е. она ориентирована на развитие способностей, необходимых занимающимся для успешного овладения избранным видом трудовой деятельности и достижения в ней профессионального мастерства.[2]

**Атлетическая гимнастика** – прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма; приобщения подростков и юношей к систематическим занятиям физическими упражнениями; формирования здорового образа жизни; отвлечения от курения, употребления наркотиков и других вредных для здоровья и становления личности привычек; подготовки юношей к труду, а девушек к детородной функции и материнству.

Атлетическая гимнастика с каждым годом становится все более популярной среди мужчин и подростков. Умело подбираемые упражнения

помогают формировать правильную осанку, добиваться хорошего гармонического развития мускулатуры всего тела, исправлять недостатки фигуры и одновременно развивать силу, гибкость, ловкость и другие ценные для человека двигательные качества. Занятия могут быть групповыми и индивидуальными, проводятся они в зале или на площадке, а также в домашних условиях. Атлетическая гимнастика, являясь продолжением гигиенической, может стать началом спортивной гимнастики.

Официально на Всесоюзной научной конференции атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов лишь в 1968 г. Была подтверждена целесообразность выделения ее как вида самостоятельного, имеющего «благородные цели» и решающего круг жизненно важных задач. Высокая значимость атлетической гимнастики проверена временем, хотя постоянно в ней происходит неантагонистическое проникновение друг в друга оздоровительных и спортивных мотивов.

Специфика целей различных силовых тренировок определяет и наличие различных форм занятий, систем и школ силового совершенствования. В настоящее время наибольшую популярность имеют боди-билдинг, культуризм, пауэрлифтинг и армрестлинг.

*Боди-билдинг* – система силовых упражнений, направленная на увеличение мышечных объемов, формирование рельефной мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой. Состязательность – одна из главных черт боди-билдинга: на различных конкурсах и, в основном, чемпионатах разных стран, регионов, мировых первенствах определяются лучшие боди-билдеры, которым присваиваются звонкие звания «мистер Америка» и т.п. Тренировки включают одни упражнения для наращивания объемов мышц, другие упражнения – для построения рельефа мускулатуры; упражнения выполняются в соответствии со специально разработанной методикой по особым принципам и с достаточно четкой периодизацией подготовки к состязаниям.

*Культуризм* отождествляют с боди-билдингом, поскольку в нем используются те же принципы и правила. Возможно, если оценивать его по доступным источникам литературы, культуризм был первым этапом в развитии боди-билдинга, его прародителем. Однако весьма существенная деталь не может поставить между ними знак равенства: занятия культуризмом направлены на увеличение объемов отдельных мышечных групп, не претендуют на строительство гармонично развитого тела, поэтому в культуризме и проводятся лишь конкурсы, в которых оцениваются «самая широкая спина», «самые объемные бедра или шея».

*Пауэрлифтинг* – вид физических упражнений, развивающих максимальные силовые возможности, проявляемые в трех видах движений – «силовом троеборье»: жиме штанги лежа, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги в положении наклона вперед. Соответственно таким задачам применяются специальные упражнения, обеспечивающие, в отличие от боди-билдинга и культуризма, достижение максимального результата в движении, а не в статических напряжениях.

*Армрестлинг* – силовое единоборство на руках – проводится в положении сидя на стуле, хватом свободной рукой за специальную рукоятку. Борьба проводится одной и другой рукой, поэтому борцы должны обладать достаточно симметричным развитием силы лево- и правосторонних мышц. Несмотря на то, что главная задача «положить руку» соперника, очень большая нагрузка ложится на мышцы спины, тазового пояса и ног. Поэтому армрестлер должен обладать достаточно гармоничным развитием силы, что и достигается применением специальной системы силовых упражнений.

Для названных четырех видов атлетизма весьма важное значение имеет специфическая спортивная техника напряжений и движений – чему атлеты посвящают особое внимание. Несмотря на своеобразие показанных выше форм силовой тренировки, их объединяет наличие узких задач, локальная направленность силовых проявлений, ограниченность общего физического и функционального воздействия. [9]

### **1.3.2. Спортивные виды гимнастики.**

За последние двадцать лет спортивные виды гимнастики получили особенно широкое распространение в нашей стране. Популяризации упражнений на снарядах, акробатических и упражнений художественной гимнастики содействовали многочисленные соревнования. Привлечение детей, подростков, молодежи и взрослых гимнастов к соревнованиям по строго определенным программам и правилам, стройная система классификации гимнастов и гимнасток позволили создать четыре интереснейших вида спорта: спортивную гимнастику, художественную гимнастику, спортивную акробатику и спортивную аэробику.

В этих видах спорта используются наиболее сложные гимнастические движения для дальнейшего общего физического развития занимающихся. Занимающиеся должны овладеть мастерством в исполнении специальных гимнастических упражнений, требующих очень сложной координации движений, большой физической силы, максимальной мобилизации воли, выдержки и смелости.

Овладение искусством выполнения сложных специальных движений во всех трех видах гимнастики со спортивной направленностью осуществляется на основе общих принципов гимнастики, однако в каждой из разновидностей применяются специфические движения.

**Спортивная гимнастика** – один из наиболее популярных видов спорта. Трудно переоценить благотворное влияние упражнений спортивной гимнастики на занимающихся. Они хорошо развивают мышечно-связочный аппарат рук, туловища, плечевого пояса, создают предпосылки для овладения новыми физическими упражнениями, приучают владеть своим телом в непривычных условиях виса и упора, совершенствуют координационные способности занимающихся, воспитывают умение быстро принимать решения в самых сложных положениях.

Спортивная гимнастика входит в программу олимпийских игр; по этому виду спорта проводятся официальные первенства мира. Это многоборный вид спорта. В него входят: у мужчин – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной и ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, игры и др. В качестве вспомогательных применяются все движения, составляющие содержание основной гимнастики, а также акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики.

В упражнениях на снарядах дыхание и кровообращение несколько своеобразны. Так, если при занятиях большинством видов спорта легочная вентиляция и газообмен во время работы больше, чем после нее, то при выполнении многих гимнастических упражнений – наоборот. Например, у гимнаста, хорошо выполняющего стойку на руках, легочная вентиляция после работы меньше, чем во время ее выполнения. Этого, однако, нельзя сказать буквально о каждом упражнении. Данные ряда авторов свидетельствуют о том, что гимнаст, хорошо владеющий упражнением, умело согласует фазы дыхания с фазами движения. В результате дыхание на снарядах задерживается редко, причем в течение короткого промежутка времени. Ритм дыхания фактически не нарушается, а кислородный долг (в тех случаях, когда он возникает) быстро восстанавливается. Таким образом, гимнастика положительно влияет на воспитание способности сочетать фазы дыхания с фазами движения в ациклических действиях.

Наравне с дыхательной системой под влиянием гимнастических упражнений совершенствуется функция сердца и сосудов. При выполнении

движений, связанных с переворачиванием через голову, у нетренированного человека повышается давление в сосудах головы, наблюдается резкое покраснение лица и другие признаки прилива крови к голове. Под влиянием гимнастики эти явления исчезают. У тренированного гимнаста, акробата при изменении положения тела изменяется и тонус сосудов. Так, во время переворачивания вниз головой тонус сосудов увеличивается, и поэтому покраснения лица не бывает. С помощью гимнастических упражнений формируются условные рефлексы, обеспечивающие перераспределение крови при каждом изменении положения тела гимнаста.

Упражнения, связанные с переворачиванием через голову, с вращениями, оказывают положительное влияние на вестибулярный аппарат занимающихся. Они являются и раздражителем, и тренирующим фактором для вестибулярного аппарата. Под их воздействием у гимнастов развивается высокая устойчивость к действиям ускорений, к изменениям положений тела. Головокружение, тошнота, потеря ориентировки, наблюдающиеся обычно при различных вращениях, поворотах, переворачиваниях, у гимнастов поэтому бывают гораздо реже и выражены в меньшей степени, чем у лиц, не занимающихся спортом вообще и даже занимающихся другими видами спорта.

Гимнастика помогает воспитывать смелость и решительность, так как занимающимся ею приходится осваивать рискованные упражнения, что невозможно без преодоления страха и отрицательных защитных реакций. Гимнастам приходится соскакивать с большой высоты, преодолевать различными способами довольно высокие препятствия, сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры на большой высоте, отпускать снаряд на большой скорости вращения и снова захватывать его.

Гимнастика – одно из ведущих средств, используемых для эстетического воспитания спортсменов, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение. При выполнении каждого упражнения необходимо красиво держать голову, туловище, руки, ноги. Интересно отметить, что прямые руки и ноги, несколько прогнутое туловище, слегка приподнятая или опущенная голова, то есть все, что создает впечатление красивой позы, красивого движения, при анализе чаще всего оказывается целесообразным с точки зрения механики движений. [16]

**Художественная гимнастика** – сугубо женский вид спорта. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Движения органически согласованы с музыкой, что обуславливает особое своеобразие техники их выполнения и придает им танцевальный характер. Они служат прекрасным сред-

ством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Ряд элементов этого вида спорта включен в школьную программу по физической культуре. В старших классах проводятся самостоятельные занятия художественной гимнастикой. Программный материал художественной гимнастики, акцентирующий внимание на задачах эстетического воспитания, содержит упражнения: общеразвивающие, на пружинность, упражнения типа «волна» и «взмах», специальные на овладение различными движениями в связи с музыкой, танцевальные, элементы акробатики, непосредственно прикладные упражнения.

Художественная гимнастика – ациклический, сложнокоординированный вид спорта.

Основными ее средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований. Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому, одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Упражнения с предметами. Данная группа упражнений в полной мере определяет специфику художественной гимнастики. Наличие того или иного предмета, отличающегося целым рядом признаков (формой, весом, разной конструкцией, распределением массы и ее геометрией и т.п.), а также необходимость выполнять с ним различные манипуляции – определяют их разнообразие, трудность, зрелищность и многосторонность требующейся подготовки.

В свою очередь, такие упражнения совершенствуют двигательную координацию, пространственно-временную ориентировку, быстроту, точность реакции и движений.

Для упражнений с предметами характерны, по крайней мере, пять групп технических действий: броски и ловля, махи, круги, вращения, перекаты. В свою очередь они обеспечиваются техничными хватами, замахами, подседаниями, переводами, передачами и перехватами, для действий в связке «гимнастка – предмет» характерны разнообразие сочетаний действий по направлениям и плоскостям, частые смены активности звеньев тела, сочетания перемещений предметов и определенных телодвижений и т.п.

Одна из существенных особенностей художественной гимнастики – значение композиционного решения произвольных упражнений. Тенденция к относительному выравниванию технических и функциональных возможностей гимнасток, претендующих на завоевание призовых мест в соревнованиях высокого ранга, существенно обостряет соревновательную борьбу, победа в которой начинает определяться оригинальностью, новизной композиции произвольных программ (как в индивидуальном, так и в групповом первенстве). [17]

**Спортивная акробатика** – один из популярных и зрелищных видов гимнастики. Ею занимаются, в основном, дети и молодежь, хотя существуют и формы и содержание – доступные различным возрастам. Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная пары) и групповые упражнения. К акробатическим относят и упражнения на батуте. Широкий диапазон сложности акробатических упражнений позволяет обучать им лиц, различных по возрасту, полу и физической подготовленности.

Для занятий акробатикой не требуется сложное оборудование, достаточно акробатической дорожки, гимнастических матов. Заниматься ею можно не только в спортивном зале, но и на спортивной площадке.

Акробатика относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, и если иметь в виду высшие уровни квалификации, то они, конечно, предъявляют к занимающимся очень высокие специфиче-

ские требования. Вместе с тем, они адресуются людям, многие из которых на данный момент не имеют должной подготовленности и поэтому мастерство могут рассматривать лишь как желаемую, но очень отдаленную цель, а занятия акробатикой на данном этапе – как средство удовлетворения своих желаний и постепенной подготовке к высшим достижениям. Но и просто, не имея в виду высшее мастерство и достаточно правильно оценивая свои возможности, – как форму психофизического совершенствования, которая может принести удовольствие. Богатый арсенал средств акробатики позволяет широкий выбор.

Специфику акробатических упражнений определяет ряд признаков. Как и описанные выше упражнения на гимнастических снарядах, в акробатике они требуют высоких уровней проявления физических качеств, связаны с большим риском (а значит, необходимы уже на более низких квалификационных уровнях определенный волевой настрой, смелость, настойчивость), исходный уровень подготовленности к прыжковым упражнениям более высок и конкретнее выражен, а значит, и та же вестибулярная устойчивость уже должна быть развита хотя бы так, чтобы выполнять вращательные упражнения базового цикла. Однако сами акробатические упражнения стимулируют развитие всех этих качеств и способностей. Поэтому важно уметь правильно распорядиться имеющимся арсеналом средств.

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные, парные и пирамидковые.

В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне-задней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

Спортивная акробатика содержит самые различные упражнения в балансировании (стойки, мосты, шпагаты); групповые упражнения в балансировании (двойки, тройки, четверки и т. д.); индивидуальные прыжковые упражнения (перекаты и кувырки перевороты, перевороты колесом, перекидки, полуперевороты и сальто); упражнения на батуте (учебные и спортивные прыжки) и бросковые упражнения (прыжки броском под ноги, броски с плеч и др.).

Эти упражнения не только способствуют хорошему общему физическому развитию, но и помогают воспитывать смелость, решительность, умение быстро принимать решения в самых сложных положениях, согласовывать свои движения с действиями партнера. Они эмоционально насыщены и

относительно легко усваиваются. Для выполнения подавляющего большинства акробатических упражнений не требуется снарядов и специального оборудования. Акробатика особенно популярна в самодеятельных физкультурных организациях, где имеются специальные акробатические секции.

**Спортивная аэробика** – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами. Включает в себя следующие виды упражнений: 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.

В 1995 г. Международным олимпийским комитетом (МОК) аэробика была признана официальной дисциплиной и вошла в Международную федерацию гимнастики (FIG). Первые неофициальные соревнования по спортивной аэробике прошли в 1984 г. в Нью-Орлеане в рамках международной выставки «Физкультура и спорт»; организаторами их были Ховард и К. Шварц. На протяжении последующего десятилетия происходило становление нового вида спорта, создавались различные федерации и ассоциации аэробики.

В мае 1994 г. Конгресс Международной федерации гимнастики (ФИЖ) образовал комиссию по спортивной аэробике и признал ее одним из видов гимнастики, полномочия которой подтвердил Международный олимпийский комитет. С 1995 г. проводятся официальные чемпионаты мира; в 1998 г. в Москве состоялся 1-й студенческий чемпионат России, собравший 76 участников из разных районов страны.

Возрастной ценз участников соревнований по спортивной аэробике – не моложе 18 лет, поэтому заниматься ею, как правило, начинают спортсмены, завершающие спортивные тренировки в спортивной гимнастике и акробатике, и к началу «новых» специализированных занятий уже обладающие высокими уровнями общей физической и специальной двигательной подготовленности. В то же время в спортивную аэробику приходят и из массового спорта те, кто освоил азы спортивной специализации и имеют хорошие физические кондиции.

Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений.

Как и в любом виде спорта, специфику двигательной деятельности в спортивной аэробике определяют правила соревнований, которые устанавливают специальные требования к композиции и условия ее выполнения. Соревнования по спортивной аэробике обычно проходят в течение трех дней (два – отборочные соревнования, третий – финальные) по четырем видам программы: индивидуальные мужские и женские, смешанные и среди троек, длительность выполнения композиции составляет  $115 \pm 10$  с.

Композиция представляет собой сочетания и чередования упражнений стоя и в партере, перемещений (бег, шаги); подскоки и прыжки, гимнастические и акробатические элементы – сбалансированы в связках и частях упражнения, оформленного различными «фоновыми» движениями руками.

Циклические действия в спортивной аэробике характеризуются околопредельной мобилизацией сердечно-сосудистой системы и выраженным участием в работе аэробных источников энергообеспечения. В связи с этим для спортсмена является важным удерживание высокого качественного уровня исполнения действий на протяжении всего выступления в условиях мышечной работы, близких к экстремальным.

Выполнение соревновательных упражнений протекает на фоне аэробного обеспечения при частоте сердечных сокращений в пределах 186 – 190 уд/мин. Причем, в данном случае отсутствует типичный момент вработывания (разгона) функций. С самого начала упражнения происходит скачок мощности работы и приближение ее к максимальному уровню, а это требует предельной мобилизации физических усилий.

Выполнение упражнений сопровождается глубокими функциональными сдвигами в организме спортсмена, аритмичным дыханием, его задержками и натуживанием. По своему характеру такую работу сравнивают с бегом на 800 м (В. Е. Борискевич и др., 1998 г.).

Поскольку деятельность спортсмена отличается сложной координацией и точностью действий, то для выполнения ее отрицательную роль играет накопление и повышенное содержание в мышечных тканях побочных продуктов энергетике (лактата). Поэтому качество выполнения упражнения сохраняется при потреблении кислорода в пределах 75 % максимального. Это значит, что необходим определенный функциональный запас, с появлением которого и ростом технического мастерства снижается пульсовая стоимость упражнения, удешевляются энергозатраты и повышается эффективность физиологической работы при одновременном улучшении ее качества и надежности. [9]

## **1.4. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ У ДРЕВНИХ НАРОДОВ, В СРЕДНЕВЕКОВЬЕ И В ЭПОХУ ВОЗРОЖДЕНИЯ**

### **1.4.1. Закономерности развития 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.

### **1.4.2. 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 «гимназиях». 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.<sup>2</sup>

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 поработенных 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 (27г. до н.э. – 476г. н.э.) с переходом к профессиональной армии произошел упадок военно-физического 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, перелезание, 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 тя-

жести тела все время переносится то на одну, то на другую ногу, что избавляет человека от статических положений.

В гимнастиках 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 ввиду того, что во время их странствий на них нападали бродяги, разбойники, они вынуждены были защищаться врукопашную. 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 йогикультуры 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 йогикультуры. 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. [3]

### **1.4.3. 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.

#### **1.4.4. 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. [4]

## 1.5. ГИМНАСТИКА В НОВОЕ ВРЕМЯ. ВОЗНИКНОВЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ГИМНАСТИКИ

### 1.5.1. 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, бежит, 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. [3]

### **1.5.2. 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 военно-физическая подготовка молодежи. Эти обстоятельства стимулировали создание национальных систем гимнастики, отвечающих требованиям капиталистического производства, военного дела, национальным и культурным особенностям народов.

**1.5.3. 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 Амо-

рос (1770 – 1848). В 1830 г. он издал «Руководство по воспитанию физического, гимнастического и моральному» и атлас, включавший 53 таблицы упражнений. Полковник Аморос (1770 – 1848 гг.), один из приверженцев Наполеона, считается создателем французской системы гимнастики. 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 Аморос 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. Аморос 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 Аморова было немало ценных методических указаний для проведения занятий гимнастикой. Система Аморова нашла отклик за границей. Военные круги многих стран, стараясь возбу-

дить интерес к военной гимнастике, популяризировали эту систему. Позднее во Франции стали возникать новые гимнастические системы, в которых сохранялись и развивались идеи Амороса.

Однако среди французского гражданского населения система Амороса 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.

**1.5.4. 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.

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 брусьях. 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 деятельность 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 брусках 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.

### **1.5.5. 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. 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 методики 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]

## **1.6. 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. Растет спрос на всесторонне развитого умелого рабочего, который может приспособиться 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 образова-

тельному, 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.

### **1.6.1. 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. 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 уп-

ражнений, 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 комплексы разных гимнастических систем (упражнения системы Аморога, 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 моло-

дежи. 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]

### **1.6.2. 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 Далькروز (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 гимнасти-

ка, 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 ритмопластических 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.<sup>[3]</sup>

В программу олимпийских игр акробатика до сих пор не включена.

### **1.6.3. 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)* 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.

**1.6.4. Сокольская система гимнастики** возникла в 60-х гг. XIX в. в Чехии в связи с национально-освободительным движением славянских народов, находившихся в это время под игом Австро-Венгрии. Было создано общество «Сокол», название которого символизировало ловкость, смелость и ум, присущие этой птице. Гимнастика здесь служила средством объединения чешской молодежи, воспитания ее в духе патриотизма и подготовки к борьбе за национальное освобождение.

Создателем Сокольской системы гимнастики считается Мирослав Тырш (1832 – 1884), доктор эстетики, профессор Пражского университета.

Он поставил перед собой задачу – создать такую гимнастическую систему, которая смогла бы увлечь всю чешскую молодежь обоего пола с самого юного возраста. Для этого он предложил исключить из гимнастики упражнения, не имевшие четкой, красивой формы, ввести стилизацию упражнений (ведь М. Тырш был профессором эстетики). Они стали выполняться с оттянутыми носками ног и вытянутыми пальцами рук, резко и прямолинейно. Вот почему внешняя форма движений стала в сокольской системе основным критерием. По содержанию сокольская гимнастика вначале была очень близка к немецкой.

Стремясь сделать свою гимнастику более привлекательной, «соколы» взамен многократного повторения ввели комбинации движений, единообразный костюм, музыку.

Вольные упражнения и упражнения на снарядах выполнялись в виде комбинаций. Прыжки, так же как и упражнения на снарядах, выполнялись точно и красиво. Внимание обращалось на красоту движений, статических положений и переходов из одного положения в другое. Большое значение придавалось упражнениям с предметами: у мужчин – с палками, булавами, гантелями; у девушек – с лентами, шарфами, венками. Особенно привлекательными были народные, салонные, гимнастические танцы, танцевальные движения и шаги, хороводы, гимнастические игры, акробатические упражнения. Выполнение этих упражнений под музыкальное сопровождение, единая спортивная форма одежды, четкая организация занятий содействовали воспитанию у занимающихся дисциплины, организованности, формированию эстетических, эмоционально-волевых и нравственных качеств, развитию координации движений, мышечной силы, быстроты движений, выносливости.

Урок по гимнастике строился на формальных началах и состоял из трех частей. В подготовительную часть включались строевые, вольные упражнения, разновидности ходьбы, бега, упражнения с гимнастической палкой, гантелями и др. Упражнения выполнялись всей группой учащихся одновременно. Основная часть предусматривала три смены видов занятий в соответствии с делением группы на три подгруппы в зависимости от степени подготовленности занимающихся.

В основной части выполнялись: а) упражнения в простых и смешанных висах и упорах; б) прыжки опорные и безопорные; в) упражнения на гимнастических снарядах, г) упражнения с активной работой рук (булавы, фехтование, лазание, боевые упражнения, акробатика и др.).

Заключительная часть включала ходьбу, упражнения в глубоком дыхании, на расслабление и выполнение других простейших упражнений.

Начало и конец урока были стандартными. В основной части допускались варианты. Конкретные задачи перед уроком, отдельными его частями и обучением упражнениям не ставились.

Все упражнения по внешним признакам делились на четыре раздела: первый включал упражнения без снарядов; второй (основной) – упражнения на снарядах (брусья, перекладина, кольца, махи на коне, прыжки); третий – групповые упражнения; четвертый – упражнения в сопротивлении, борьбу, кулачный бой, фехтование и др. Разделы делились на классы, ряды, виды, а виды – на элементы.

Изучаемое упражнение или их комбинацию обучаемый должен был заранее представить во всех мелочах, знать технику их исполнения, осуществлять самоконтроль. Совершенствовалась методика обучения, создавались классификация и терминология упражнений.

С 1862 г. в Чехии стали проводиться соревнования. Это содействовало развитию гимнастики не только внутри страны, но и в других странах. Гимнастика приобретала спортивную направленность. Рост спортивного мастерства гимнастов и накопление опыта проведения соревнований содействовали улучшению программ и правил соревнований.

Кроме упражнений на снарядах, вольных упражнений и опорных прыжков, в программу соревнований включались бег на 100 м, прыжки в длину, в высоту и с шестом, толкание ядра и другие виды легкоатлетических упражнений.

Содержание этих упражнений со временем изменялось, но гимнастическое шестиборье оставалось. «Соколы» положили начало современной спортивной гимнастике.

В сокольской гимнастике впервые возникли массовые гимнастические выступления и массовые соревнования («всесокольские слеты»), а также разработаны правила их проведения. Руководители Сокольского движения уделяли массовым выступлениям особое внимание, так как понимали, какое огромное политическое влияние можно здесь оказывать на молодежь. Сложная техника упражнений сокольской гимнастики и их красота обеспечили ей успех почти во всех странах.[4]

### **1.6.5. 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.

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 физической культуры 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 со-

юзных 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 состоят 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, отработываются 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]

## **1.7. ГИМНАСТИКА В ДОРЕВОЛЮЦИОННОЙ РОССИИ. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ГИМНАСТИКИ П. Ф. ЛЕСГАФТА**

### **1.7.1. 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 вни-

мание. 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 военноморских 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.

### **1.7.2. 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 Аморова). 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 приготительные (вольные, силовые, парные и упражнения в сопротивлении), бег, прыжки в длину, высоту, с шестом, упражнения в равновесии на бревне, в вися 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]

### **1.7.3. Сокольская система гимнастики в России.**

В России из всех национальных систем гимнастики предпочтение отдавалось Сокольской системе. В 1900 г. появляются первые организации «Сокол». Особенно бурно сокольское движение стало развиваться после революционных событий 1905 –1907 гг. В 1907 г. были разрешены сокольские гимнастические общества. Сокольское движение использовалось для сближения интересов всех славянских народов. Правительство России использовало сокольское движение с целью отвлечения молодежи от революционной борьбы и подготовки ее к службе в армии. Общества «Сокол» создавались во всех крупных городах России. Для руководства занятиями приглашались чешские специалисты, готовились и свои национальные кадры. Уроки русских и чешских обществ «Сокол» в принципе были одинаковыми. На них изучались упражнения, доступные для занимающихся. Занятия проводились с музыкальным сопровождением, пением. Устраивались соревнования, красочные массовые выступления. Постепенно росло количество занимающихся гимнастикой.

Сокольская гимнастика преподавалась в большинстве учебных заведений (54%) и была признана официальной системой физического воспитания.

При учебных округах открывались специальные курсы по подготовке отечественных специалистов по гимнастике. Деятельность сокольских обществ содействовала развитию в России гимнастики, и в частности спортивной гимнастики. Накапливался опыт методики преподавания, готовились кадры руководителей, росло мастерство гимнастов.

Общество «Сокол» находилось под наблюдением правительства. По своему составу общества были неоднородны. Тут были дети дворян, помещиков, капиталистов, наряду с ними попадались дети из семей трудовой интеллигенции.

Первые кружки сокольской гимнастики появились в 1897 г. в Тифлисе, в 1903 г. – в Петербурге и Баку. 7 марта 1903 г. в Петербурге проходил Всероссийский любительский чемпионат, включавший борьбу, подня-

тие тяжестей, бокс, фехтование и гимнастику. Гимнасты выступили на брусьях и завоевали уважение публики. В 1910 г. был утвержден Союз русского сокольства и начал издаваться журнал «Сокол».

В 1911 г. состоялся первый съезд делегатов Союза русского сокольства. В основу его работы была положена идея о том, что русское сокольство «должно явиться средством спаяния племен Российской империи во имя блага и мощи России как великого славянского государства».

В 1913 г. Россия вступила во Всеславянский сокольский союз. Русские гимнасты участвовали во Всесокольских слетах, проводимых в Праге каждые 5 лет. В сокольских гимнастических обществах в 1915 г. занималось лишь несколько тысяч, что же касается других гимнастических организаций, то количество их членов было ничтожным.

Специалисты по физическому воспитанию для армии готовились в Главной гимнастическо-фехтовальной школе Петербурга (теперь это Военный институт физической культуры). Инструкторы этой школы в 1914 г. выступили с показательными Упражнениями на съезде французских гимнастов настолько блестяще, что местные газеты писали о них: «Гимнастика русских – чудо!». После этого они выступили в столице Сокольской гимнастики – Праге, где покорили зрителей виртуозностью, красотой, грациозностью и своеобразием исполненных упражнений.

В конце XIX столетия в Россию проникли европейские национальные системы гимнастик: французская, немецкая и шведская. Они внедрялись главным образом в армию, но попытка применить немецкую систему гимнастики в русской школе встретила гневный протест революционных демократов и просветителей, передовых педагогов и врачей. Ярыми противниками ее были Д. И. Писарев, К. Д. Ушинский, Е. А. Покровский, Е. М. Дементьев и др.

Самый большой удар по авторитету немецкой системы гимнастики нанес отечественный ученый П. Ф. Лесгафт. Он убедительно доказал ненаучность ее основ, отсталость и непоследовательность ее педагогических идей. Он показал, что ни одна система гимнастики Запада не соответствует рациональным началам анатомии, физиологии, гигиены и педагогики и поэтому не может быть рекомендована в русской школе. [5]

#### **1.7.4. 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 полувойенных (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, гармоничное 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 осознали 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. Вряд ли 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 по-

слевоенный 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]

## **1.8. РАЗВИТИЕ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ 1917 Г.**

### **1.8.1. 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 физиче-

ского 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]

### **1.8.2. Проведение Всесоюзных соревнований по гимнастике.**

В 1926 – 1927 гг. в начальной и средней школе, а в 1929 г. в высших учебных заведениях физическая культура была введена как предмет учебного плана. Появились новые программы по физическому воспитанию, в которых главное место занимала гимнастика.

В 1927 г. на III Спартакиаде РККА впервые проводятся соревнования по гимнастике. Среди 50 участников лучшими были Панкратов, Гаспарян, Гуляев.

В 1928 г. центром работы по гимнастике становится гимнастическая секция при Центральном доме Красной Армии. Она стала играть ведущую роль в развитии гимнастики не только в армии, но и во всей стране. С тех пор армейские гимнасты являются ведущими. Они внесли большой вклад в построение урока, в методику обучения и тренировки.

Большое значение для развития гимнастики имели соревнования.

Важными вехами в развитии гимнастики стали I Всесоюзная Спартакиада (1928) и первенство РККА по гимнастике в 1930 г.

В программе I Всесоюзной Спартакиады (1928) была (правда, незачетным видом) и спортивная гимнастика. Участвовало всего 60 человек (5 команд по 8 человек – от Ленинграда, Москвы, Украины, Северного Кавказа, Закавказья и 20 человек личников). В программу соревнований наряду с чисто гимнастическими видами входили прикладные упражнения. Трудность упражнений была относительно невысокой. Однако почин сделан. В 1930 г. в Харькове состоялась междугородная встреча по спортивной гимнастике, в которой участвовали команды Ленинграда, Ростова-на-Дону, Харькова, Киева, Днепропетровска. Программа стала уже труднее, но в ней оставались прикладные виды.

В 1929 г. на научно-методической конференции по гимнастике она была разделена на отдельные виды: спортивная, художественная гимнастика, акробатика. Начались передачи утренней гимнастики по радио. Таким образом, гимнастика в целом широко внедрялась в труд и быт, как важное средство советской системы физического воспитания.

Важным средством агитации и пропаганды гимнастики среди населения были массовые гимнастические выступления, проводившиеся ежегодно с 1930 г. в Москве на Красной площади, в Ленинграде и столицах союзных республик, а также соревнования различных масштабов. В программу соревнований были включены прикладные упражнения. Они служили важным средством вовлечения широких слоев молодежи в занятия спортивной и художественной гимнастикой, а также акробатикой.

Содержание занятий по гимнастике изменилось не сразу. Оставалось еще и предвзятое отношение к упражнениям на снарядах. Длительное время гимнастические секции представляли из себя секции общей физической подготовки. Только постановление ЦК ВКП(б) от 1929 г. и введение в 1931 г. комплекса ГТО помогли восстановить секционный метод физического воспитания и в течение короткого времени поставить на ноги секции гимнастики.

*2-й этап* – с 1931 по 1941 г. Важной вехой в развитии советского физкультурного движения был 1931 г. По инициативе Ленинского комсомола в марте 1931 г. вводится единый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»», в январе 1932 г. – ГТО II ступени, в 1934 г. – «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Школьники сдавали 3 теоретических требования и испытания по 13 видам физических упражнений. Нужно было знать правила соревнований и уметь судить спортивные игры (волейбол, футбол и др.), уметь провести занятия по одному из 13 видов упражнений.

В 30-е гг. около 90% учащейся молодежи были охвачены обязательными занятиями физической культурой, на которых основным видом упражнений являлась гимнастика. До этого времени вопросами, связанными с разносторонней физической подготовкой детей, молодежи и взрослых, занимались секции гимнастики. Теперь появилась возможность перейти к развитию видов гимнастики со спортивной направленностью.

С 1930 г. начали выходить печатные правила соревнований. С 1933 г. регулярно проводятся первенства СССР по гимнастике по территориальному признаку, а с 1939 г. и по ведомственному. Такие спортивные организации, как «Динамо», «Спартак», а также Красная Армия, ВЦСПС, регулярно проводят свои внутриведомственные первенства. С 1936 г. начали регулярно проводиться всесоюзные соревнования по гимнастике школьников, а с 1937 г. – вузовские.

В этот период (1931 – 1936) происходит дальнейшее развитие спортивной гимнастики: повышается сложность упражнений, совершенствуется методика обучения и тренировки. С 1932 г. регулярно проводятся первенства страны, гимнастика постепенно превращается в оформленную спортивно-педагогическую дисциплину. Уже в 1932 г. в Ленинграде одновременно со Спартакиадой ВЦСПС было проведено Второе всесоюзное первенство по гимнастике, в котором участвовало 70 человек; впервые наряду с мужчинами выступали женщины. Программа была значительно труднее, однако, как и в предыдущие годы, по традиции она включала прикладные виды.

1933 г. ознаменовался проведением Первой международной конференции по гимнастике, явившейся одновременно и Первой всесоюзной конференцией. На ней были приняты решения по ряду важнейших вопросов развития гимнастики. Конференция определила место и значение гимнастики в советской системе физического воспитания, утвердила классификацию, содержание гимнастики, методику занятий и организацию всей работы; наметила пути развития, рассмотрела необходимость создания отечественной терминологии и совершенствования судейства соревнований. Конференция явилась важнейшей вехой в развитии советской гимнастики.

Одновременно с конференцией было проведено третье первенство СССР по гимнастике, в котором участвовало уже 193 человека; программа стала еще более сложной, а прикладные виды были из нее исключены.

Гимнастика в целом в этом периоде уже рассматривается как одно из ведущих средств системы физического воспитания, а спортивная гимнастика – как вид спорта.

В 1934 – 1935 гг. создаются детские спортивные школы (ДСШ, ДСО): «Юный динамовец», «Юный спартаковец» и т.д. С 1934 г. стали проводиться республиканские спартакиады школьников. Во всю велась борьба за подготовку здоровой смены. Гимнастике в этом отводилась ведущая роль. Улучшалась спортивная база. Так, в 1936 г. у 64 000 профсоюзов было 706 гимнастических залов. [4]

### **1.8.3. Подготовка педагогических и научных кадров по гимнастике.**

В этот период открываются новые учебные заведения для подготовки физкультурных кадров, расширяются Московский и Ленинградский институты физической культуры. Открывается техникум физической культуры в Казахстане, в 1930 г. начинает работать институт физической культуры в Баку; физкультурные отделения открываются при педагогических институтах. В 1935 г. начинается обучение на факультете физической культуры в Тбилисском государственном университете. В 1930 г. открывается Харьковский институт физической культуры, при нем создается высшая школа тренеров; появляются техникумы физической культуры во многих городах. Лучшие физкультурные учебные заведения, спортсмены, педагоги награждаются орденами. Все это содействовало развитию в стране физкультурного движения, в котором гимнастике как спортивно-педагогической дисциплине принадлежала ведущая роль.

Институты физической культуры стали выпускать квалифицированных преподавателей, хорошо теоретически подготовленных, умеющих ставить и разрешать новые задачи физической культуры. Эти преподаватели, вливаясь в ряды практических работников, быстро стали играть ведущую роль в разработке теории и методики гимнастики. Они оказывали положительное влияние на наиболее прогрессивных и квалифицированных старых работников. Делались попытки развернуть серьезную научно-исследовательскую работу в области физического воспитания, создать научную базу гимнастики, осмыслить педагогическое ее значение, разработать типовую схему урока гимнастики.

В развитии гимнастики большое значение имели подготовка педагогических и научных кадров, выпуск учебной, научно-методической литературы, классификационных программ, правил соревнований, строительство спортивных сооружений и др. В 1935 г. издается журнал «Гимнастика». Он способствует внедрению гимнастики в занятия со взрослыми и учащейся молодежью.

В 1935 г. впервые вводится классификационная программа по гимнастике, проводятся первые всесоюзные соревнования школьников. Впо-

следствии они становятся традиционными. Это содействует росту популярности гимнастики среди учащейся молодежи. Постепенно складывается отечественная система гимнастики, отвечающая целям и задачам физкультурного движения в СССР. В 1936 г. на первенстве СССР впервые было присвоено звание мастеров спорта 15 участникам соревнований.

#### **1.8.4. Выступления советских гимнастов на международных турнирах.**

Советские гимнасты в 1937 г. участвовали в III Международной олимпиаде рабочего спорта в Антверпене (Бельгия). Они выиграли как общекомандное первенство среди мужчин и женщин, так и личное (с 1-го по 4-е у мужчин и с 1-го по 5-е у женщин), победив гимнастов Чехословакии, Финляндии и Швеции. Ими были Мария Тышко и Николай Серый.

В конце 30-х гг. стала быстро развиваться акробатика. Первые все-союзные соревнования проведены в 1939 г. Разработана специальная классификационная программа по акробатике, составлены первые правила соревнований.

Начала развиваться и художественная гимнастика, однако до 1945 г. ею занимались отдельные энтузиасты (Алексеева, Соколовская, Окунев и др. – Москва; Шишкарева, Ларионова – Ленинград) в группах и кружках при клубах в системе художественной самодеятельности.

В период Великой Отечественной войны (1941 – 1945) все силы народа были направлены на разгром немецко-фашистской армии, вероломно ворвавшейся в наш дом. Средства и методы гимнастики использовались для подготовки резервов для армии и лечения раненых бойцов. Гимнасты, тренеры, как и представители других видов спорта, с оружием в руках защищали Родину. Подразделения, сформированные из спортсменов, навели смертельный ужас на фашистских захватчиков.

С 1 октября 1941 г. в стране вводится обязательная военно-физическая подготовка всех граждан в возрасте от 16 до 50 лет, в том числе и в старших классах общеобразовательных школ, техникумах и других учебных заведениях. Усилилась роль физической подготовки в военных учебных заведениях, в резервных и фронтовых частях. Важное место в системе этой подготовки занимала гимнастика. Занятия носили военно-прикладной характер и были направлены на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, решительности и смелости в действиях. Воины упражнялись в ходьбе и беге, метании гранат, лазании и перелезании, переноске груза и раненого, преодолении полосы препятствий, фехтовании, стрельбе и др. Широкое распространение получила лечебная гимнастика.

Она в короткие сроки помогла 73,2 % раненых и более 90 % больных возвратиться в строй.

Завершающим мероприятием второго этапа развития советской гимнастики считаются двухнедельные массовые комсомольские соревнования по гимнастике, проведенные по решению ЦК ВЛКСМ с 6 по 20 апреля 1941 г. В соревнованиях участвовало 7 496 000 юношей и девушек, в том числе 2 000 000 внесоюзной молодежи.

Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах, большое внимание уделялось развитию спорта, спортивной гимнастики. В 1943 г. в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по гимнастике. Первенство СССР состоялось и в военном 1944 г. [3]

### **1.8.5. Возникновение и развитие гимнастики в Беларуси.**

В Беларуси спортивная гимнастика развивается с 1920 года. Занятия гимнастикой включались в учебные программы учительских семинариев (Молодечно, Несвиж, Полоцк, Свислочь); как элемент общефизической подготовки – в школьные программы. В 1909 г. в Гродно образовано гимнастическое общество «Сокол». В 1910 – 1914 гг. в г. Вильно, Гродно, Могилёв, Слуцк и др. проходили гимнастические праздники учащейся молодежи. На начало 1914 г. насчитывалось около 50 спортивных и гимнастических организаций. В 1920 – 1921 гг. в отделах Всеобуча проходили занятия по гимнастике на отдельных снарядах.

Первенство Беларуси по спортивной гимнастике впервые проведено в 1927 г. (среди мужчин). Первый Всебелорусский зимний гимнастический праздник состоялся в 1933 г.

Наиболее интенсивно спортивная гимнастика развивается с начала 1950-х гг. В 1960-х гг. начала формироваться женская белорусская гимнастическая школа (тренеры В. Д. Дмитриев, Р. И. Кныш и др.), которая повлияла на развитие спортивной гимнастики в СССР и других странах. Затем сформировалась и мужская белорусская гимнастическая школа (тренеры Р. С. Ваткин, В. В. Дойлидов и др.). На Беларуси проводились крупные международные турниры по спортивной гимнастике, в том числе чемпионаты Европы (1971). Мужская сборная команда Беларуси – чемпион мира (2001, Бельгия), серебряный призёр чемпионата мира (1997, Швейцария), бронзовый призёр (1996, Дания). Среди белорусских гимнасток наиболее известны Е. Волчецкая, А. Кошель, Т. Лазакович, Л. Петрик, О. Корбут, Н. Ким, Т. Аржанникова, С. Баитова, С. Богинская, Е. Пискун, Е. Полевая; среди мужчин – Ю. Балабанов, В. Валынчук, И. Иванков, А. Кан, Д. Касперович, А. Кружилов, А. Малеев, Н. Милигуло, И. Павловский, В. Рудницкий, А. Синкевич, А. Тумилович, А. Шостак, В. Щербо, Д. Савенков и др.

Викентий Дмитриевич Дмитриев является заслуженным деятелем физической культуры БССР, заслуженным тренером по спортивной гимнастике Беларуси, почетным гражданином г. Витебска. Тренерской работой занимается свыше 50-ти лет. За это время воспитал двух олимпийских чемпионки – Ларису Петрик и Тамару Лазакович, вырастил целую плеяду белорусских гимнасток. Многие из них стали мастерами спорта, призерами республиканских и различных международных соревнований. За подготовку спортсменов высокого класса талантливый тренер награжден многочисленными орденами и медалями. Именем мастера будет названа Витебская школа по спортивной гимнастике.

В Беларуси проводятся соревнования в честь выдающихся тренеров по гимнастике и знаменитых гимнастов. Так с 1995 года проводятся международные турниры памяти Т. Лазакович (г. Витебск). С 1999 года проводится открытый Кубок Беларуси памяти Р. Ваткина. С 2000 года проводятся международные турниры на призы С. Баитовой (г. Могилёв) и многие другие турниры, где наши спортсмены показывают хорошие результаты. Так же ежегодно проходит первенство Беларуси по спортивной гимнастике.

В 2007 г. Белорусский государственный университет физической культуры отпраздновал свой 75-ый день рождения. Именно гимнасты учащиеся Белорусского техникума физкультуры (так раньше назывался БГУФК), стали первыми исполнителями сложнейших поточных упражнений на высотной конструкции, названной «Белорусская ваза». Разработчиком «вазы», поточных выступлений, а также режиссером-постановщиком первых спортивно-художественных композиций, представлявших Беларусь на Всесоюзных физкультурных парадах 1937 – 1939 гг. в Москве, был педагог и организатор, заслуженный тренер БССР, заслуженный деятель физической культуры РБ Александр Губанов. Успех на Всесоюзном параде 1937 г. сыграл немаловажную роль в создании института – БГОИФК. В этом году была открыта кафедра гимнастики. Среди талантливых учеников и последователей А. Губанова в области спортивной режиссуры необходимо особо отметить многогранную деятельность заслуженного тренера СССР, доцента кафедры гимнастики Михаила Цейтина. С его именем связано рождение целого ряда открытий и новаций в режиссуре массовых спортивных выступлений, постановочных формах зрелищ масштабных праздников в СССР и за рубежом.

70 – 90 гг. были временем совершенствования достижений послевоенных лет в спортивной режиссуре, проходивших под флагами ФВМС и Олимпийских игр XX столетия. «Белорусская ваза», обошедшая 28 стран 4 континентов и давшая большое число модификаций, а также спортивный

«фон» главенствуют в композициях стадионов. В Беларуси пальма первенства в создании «вазовых» поточных выступлений и «фона» принадлежит заслуженному тренеру БССР, заслуженному деятелю физ. культуры РБ, доценту кафедры гимнастики Георгию Рабилю. В 2003 г. он становится зачинателем специализации РСХП в БГУФК. В развитии нового направления на кафедре гимнастики немаловажную роль играют специалисты основных направлений: гимнастики, акробатики, спортивной аэробики.

В нашей стране особое внимание уделяется многим видам спорта, в том числе и развитию художественной гимнастики. Художественная гимнастика, считающаяся самым изящным видом спорта, занимает важное место в воспитании девочек здоровыми, гармонично развитыми и физически совершенными, привлечении их к здоровому образу жизни и тем самым воспитании здорового будущего поколения. Несмотря на то, что этот вид гимнастики считается только женским видом спорта, у него есть немало поклонников. В ходе тренировок у девочек формируются жизненно важные навыки движения, они осваивают специальные знания, приобретают высокие духовно-эстетические качества и тренируют железную волю.

Как вид спорта художественная гимнастика возникла и сформировалась в СССР в 1940-х г. В конце 1940-х г. разработана классификационная программа и правила соревнований. В 1945 году была создана Всесоюзная секция художественной гимнастики. 1-й чемпионат СССР проведен в 1949 г., с 1965 г. проводились соревнования на Кубок СССР, с начала 1970-х гг. – крупнейшие международные соревнования. Международная федерация гимнастики (ФИЖ) объединяет 124 национальные федерации (2004). Чемпионаты мира проводятся с 1963 г. по нечётным годам. Художественная гимнастика включена в программу Олимпийских Игр с 1984 г. Этот вид спорта наиболее развит в России, Беларуси, Болгарии, Германии, Греции, Испании, Италии, Польше, Украине, Франции, Японии.

В Беларуси 1-й чемпионат был проведён в 1951 г. С 1972 г. сборная команда на чемпионатах СССР ежегодно в числе призёров; в 1977 г. завоевала Кубок СССР в групповых упражнениях. Белорусская ассоциация гимнастики образована в 1993 году и этом же году вошла в ФИЖ. Среди белорусских гимнасток – В. Ваткина, О. Гонтарь, Г. Крыленко, И. Лисовская, М. Лобач, Л. Лукьяненко, Т. Огрызко, Е. Павлина, О. Рабинович, Ю. Раскина, А. Ткаченко и др. С 1993 г. на международных соревнованиях выступает национальная сборная по художественной гимнастике. В 1994 г. Белорусская команда (Гонтарь, Лукьяненко, В. Перепелица) – чемпион клубного чемпионата мира, на чемпионате Европы заняла 2-е место (Гонтарь, Лукьяненко, Огрызко). Ведущие тренеры Беларуси по художественной гимнастике: А. В. Димчогло, Т. Е. Ненашева, А. В. Баранова, С. В. Бурдзе-

вицкая, Л. Г. Годиева, Г. А. Крыленко, И. Ф. Лагунова, И. Ю. Лепарская, Л. В. Мисник.

Успехи отечественных гимнастов не являются случайными, они опираются на условия, созданные в стране для массовых занятий гимнастикой учащейся и рабочей молодежи, на растущий уровень культуры людей, на развитие науки о человеке и самой гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, на подготовку квалифицированных кадров по физическому воспитанию, на опыт работы с гимнастами в многочисленных секциях, ДСШ, ДЮСШ, где уже подрастает новое поколение гимнастов и гимнасток. С ними связываются наши надежды на успешные выступления в XXI веке.

Поддержка белорусского спорта не должна носить хаотичный характер, а должна осуществляться в виде масштабных проектов. 1 июня 2007 г. Президент Республики Беларусь Александр Лукашенко на встрече с тренерами и спортсменами национальной команды Республики Беларусь по художественной гимнастике. «Период хаотичной поддержки уже закончился. Надо переходить к масштабным проектам в гимнастике и во всех видах спорта», – подчеркнул глава государства.

Можно предположить, что развитие спортивных видов гимнастики пойдёт по пути дальнейшего усложнения элементов и комбинаций, качества и исполнения и артистизма. Основанием для дальнейшего повышения спортивного мастерства будут служить: новые научные данные в учении о человеке; более совершенная методика изучения (оценка), развития, прогнозирования способностей гимнастов и их отбор для занятий с целью достижения высокого спортивного мастерства; разработка новых, предельно сложных оригинальных элементов, разработка техники их исполнений, а также усовершенствование гимнастических снарядов и оборудования, применение новейших технических средств обучения; улучшение методики спортивной тренировки; образование, воспитание и повышение общей культуры людей; разработка эффективных методов восстановления работоспособности гимнастов.

## **1.9. РАЗВИТИЕ ГИМНАСТИКИ В ПОСЛЕ ВОЕННЫЕ ГОДЫ И НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

### **1.9.1. Развитие гимнастики в период Великой Отечественной войны.**

*3-й этап – с 1941 по 1945 г.* Это период Великой Отечественной войны советского народа против немецко-фашистских захватчиков. Гим-

настика в эти годы сослужила свою службу как средство допризывной подготовки и как лечебное средство для скорейшего возвращения в строй раненых и больных солдат и офицеров.

Невзирая на тяжелую жестокую войну уже в 1943 г. было проведено личное первенство СССР по спортивной гимнастике, причем по более трудной программе, чем в 1940 г. Такое же первенство состоялось и в 1944 г.; его программа была еще труднее, чем в 1943 г. Первенство СССР 1945 г. (уже лично-командное) было проведено по программе, не уступавшей по трудности программе первенства мира.

### **1.9.2. Развитие гимнастики в послевоенный период.**

*4-й этап – с 1945 г. по настоящее время.* Советские гимнасты выходят на международную спортивную арену. В связи с этим изменяется содержание женской гимнастики.

В годы восстановления народного хозяйства гимнастика получила дальнейшее развитие: готовятся педагогические и административные кадры, восстанавливаются и строятся новые спортивные сооружения, активизируется работа ДСО, профсоюзных организаций, открываются новые техникумы и институты физической культуры. С 1947 г. начинают регулярно проводиться первенства СССР по гимнастике. На международную арену выходит талантливая плеяда гимнастов: В. Муратов, В. Чукарин, Б. Шахлин, Г. Шагинян, А. Азарян, Ю. Титов, С. Муратова, Г. Шамрай, Т. Манина, М. Гороховская, Л. Латынина, П. Астахова, Н. Бочарова.

Серьезное значение для практики работы имела Вторая всесоюзная конференция по гимнастике 1948 г. под председательством Г. В. Бакланова, решившая ряд важных организационных и методических вопросов. Она отметила значительное продвижение вперед (по сравнению с 1933 г.) научно-теоретической работы по гимнастике и обобщение передового практического опыта преподавателей и тренеров. Были четко сформулированы задачи гимнастики, определены ее основные средства, классификация упражнений и виды с оздоровительной, спортивной и прикладной направленностью в системе физического воспитания. Большое значение для практики имело обсуждение вопросов методики тренировки и содержания отдельных видов гимнастики, особенно художественной.

Успехи, достигнутые в экономическом и культурном строительстве, позволили улучшить материальную базу для занятий. К 1950 г. было введено в строй около 200 гимнастических залов. Улучшилась подготовка кадров. Появилась возможность значительно усложнить нормативы Единой всесоюзной классификации. 27 декабря 1948 г. было принято поста-

новление «О ходе выполнения Комитетом по делам физической культуры и спорта директивных указаний партии и правительства о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов». Это положительно сказалось на развитии гимнастики.

### **1.9.3. Успехи советских гимнастов на международных соревнованиях и Олимпийских играх.**

С 1947 по 1952 гг. советские гимнастки и гимнасты 8 раз участвовали в международных соревнованиях (матчевых встречах, фестивалях молодежи, студенческих играх) и каждый раз выходили победителями, как в командных, так и в личных соревнованиях. Их противниками были опытные гимнасты Финляндии, Швеции, Венгрии и других стран.

В СССР и во всем мире с нетерпением ждали выступления советских гимнастов на XV Олимпийских играх в Хельсинки (1952). Наши гимнасты впервые выступающие на Олимпийских играх одержали блестящую победу. Абсолютными чемпионами стали Виктор Чукарин и Мария Гороховская. У мужчин на втором месте был В. Муратов, у женщин вторым призером стала Н. Бочарова. Личное первенство среди женщин впервые стало проводиться на этой Олимпиаде. Газеты многих стран в то время писали: «Почти незаметным образом Россия превратилась в великую державу по гимнастике».

Мужская команда привезла из Финляндии на Родину 5 золотых, 5 серебряных и 1 бронзовую медаль; женская – 4 золотых, 6 серебряных и 1 бронзовую награду.

Соревнования проводились по международным правилам. В них участвовало 183 гимнаста от 30 стран. Полные зачетные команды выставили 23 страны. Командный результат определялся по 5 лучшим оценкам за выполнение упражнений в каждом виде многоборья (у мужчин – 6, у женщин – 4 вида).

Наиболее успешно наши гимнасты выступили в многоборье, на кольцах (Г. Шагинян), на коне с ручками и в опорных прыжках (В. Чукарин), но в то же время показали низкие результаты в упражнениях на брусках и особенно на перекладине и в вольных упражнениях. Гимнастки лидировали в многоборье и опорных прыжках (Е. Калинин), но слабо выступили в упражнениях на бревне и вольных упражнениях.

Блестящий успех окрылил нашу молодежь. Все больше и больше юношей и девушек начинают заниматься спортивной и художественной гимнастикой, а также акробатикой. Постепенно совершенствуются программы (учебные и классификационные) для всех категорий гимнастов,

упорядочивается календарь соревнований, совершенствуются методика обучения и тренировки, начинает выходить специальная литература по различным вопросам гимнастики, ведется работа по обобщению и распространению передового опыта тренировки.

Свои успехи в Хельсинки советские гимнасты закрепили на Чемпионате мира в 1954 г. На XVI Олимпийских играх в Мельбурне (1956) они выступали уже в роли фаворитов. Однако в соревнованиях мужских команд упорное сопротивление им оказали японские гимнасты. Заметно выросло мастерство у представителей стран восточного блока и Финляндии. Успех развития гимнастики в этих странах в значительной мере был обусловлен тем, что наши гимнасты и тренеры бескорыстно делились своим опытом, организовывали совместные тренировки. В частности, эта помощь в сочетании с большим трудолюбием, дисциплиной, высокой работоспособностью позволили японским гимнастам на XVII Олимпийских играх в Риме (1960) превзойти своих учителей на 2,5 балла в командном зачете. Абсолютным чемпионом стал советский гимнаст Б. Шахлин, серебряным призером – японский гимнаст Т. Оно, бронзовым – Ю.Титов.

Женская команда в отличие от мужчин выступила с большим блеском, опередив своих ближайших соперниц из Чехословакии на 8,997 балла. Абсолютной чемпионкой игр стала Л. Латынина, а последующие призовые места заняли С. Муратова, П. Астахова, М. Николаева.

Острая спортивная борьба на международной арене стала источником быстрого развития гимнастики во всех «гимнастических» странах.

На XVIII Олимпийских играх в Токио (1964) вновь упорная борьба за первое место разгорелась между мужскими командами СССР и Японии, и опять наша команда проиграла 2,5 балла. На третье место вышла объединенная команда гимнастов ФРГ и ГДР. Впервые абсолютным чемпионом стал хозяин помоста Ю. Эндо, на втором месте оказались сразу три гимнаста – Б. Шахлин, В. Лисицкий и японец С. Цуруми.

С еще большим накалом проходила борьба между советскими и чехословацкими гимнастками. Нашим девушкам удалось опередить своих соперниц всего лишь на 0,901 балла. Третью ступень пьедестала заняли хозяйки олимпиады. Золотую медаль завоевала В. Чеславска из Чехословакии, серебряную – Л. Латынина и бронзовую П. Астахова.

Острота борьбы между командами СССР и Японии не уменьшилась и на XIX Олимпийских играх в Мехико (1968). Представители Страны восходящего солнца вновь опередили наших гимнастов (на 4,8 балла). На третье место вышли спортсмены ГДР. В многоборье абсолютным чемпионом стал японский гимнаст С. Като. Всего лишь 0,05 балла уступил ему

абсолютный чемпион мира 1966 г. М. Воронин. Последующие три места заняли спортсмены Японии А. Накаяма, Э. Кенмоцу и Т. Като.

Наибольшей остроты и драматизма достигла борьба между советскими и чехословацкими спортсменками. Превосходство наших гимнасток было минимальным и составляло всего лишь 0,65 балла в командном зачете. В личном зачете снова победила В. Чеславска, второе и третье места заняли З. Воронина и Н. Кучинская.

На XX Олимпийских играх в Мюнхене (1972) японская команда опередила наших спортсменов на 5,2 балла. Бронзовыми призерами были гимнасты ГДР. Все личные призовые места в многоборье заняли японские гимнасты С. Като, Э. Кенмоцу, А. Накаяма, и лишь четвертым был наш гимнаст Н. Андрианов.

Женская команда СССР на этот раз выступила значительно лучше мужской и уверенно завоевала первое место. У ближайших соперниц из ГДР она выиграла 3,95 балла. На третье место выдвинулись гимнастки Венгрии, а вот чехословацкие спортсменки были всего лишь пятыми. Чемпионкой мюнхенской олимпиады стала Л. Турищева, второе место завоевала К. Янц из ГДР, третье – Т. Лазакович, представительница нашей страны.

В развитии гимнастики, в дальнейшем повышении мастерства наших гимнастов важную роль сыграли спартакиады народов СССР. Они явились смотром достижений гимнастики. Спартакиадные старты каждый раз открывали новые имена, яркие таланты. Прославленные гимнасты на спартакиадах передавали эстафету мастерства, трудолюбия, выдержки, самообладания, чувства патриотизма представителям молодого поколения. От поколения к поколению совершенствовалось мастерство гимнастов. Этому способствовали развитие науки о физическом воспитании и спортивной подготовке гимнастов, появление квалифицированных педагогических кадров, совершенствование учебно-тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ, улучшение спортивной базы и других условий, необходимых для полноценной тренировки гимнастов.

На XXI Олимпийских играх в Монреале (1976) советские гимнасты выступили успешно, хотя и проиграли в командном зачете своим давним соперникам из Японии 0,4 балла. На третьем месте снова были гимнасты ГДР. Олимпийским чемпионом на этот раз стал советский гимнаст Н. Андрианов, второе и третье места вновь завоевали японские гимнасты С. Като и М. Цукахару. Наш гимнаст А. Дитятин занял четвертое место.

В женском командном первенстве уверенно лидировали советские гимнастки. Вслед за ними были спортсменки из Румынии, а затем – ГДР. Золотая медаль в этот раз досталась румынской гимнастке

Н. Комэнечи, серебряная и бронзовая были у советских гимнасток Н. Ким и Л. Турищевой.

В 70-е гг. советские гимнасты одержали целый ряд убедительных побед на европейских и мировых первенствах в командном и личном зачетах. На гимнастический помост выходит плеяда талантливой молодежи.

На XXII Олимпийских играх в 1980 г., впервые проводимых в Москве, не участвовали японские гимнасты – победители в командном первенстве на последних пяти олимпиадах. Это было обусловлено призывом президента США к бойкоту Московской олимпиады.

Наши гимнасты тщательно готовились к этим играм и их труд увенчался блестящим успехом. В состав нашей мужской команды входили Н. Андрианов, Э. Азарян, А. Дитятин, Б. Макуц, А. Ткачев, В. Маркелов. Они стали победителями олимпиады. Последующие призовые места заняли гимнасты ГДР и Венгрии. В личном первенстве первое место занял А. Дитятин, второе – С. Делчев (Болгария) и третье – А. Ткачев. Своеобразный рекорд установил А. Дитятин, выигравший 7 медалей: 2 золотые, 4 серебряные и 1 бронзовую.

Женскую команду составили Е. Давыдова, М. Филатова, Н. Ким, Е. Наймушина, Н. Шапошникова, С. Захарова. Все они представляли разные города страны, что говорит о широком распространении женской спортивной гимнастики и высоком качестве спортивной подготовки. Наши гимнастки победили соперниц из других стран. Второе место досталось гимнасткам из Румынии, а третье – из ГДР. В личном первенстве победила Е. Давыдова, второе место поделили М. Гнауки и Н. Комэнечи.

XXIII Олимпийские игры (1984) проводились в США, но из-за сложившейся международной обстановки наши спортсмены в них не участвовали. Так же поступили и другие социалистические страны. Это явилось большим разочарованием для истинных любителей спорта и внесло неуверенность в дальнейшее развитие Международного Олимпийского движения.

Подготовка спортсменов, способных успешно выступать на международных соревнованиях, служила делу укрепления дружбы между народами. Но острая спортивная борьба на международной арене побудила к тому, что основные материальные средства, лучшие педагогические силы, организация спортивно-массовых мероприятий были направлены главным образом на подготовку спортсменов высокого класса в ущерб развитию массового спортивного движения. Со временем это стало отрицательно сказываться на здоровье, физическом развитии молодежи, на ее готовности к активной учебе, труду и службе в армии. Всего лишь около 20 % молодежи призывного возраста справлялись с нормами ГТО. Появился дефицит

абсолютно здоровых молодых людей, способных работать во многих отраслях народного хозяйства, предъявляющих высокие требования к состоянию здоровья.

Чтобы выправить создавшееся положение, 24 сентября 1981 г. было опубликовано постановление партии и правительства «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта». В нем говорилось о том, что физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения, особенно детей. Главная задача физкультурного движения, всей системы физического воспитания – всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности и производительности труда, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы, выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного поколения.

В Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы также подчеркивалось, что общество кровно заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Для этого предлагалось организовывать ежедневные занятия всех учащихся физической культурой на уроках, во внеучебное время, в спортивных секциях. В каждой школе, профтехучилище, во всех учебно-воспитательных учреждениях должны быть созданы спортивные залы и площадки, хорошо оснащенные оборудованием и инвентарем.

Эти документы послужили стимулом и основанием перестройки в области гимнастики. Суть ее заключается в более полном использовании средств и методов гимнастики в физическом воспитании людей. Изыскиваются новые пути их применения для укрепления здоровья занимающихся, развития функций отдельных органов и систем организма, двигательных и психических способностей, воспитания личностных свойств, необходимых для успешной учебной, трудовой деятельности и воинской службы.

Специфические особенности гимнастических упражнений в сочетании с музыкой, словом педагога, хорошими условиями занятий, точным дозированием физиологической и психологической нагрузки на занимающихся, индивидуальным и личностным подходом к ним открывают новые широкие возможности для внедрения гимнастики в дошкольное, школьное, профессиональное и военно-прикладное физическое воспитание. В практику физического воспитания включаются новые формы и методы проведения занятий: женская, ритмическая гимнастика, упражнения с гантелями, с использованием многопролетных снарядов, полос препятствий, игр, эстафет, поточного, кругового и других методов выполнения упраж-

нений. Разрабатываются методы оценки и развития двигательных и психических способностей с помощью гимнастических упражнений, воспитания личностных свойств применительно к избранному занимающимся виду спортивной, профессиональной или военной деятельности. Результаты научной работы и передового педагогического опыта внедряются в практику физического воспитания учащейся молодежи.

В 80-е годы была разработана и введена в действие новая облегченная классификационная программа по спортивной гимнастике категории «Б». Она предназначена для тренировок и проведения массовых соревнований в коллективах физической культуры среди учащихся школ, средних специальных и высших учебных заведений, военнослужащих.

На XXIV Олимпийских играх в Сеуле (1988) советские гимнасты заняли первые места по спортивной и художественной гимнастике. В общей сложности они завоевали 12 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовые медали. В составе мужской команды выступали В. Артемов, Д. Билозерчев, В. Гоголадзе, В. Люкин, В. Могильный, В. Новиков. Весь пьедестал почета заняли В. Артемов, В. Люкин, Д. Билозерчев. В составе женской команды высочайшее мастерство продемонстрировали Е. Шушунова, Н. Лащенова, С. Богинская, С. Байтова, О. Стражева, О. Омелянчик. Олимпийской чемпионкой стала Е. Шушунова. В художественной гимнастике золотым было выступление М. Лобач, а бронзовым – А. Тимошенко. В выступлениях наших гимнастов ярко отразились их высокие нравственные качества: патриотизм, коллективизм, гражданский долг, трудолюбие и воля. Это убедительный пример для учащейся молодежи, для тех, кто еще только приступает к занятиям гимнастикой или другим видом спорта.

В августе 1985 г. было подписано соглашение о проведении в 1986 г. в СССР, а через четыре года в США соревнований, получивших название «Игры Доброй Воли». Спортивная общественность обеих стран пригласила к участию в них сильнейших атлетов мира, сделав тем самым поистине шаг доброй воли. Лучшие спортсмены разных стран получили возможность участвовать в соревнованиях самого высокого уровня. Эти соревнования призваны способствовать расширению и упрочению спортивных связей наших двух государств и взаимопонимания между народами всех стран. Они проводятся каждые четыре года.

В первых Играх Доброй Воли 1986 г. мужская и женская команды нашей страны были лучшими. Мужчины в составе Ю. Королева, В. Могильного, В. Артемова, В. Люкина, А. Тихоньких, Ю. Балабанова на 5,2 балла опередили гимнастов ГДР, занявших второе место. Третье место заняли гимнасты КНР. Женская команда в составе В. Колесниковой,

Е. Шушуновой, О. Омелянчик, О. Стражевой, Е. Шевченко на 5,5 балла опередили гимнасток Венгрии, занявших второе место. Третье место, как и у мужчин, заняли гимнастки КНР.

Лучшими среди мужчин оказались Ю. Королев (1-е место), В. Могильный (2-е место) и В. Артемов; среди женщин – В. Колесникова, Е. Шушунова и О. Омелянчик.

В 1990 г. в Сиэтле (США) состоялись вторые Игры Доброй Воли. Гимнасты выступали только по произвольной программе. Нашу мужскую команду представляли В. Беленький, В. Щербо, В. Люкин, В. Могильный. Они не уступили превосходства над своими ближайшими соперниками, начиная от исполнения упражнений на первом снаряде и до окончания соревнований. Следом за ними призерами были спортсмены из ГДР, а затем Китая. В личном первенстве победил В.Щербо, последующие места заняли В.Беленький и Л. Рингнэлд и К. Уолтер (оба из США). За три дня соревнований наши гимнасты завоевали 8 золотых, 4 серебряных и 1 бронзовую медаль. Это был рекорд по числу полученных наград.

В состав женской команды входили С. Богинская, Н. Калинина, О. Чусовитина и Т. Лысенко. В упорной борьбе с гимнастками США они завоевали звание чемпионки Игр Доброй Воли. За несколько месяцев до этих соревнований тренер гимнасток США заявлял о том, что он надеется положить конец победам советских спортсменок. Однако его прогнозу не суждено было сбыться. Абсолютной чемпионкой стала Н. Калинина. Она показала лучший результат в упражнениях на бревне, в вольных упражнениях (совместно с С. Богинской), серебро ей досталось за упражнения на брусьях и в прыжках. Это был крупный успех нового лидера нашей отечественной гимнастики.

XXV Олимпийские игры проводились в 1992 г. в Барселоне (Испания). Гимнасты государств СНГ выступали единой командой. Мужскую команду представляли В. Щербо, В. Беленький, Р. Шарипов, И. Коробчинский, Г. Мисютин, А. Воропаев. Они стали победителями олимпиады, второе и третье места заняли гимнасты Китая и Японии. В. Щербо завоевал 6 золотых медалей, победив в абсолютном первенстве и в четырех видах многоборья. Весь пьедестал почета заняли В. Щербо, Г. Мисютин и В. Беленький.

В состав женской команды входили С. Богинская, Т. Лысенко, Р. Галиева, Е. Груднева и С. Чусовитина. Они доказали, что являются сильнейшими в мире. Серебряными призерами были румынские и бронзовыми – гимнастки США. Абсолютной чемпионкой стала наша Т. Гуцу, серебряным призером – Ш. Миллер (ГДР), бронзовым – Л. Милосович (Румыния).

XXVI Олимпийские игры состоялись в 1996 г. в Атланте (США). В этот раз российские гимнасты выступали самостоятельной командой. Мужскую команду составили Д. Труш, А. Харьков, А. Воропаев, Д. Василенко, А. Немов, Е. Подгорный, Н. Крюков. В личном первенстве по многоборью победил китайский гимнаст Ли Сяо-шунь, второе место занял А. Немов, завоевавший золотую медаль за опорные прыжки и бронзовую – в вольных упражнениях, на коне и перекладине, третье место в многоборье было у В.Щербо.

За женскую олимпийскую команду России выступали Е. Кузнецова, Е. Трошева, С. Хоркина, Е. Долгополова, Д. Кочеткова. На этот раз они уступили первое место гимнасткам США. С. Хоркина стала олимпийской чемпионкой в упражнениях на брусьях и серебряным призером в многоборье. Российские гимнасты завоевали 3 золотые, 6 серебряных и 1 бронзовую медаль. Во весь голос заявили о себе молодые российские гимнасты и гимнастки – А.Ковалева, Е. Гребеньков, Д. Бондаренко и др. Они успешно выступили в 1998 г. на чемпионате Европы в Санкт-Петербурге, Всемирных юношеских играх в Москве и Играх Доброй Воли в Нью-Йорке.

Блестяще выступили российские гимнасты на XXVII Олимпийских играх в Сиднее (Австралия). Абсолютным чемпионом стал А. Немов. В общей сложности он завоевал 2 золотые, 1 серебряную и 3 бронзовых медалей. Олимпийскими чемпионами стали С. Хоркина и Е. Замолодчикова. Призерами в отдельных видах многоборья и в командных соревнованиях также стали А. Колесникова, Е. Продунова, Е. Лобазнюк, Д. Чепелева, А. Бондаренко, Д. Древин, Е. Подгорный, М. Алешин, Н. Крюков.

Советские гимнасты участвовали в двенадцати Олимпийских играх. В командном первенстве мужчины побеждали шесть раз. В 60 – 70-х гг. они пять раз занимали второе место, уступая японским спортсменам. Женская команда уступила первое место только в 1996 г. Абсолютными олимпийскими чемпионами из отечественных гимнастов были В. Чукарин (1952, 1956), Б. Шахлин (1960), Н. Андрианов (1976), Д. Дитятин (1980), В. Артемов (1988), В. Щербо (1992), А. Немов (2000); среди женщин – М. Гороховская (1952), Л. Латынина (1956, 1960), Л. Турищева (1972), Е. Давыдова (1980), Е. Шушунова (1988), Т. Гуцу (1992).

Своими успехами гимнасты вносили весомый вклад в достижения отечественного спорта и способствовали росту международного авторитета страны, налаживанию дружбы и взаимопонимания между народами.

Международные достижения наших гимнастов и гимнасток на протяжении десятков лет – феномен, не имеющий аналогов в мировом спор-

тивном сообществе. Высокий авторитет отечественной гимнастики подтверждается выбором представителей в руководящие органы международных гимнастических организаций. Долгое время президентом Международной федерации гимнастики (FIG) был Ю. Титов (1976 – 1996), а вице-президентом А. Попов.

Успехи отечественных гимнастов не являются случайными, они опираются на условия, созданные в стране для массовых занятия гимнастикой учащейся и рабочей молодежи, на растущий уровень культуры людей, на развитие науки о человеке и самой гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, на подготовку квалифицированных кадров по физическому воспитанию, на опыт работы с гимнастами в многочисленных секциях, ДСШ, ДЮСШ, где уже подрастает новое поколение гимнастов и гимнасток. С ними связываются наши надежды на успешные выступления в XXI веке.

Развитию спортивной гимнастики способствует регулярное участие наряду со взрослыми юных гимнастов в различных международных соревнованиях.

В конечном итоге проведение всех этих дорогостоящих для государства мероприятий оправдывается тем, что молодежь, занимающаяся гимнастикой, более подготовлена к здоровому образу жизни, успешной учебе, высокопроизводительному труду и воинской службе. [3]

#### **1.9.4. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.**

О развитии гимнастики в ближайшем будущем можно сделать следующие предположения.

Роль оздоровительных видов гимнастики в жизни людей всех возрастных групп с течением времени будет неуклонно расти. Развитию и популяризации этих видов гимнастики будут способствовать условия учебного и производительного труда с их возрастающей психической напряженностью и недостаточностью двигательной активности. С помощью гимнастических упражнений будут поддерживаться высокий уровень здоровья, физическая и умственная работоспособность, эмоциональная устойчивость, волевая активность и, в конечном счете, высокая производительность труда. Эффективность использования упражнений в этих целях будет определяться новыми научными данными о возможности воздействия с их помощью на функции отдельных органов и систем здорового и больного человека.

Образовательно-развивающие виды гимнастики с течением времени будут играть все более важную роль в физическом, эстетическом, эмоционально-волевом, нравственном воспитании людей, в их подготовке к здоровому образу жизни, учебной, трудовой деятельности и к воинской службе.

С помощью средств и методов этих видов гимнастики в сочетании с образовательным и воспитательным воздействием педагога можно будет более разносторонне и эффективно влиять на занимающихся, изучать и развивать их двигательные, психические и личностные свойства, обогащать опытом, готовить к учебному, производственному труду и военной профессии.

Можно предположить, что развитие спортивных видов гимнастики пойдет по пути дальнейшего усложнения элементов и комбинаций, качества их исполнения и артистизма. Как нельзя остановить человеческую мысль, так же не остановить и стремление людей к трудовым, спортивным рекордам, к достижению все более высоких вершин в искусстве и других видах деятельности. Достижение высоких результатов на международной арене будет невозможно без существенного улучшения материальной базы для занятий гимнастов, массового вовлечения в занятия детей и подростков, постановки научной и научно-методической работы, улучшения учебно-тренировочного процесса и совершенствования всей системы подготовки гимнастов.

Основанием для дальнейшего повышения спортивного мастерства будут служить: новые научные данные в учении о человеке; более совершенная методика изучения (оценки), развития, прогнозирования способностей гимнастов и их отбора для занятий с целью достижения высокого спортивного мастерства; разработка новых, предельно сложных, оригинальных элементов, разработка техники их исполнения; усовершенствование гимнастических снарядов и оборудования, применение новейших технических средств обучения; улучшение методики обучения и спортивной тренировки; образование, воспитание и повышение общей культуры людей; разработка эффективных методов восстановления работоспособности гимнастов.

Таким образом, гимнастика как одно из основных средств и методов физического воспитания народа в нашей стране широко применялась в допризывной подготовке мужчин в период Великой Отечественной войны. В настоящее время с ее помощью решаются оздоровительные, образовательно-воспитательные и прикладные задачи.

Гимнастика – один из основных видов спорта в стране и мире. В ее развитии большую роль сыграли всесоюзные конференции по гимнастике, строительство спортивных сооружений, открытие новых физкультурных учебных заведений, подготовка научно-педагогических кадров, разработка классификационных программ для детей и взрослых, проведение по ним массовых спортивных соревнований, вплоть до всесоюзных и международных.

Проведение этих и многих других мероприятий положительно сказывалось на физической подготовленности народа, на его здоровье, на боеспособности армии, на подготовке высококвалифицированных гимнастов, способных достойно защищать спортивную честь страны на международных соревнованиях, вплоть до Олимпийских игр.

История гимнастики – это специфический жизненный опыт многих народов и поколений.

## 2. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И МЕТОДИКА ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

### 2.1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

С целью более эффективного использования строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются условные точки: центр, середина и углы. Они определяются по первоначальному расположению строя. Сторона зала, вдоль которой учащиеся строятся перед началом урока, называется правой стороной, правофланговый учащийся располагается ближе к правому верхнему углу, левофланговый – к правому нижнему углу. Половина зала, соединяющая верхние углы, называется верхняя половина, а нижние углы – нижняя половина.



Рис. 1. Условные обозначения зала

Стороны и половины зала имеют свои середины (рис. 1).

Строевые упражнения применяются на уроках физической культуры, при проведении спортивно-показательных выступлений, марш-парадов, смотров строя и песни и других организованных массовых мероприятий. Они являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

Для пользования строевыми упражнениями введены основные понятия о строе.

*Строй* – установленное размещение учащихся для совместных действий.

*Фланг* – правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

*Фронт* – сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

*Интервал* – расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

*Дистанция* – расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.

*Направляющий* – учащийся, идущий в колонне первым.

*Замыкающий* – учащийся, двигающийся в колонне последним.

*Шеренга* – строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

*Колонна* – строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

*Сомкнутый строй* – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах один от другого на интервалах, равных ширине ладони (между локтями) или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперед руке.

*Разомкнутый строй* – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах на интервал в один шаг или на интервал, указанный преподавателем.

*Двухшереножный строй* – строй, в котором занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающимся другой шеренги на дистанции одного шага. Шеренги называются первой и второй. Два человека, стоящие в двухшереножном строю в затылок, составляют ряд.

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Строевые приемы выполняются по следующим командам.

«*Становись!*» – команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку. *Основная стойка* – термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при котором учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

«*Равняйся!*» – по этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо (налево) при

команде «Направо (налево) – равняйся!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде «Смирно!» учащиеся быстро принимают строевую стойку.

«Вольно!» – встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) – вольно!». При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.

«Отставить!» – команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.

«Разойдись!» – команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий.

*Расчет группы* учащихся может производиться по следующим командам. По команде «По порядку – рассчитайсь!» каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый – второй – рассчитайсь!», «По три (четыре и т.д.) – рассчитайсь!», «На шесть, три, на месте – рассчитайсь!». Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении – с постановкой левой ноги.

Повороты на месте и в движении выполняются по командам: «Направо!», «Налево!» движение, совершаемое с поворотом на 90°, «Полповорота направо!», «Полповорота налево!» движение, совершаемое с поворотом на 45°, «Кругом!» движение, совершаемое с поворотом на 180° через левое плечо. В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую, для поворота направо – под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для поворота кругом подается команда «Кругом (предварительная, подается под любую ногу) – марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении. [1]

### **2.1.1. Построения и перестроения.**

При перестроениях преподаватель должен располагаться так, чтобы ему были видны все занимающиеся.

Для удобства размещения занимающихся в зале на площадке установлены следующие виды построения и перестроения.

*Построение* – действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя.

*Построение в шеренгу* осуществляется по команде «Класс, в одну (две, три и т.д.) шеренгу – становись!» Подавая команду, учитель становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него.

*Построение в колонну* осуществляется по команде: «В колонну по одному (два, три и т.д.) – становись!». Учащиеся выстраиваются за учителем.

*Перестроение* – действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменной вида строя.

*Перестроение из одной шеренги в две и обратно* выполняется после предварительного расчета на первый-второй по команде: «В две шеренги – стройся!» По этой команде вторые номера левую ногу ставят на шаг назад (счет «раз»), затем правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую, встают в затылок первому (счет «три»). Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу – стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

*Перестроение из одной шеренги в три* выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда: «В три шеренги – стройся!». По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок ко вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую – на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров. Действие первых и вторых номеров происходит одновременно. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу – стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

*Перестроение из колонны по одному в колонну по два* производится по команде: «В колонну по два (по три) стройся!» Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две (три).

*Перестроение уступами из шеренги* выполняется после предварительного расчета: «Шесть, три, на месте!» или «Девять, шесть, три, на месте!» Для этого подается команда: «По расчету шагом – марш!». Уча-

щиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу. Обратное перестроение производится по команде: «На свои места шагом – марш!». Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.

*Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре)* производится также после предварительного расчета. Возможны такие же варианты расчета, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре), в этом случае используется команда: «Влево (вправо) по расчету приставными шагами шагом – марш!». При обратном перестроении подается команда: «На свои места приставными шагами шагом – марш!».

*Перестроение из шеренги захождением плечом* производится после предварительного расчета по три (четыре и т.д.) по команде: «Правое (левое) плечо вперед шагом – марш!». Учащиеся продвигаются по радиусу круга до очередной команды. В момент, когда учащиеся перестроятся в нужном для учителя положении, могут подаваться следующие команды: «Класс – стой!», «На месте!». Для перестроения из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.) *одновременными поворотами* налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре и т.д.) – марш!» (рис. 2).

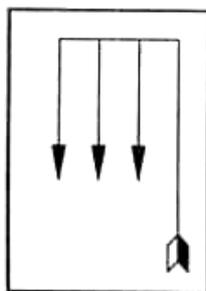


Рис. 2. Перестроения из колонны по одному одновременными поворотами

Исполнительная команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки и т.д.) последующие выполняют его на том же месте; команду «марш!» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом учитель может попутно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения класс поворачивается налево (направо) и подается команда: «Слева в обход налево (направо) в колонну по одному шагом – марш!» («марш!» – в движении) (рис. 3).

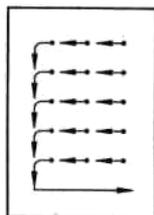


Рис. 3. Перестроения одновременными поворотами в колонну по одному

*Перестроение дроблением и сведением* выполняется в движении. Для этого подается команда: «Через центр – марш!», затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонну по одному направо (налево) в обход – марш!» (дробление) (рис. 4).

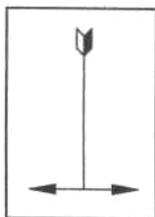


Рис. 4. Перестроение дроблением и сведением

При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два – марш!» (сведение) (рис. 5). Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить учащих в колонну по четыре, восемь и т. д. (рис. 6, 7).



Рис. 5.

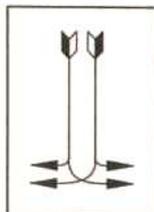


Рис. 6

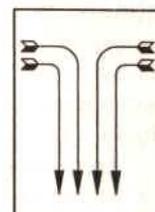


Рис. 7

Разновидности перестроения дроблением и сведением

Обратное перестроение разведением и слиянием производится по команде: «В колонну по два направо и налево в обход – марш!» (разведение). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по

два – марш!» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить учащихся в колонну по одному.

Перестроение из одного круга в два производится после предварительного расчета по три. По команде «В два круга – Стройся!» первые номера стоят на месте, вторые делают два шага вперед к центру, третьи – один приставной шаг вправо по кругу. Для обратного перестроения подается команда: «В один круг – Стройся!». Вторые номера поворачиваются кругом, входят в наружный круг, приставляют ногу и делают поворот кругом; третьи номера делают один приставной шаг влево.

Эта группа упражнений призвана облегчить и упорядочить размещение занимающихся перед выполнением общеразвивающих, либо других упражнений, проводимых на уроке. Целесообразно периодически чередовать перестроение для избежания шаблона.

### **2.1.2. Передвижения.**

Для передвижения занимающихся в ходе занятий могут быть использованы следующие способы ходьбы.

*Строевой шаг* – шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком на 15 – 20 см от пола, а ставится твердо на всю ступню. Движение руками выполняется вперед (сгибая в локтях) так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстояние ладони от тела, назад – до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой.

*Походный шаг* (обычный) отличается меньшим напряжением, нога выносится свободно, без оттягивания носка и ставится на пол без акцента, руками производятся свободные движения около тела.

В процессе проведения урока учителю приходится применять различные способы ходьбы – *на носках, на пятках, приставными шагами, в полуприседе и приседе, выпадами*, а также *упражнения типа задания*. Для перемены способа ходьбы или для выполнения упражнений в движении подается команда: «На носках – марш!» или «С выполнением задания – марш!» и т.д. Исполнительная команда подается под левую ногу, правой делается шаг вперед. Под левую ногу начинается новое упражнение, для прекращения выполнения упражнения в движении подается команда: «Без задания – марш!» или «Закончить упражнение» (если не требуется согласованного выполнения).

*Остановка строя* осуществляется по команде: «Класс – стой!». Исполнительная команда подается с постановкой левой ноги, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

*Движение на месте* выполняется по команде: «На месте шагом (бегом) – марш!». Для остановки строя в определенном месте: «Направляющий – на месте!». По этой команде направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперед до дистанции в 1 шаг. Для того чтобы остановить занимающихся в разомкнутом строю, подается команда: «Дистанция 2 – 3 – 4 шага. Класс – на месте!». Для возобновления движения вперед при ходьбе на месте подается команда: «Прямо!». Для достижения большей согласованности движений может быть использована предварительная команда: «Класс – прямо!». Исполнительная команда подается под левую ногу. После этого делается шаг правой на месте и с левой начинается движение вперед.

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: «Шире – шаг!», «Короче – шаг!», «Чаще – шаг!», «Ре-же!», «Полный – шаг!». Исполнительная команда подается под левую ногу. Для обеспечения большей согласованности в действиях учащихся учитель подсчетом задает темп и ритм выполнения.

*Захождение плечом* выполняется по команде: «Правое плечо вперед шагом – марш!» (в движении слово «шагом» опускается). При выполнении захождения плечом вперед до необходимого учителю положения могут быть использованы команды: «На месте!», «Прямо!».[3]

### **2.1.3. Фигурная маршировка.**

На учебных занятиях по гимнастике, во время массовых спортивно-показательных выступлений, праздников применяются различные виды фигурной маршировки.

*Фигурная маршировка* – такое передвижение группы занимающихся шагом, бегом и другими способами, при котором на ходу они образуют определенные фигуры. В зависимости от формы образуемой фигуры применяются следующие термины для обозначения передвижений.

*Обход* – передвижение вдоль границ зала, выполняется по команде: «В обход налево (направо) шагом – марш!» (в движении «шагом» опускается). Исполнительная команда подается в момент, когда направляющий подходит к границе в любой точке зала.

*Диагональ* – передвижение по линии, соединяющей противоположные углы зала (диагонали) площадки выполняется по команде: «По диагонали – марш!». Исполнительная команда подается на одном из углов зала (рис. 8).

*Противоход* – движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде: «Противоходом налево (направо) – марш!» (рис. 9).

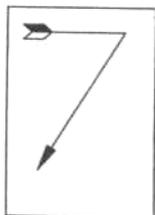


Рис. 8. Передвижение по диагонали

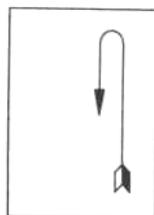


Рис. 9. Передвижение противоходом

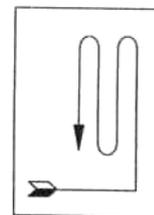


Рис. 10. Передвижение змейкой

*Змейка* – ряд противоходов, соответствующих первому противоходу. По этой команде направляющий продвигается змейкой до новой команды учителя (рис. 10).

*Круг* – движение занимающихся по кругу выполняется по команде: «Направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу – марш!». В процессе продвижения учитель может дополнительно указывать дистанцию между занимающимися.

*Скрещение* – фигура, образованная в результате пересечения движения двух колонн в одной из точек зала. При скрещении учащиеся проходят поочередно определенную точку зала, не нарушая при этом темпа и ритма передвижения. Для выполнения скрещения подается команда: «Через центр (или другую точку зала) со скрещением – марш!».

*Петля* – противоход, в конце которого меняется направление движения. Различают открытую петлю, при которой направления движения меняется в противоположную сторону (рис. 11); закрытую петлю, при которой направление меняется в сторону колонны и занимающиеся через одного (два) пересекают ее (рис. 12).

Она выполняется в любом направлении (поперечном, продольном, косом). Для выполнения подаются команды: «Налево (направо) открытой петлей – марш!», «По диагонали открытой петлей – марш!» (рис. 13), «Налево (направо) по диагонали закрытой петлей – марш!» (рис. 14).

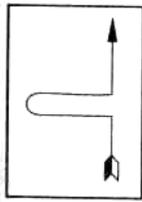


Рис. 11. Передвижение открытой петель

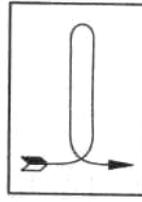


Рис. 12. Передвижение закрытой петель

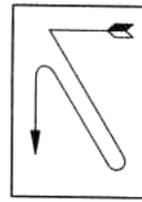


Рис. 13. Передвижение открытой петель по диагонали

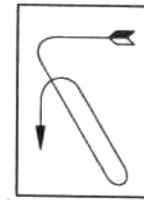


Рис. 14. Передвижение закрытой петель по диагонали

*Зигзаг* – движение под углом, размер которого указывается командой преподавателя (на точки зала или на другие ориентиры) (рис. 15).

*Дуга* – движение по половине круга.

*Противодуга* – две соединенные дуги разных направлений.

*Спираль* – движение по кругу с постепенным уменьшением радиуса до центра и выходом в противоположном направлении противходом (рис. 16). Интервал два шага в первой половине (при движении к центру) и один шаг – во второй половине. Для выхода из спирали иногда применяют команду «Кругом марш!».

*Восьмерка* – две окружности, состоящие из двух пар противодуг.

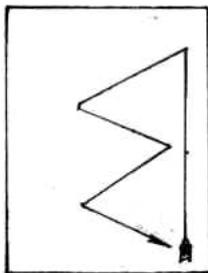


Рис. 15. Передвижение зигзагом

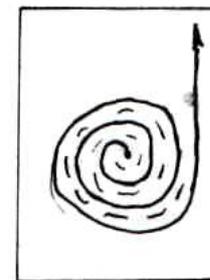


Рис. 16. Передвижение по спирали

#### **2.1.4. Размыкания и смыкания.**

Для рационального размещения занимающихся в спортивном зале или на площадке применяются размыкания и смыкания строя.

*Размыкание* – действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

*Смыкание* – уплотнение разомкнутого строя.

*Размыкание приставными шагами по фронту из колонны по три* выполняется по команде: «Класс, от середины на два (три) шага приставными шагами разом-кнись!». После исполнительной команды «кнись!» учитель начинает подсчет до четырех при размыкании на 2 шага, до шести – при размыкании на 3 шага.

*Из колонны по четыре размыкание* осуществляется по команде: «От середины на два (три) шага приставными шагами разомкнись!». Движение начинают крайние колонны, затем через два шага вступают остальные и размыкаются так, чтобы между колоннами был указанный в предварительной команде интервал в шагах. Размыкание из колонны по три (четыре) в одну сторону выполняется по команде: «Влево (вправо) приставными шагами на два (три) шага разом-кнись!». Действия учащихся аналогичны тем, которые описаны выше.

*Смыкание приставными шагами* выполняется по команде: «К середине (влево, вправо) приставными шагами сом-кнись!». Действия выполняются одновременно всеми занимающимися.

*Размыкание из колонны по три (четыре) от середины или в одну сторону с поворотами* выполняется по команде: «От середины (или влево, вправо) с поворотами на два (три) шага разом-кнись!». Учителю необходимо производить подсчет с учетом количества колонн и интервала между учащимися в шагах. Например, для размыкания из колонны по три на два шага подсчет идет до семи: первые два счета – поворот, затем два шага вперед – счет «три», «четыре», на «пять» приставить ногу и на «шесть», «семь» – поворот лицом в первоначальное положение.

Различные виды размыкания могут проводиться не по команде, а по распоряжению учителя: «Разомкнитесь от середины на вытянутые в стороны руки», «Разомкнитесь по ориентирам» (для этого необходимо заранее расставить ориентиры – флажки, кубики, мячи и т.д.).

Размыкания могут выполняться с применением акробатических упражнений, переворотов боком, кувырков, движений руками, подскоков. [3]

### **2.1.5. Проведение упражнений в передвижениях с музыкальным сопровождением.**

При подборе мелодий для занятий физическими упражнениями следует учитывать возрастной уровень восприятия занимающимися музыкальных произведений. Педагогу важно знать размер музыкальных произведений и примерное количество тактов, необходимых для сопро-

вождения различных движений. Так, для выполнения разновидностей ходьбы подбирается маршевая музыка размером 4/4, 64 такта. Для бега – полька, галоп размером 2/4, а для плавных, мягких, медленных движений – 3/4.

Существует взаимосвязь между размером музыкальных произведений и подсчетом упражнений. При выполнении упражнений под музыку в размере 2/4 преподаватель ведет подсчет: «раз-два», «раз-два»; в размере 3/4 – «раз-два-три»; если упражнение сопровождается музыкой в четырехдольном размере, то проводится подсчет: «раз-два-три-четыре».

Для учителя физической культуры очень важно правильно подавать команды соответственно построению музыкального произведения. Все команды подаются в зависимости от того, как построен музыкальный период. Так, если период построен из четырех музыкальных фраз, исполнительную часть команды нужно давать на четные фразы, причем лучше не на 2-ую, а на 4-ую (когда музыкальная мысль закончена).

Чтобы остановить группу после движения шагом под маршевую музыку (здесь каждая фраза в периоде состоит из двух тактов), надо на первый счет 4-ой фразы подать предварительную команду: «Группа (класс)!» - и на пятый счет – исполнительную: «Стой!» После этого занимающиеся делают шаг правой и приставляют к ней левую. После команды: «Стой!» – можно подсчитать: «Раз-два».

Бег под музыку обычно заканчивается не остановкой, а ходьбой. Для перехода с бега на шаг и наоборот предварительная команда – «шагом (бегом)» – подается на 1-ый (реже на 5-ый) счет, а исполнительная – «Марш!» – на 7-ой счет последней фразы музыкального периода.

Если проводятся подскоки, рекомендуется заканчивать ходьбой (обычно на месте). Команда подается следующим образом: на 5-ый счет последней фразы музыкального предложения или периода – «На месте», на 7-ой счет – «шагом» и на 8-ой счет – «Марш!».

Для перехода от одного вида ходьбы к другому нужно назвать новое упражнение, а с началом музыкального предложения или периода подать исполнительную команду: «Марш!». Чтобы занимающиеся начали выполнять другое задание, нужно произнести команду: «Марш!» – на 16-ый или 32-ой счет. Это будет соответствовать концу предложения или периода. Переходить на другую разновидность ходьбы можно и с началом каждой новой музыкальной фразы. Для этого исполнительная команда: «Марш!» – произносится на последнем счете предыдущей фразы. [15]

### **2.1.6. Методика проведения строевых упражнений.**

При выполнении строевых упражнений для четкого управления учащимися учитель использует команды и распоряжения.

Выполнение строевых упражнений *по команде* требует от учащихся строго регламентированных двигательных действий. Например, по команде «Равняйся!» учащиеся в соответствии с требованиями строевого устава Вооруженных Сил должны выполнить комплекс двигательных действий: выровняться по носкам ног, встать в строевую стойку, повернуть голову направо, чтобы видеть грудь четвертого человека, считая себя первым.

Обучение строевым упражнениям осуществляется с учетом возрастных особенностей учащихся. В младших классах их показ сочетается с обучением «по разделениям», например: повороты на месте изучаются «переступанием»; при изучении ходьбы сначала отрабатываются движения руками (при ходьбе на месте), затем постановка ног (с фиксированным положением рук). При разучивании и совершенствовании различных видов ходьбы меняются темп, способы постановки ног, положение головы, туловища. Перед учащимися ставятся конкретные посильные двигательные задачи. Так, при изучении ходьбы можно на двух-трех уроках учить сохранению заданной дистанции, применяя при этом различные виды ходьбы: на носках, в полуприседе, на пятках и т.д., после выполнения этой задачи изучаются другие компоненты ходьбы.

Эти методические приемы обучения позволяют как бы нанизывать более сложные двигательные умения на простые, облегчают управление движениями, их координирование.

Обучение строевым упражнениям начинается с самых доступных упражнений. Сначала ученики обучаются построению, где от них требуется быстро и безошибочно находить свое место в строю. Для этого применяется игровой метод: изменение места построения, построение в круг, перестроение по ориентирам, размыкание по точкам и др. Учителю не следует увлекаться частой сменой способов размыкания, так как это может привести к небрежности и как следствие – к утрате организующей и дисциплинирующей роли строевых упражнений.

Опыт свидетельствует, что к успеху в обучении приводит сочетание показа с выполнением отдельных компонентов движения по разделениям с попутным объяснением способа действий. Учитель при этом имеет возможность конкретизировать действия учащихся, исправлять их.

*По распоряжению*, как и по команде, выполняется комплекс двигательных действий, однако без строгой обусловленности. Например: «Сомкнитесь вправо!», «Повернитесь направо!» и т.д. Учащиеся выполня-

ют распоряжение под свой внутренний счет. Исходя из конкретной ситуации, учитель использует в уроке, как команды, так и распоряжения. Злоупотребление командами может привести к их обесцениванию, а частое и неуместное применение распоряжений – к утрате навыка в выполнении строевых приемов.

Структурно команда подразделяется на три части: предварительную, исполнительную и паузу между ними. Каждая часть выполняет свою специфическую, присущую только ей функцию или несет определенную смысловую нагрузку.

Предварительная часть команды указывает на предстоящее действие, она организует внимание учащихся и поэтому произносится громко, отчетливо, несколько нараспев. При выполнении строевых приемов она заменяет команду «смирно».

Затем следует пауза (1,5 – 2 с), которая позволяет сосредоточить внимание на предстоящем действии. Паузу учитель может удлинить или сократить в зависимости от конкретной педагогической ситуации.

Голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами должны быть соразмерны величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда и больше пауза между предварительной и исполнительной командами, и громче – подача последней. Удлинение паузы дает возможность учащимся понять, что строй еще не готов к выполнению действия, и заставит их без специальных замечаний исправить свое поведение.

Исполнительная часть команды подается отрывисто, энергично-повелительным тоном. От умения учителя модулировать голосом при подаче команд во многом зависит успех в обучении. Учителю не следует применять однословные команды, такие как «равняйся», «смирно», «прямо» и др. Целесообразнее перед их подачей употреблять как предварительную часть команды слова «класс», «колонна», «внимание» и т.п. Это позволит учащимся более четко выполнить требуемые действия.

Исполнительная команда, являющаяся сигналом к началу работы, по произношению должна соответствовать характеру выполнения последующих действий. Так, если к началу движения бегом в быстром темпе следует подать команду громко и отрывисто, то для начала движения в медленном темпе и там, где невозможно выполнить команду одновременно всем занимающимся, ее следует подавать громко и протяжно. Следует помнить, что команда должна подаваться с твердой и повелительной интонацией. Нужно правильно акцентировать слова и уметь варьировать силу и тон голоса, чтобы иметь запас для случая,

требующего особенно стимулирующей команды. Громкость подачи команды надо соразмерять с ее необходимостью. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и крикливость. Подавая команды, преподаватель должен находиться в положении основной стойки.

Успеху в обучении способствует сочетание показа с выполнением отдельных компонентов движения по разделением с попутным объяснением способа действия. Учитель при этом может корректировать ошибки учащихся, а они, в свою очередь, должны осознавать и запоминать правильность выполнения требуемых действий. Так, например, при перестроении из одной шеренги в две (после предварительного расчета на первый, второй) вторые номера по команде «делай раз» выполняют шаг левой назад, по команде «делай два» – шаг правой в сторону, по команде «делай три» приставляют левую к правой. При перестроении из двухшереножного строя в одношереножный эти же действия выполняются в обратной последовательности. После нескольких повторений, когда вторые номера заучат движения, учащиеся меняются местами.

При выполнении фигурной маршировки важна роль направляющего, так как все изменения в направлении движения выполняются в первую очередь им. С воспитательной целью учителю целесообразно чаще менять направляющего, с тем, чтобы каждый почувствовал себя ответственным за успех всего класса.

Для выполнения упражнений в движении подается команда: «С выполнением задания шагом – марш!» (если в движении – «марш!»), для прекращения выполнения задания подается команда: «Без задания – марш!».

При выполнении общеразвивающих или вольных упражнений команда «стой!» подается вместо того счета, на котором требуется остановка, или вместо счета «четыре» – при окончании выполнения упражнения, или в любом месте для проверки и исправления неточности отдельных движений (как стоп-пауза).[3]

## 3. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

### 3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ

#### 3.1.1. Общая характеристика гимнастической терминологии.

Во многих областях знаний и практической деятельности пользуются специальной терминологией с целью краткого обозначения понятий. С ее помощью точно и кратко обозначаются свойственные данной науке или отрасли производства предметы, явления, понятия, процессы. Терминология всегда должна быть тесно связана с содержанием данной науки, с ее теорией и практикой.

В физическом воспитании и в отдельных видах спорта также имеется специфическая терминология. В гимнастике она имеет наибольшее значение, поскольку в практике применяются специально разработанные разнообразные упражнения, многие из которых не являются естественными и привычными для повседневной деятельности. Нельзя обучать гимнастическим упражнениям, не зная точного их названия. Знание и правильное пользование терминологией облегчает общение между учениками и учителями, между тренером и спортсменами, между судьей и гимнастами, выступающими на соревнованиях. Наличие гимнастической терминологии облегчает составление классификации применяемых упражнений, издание литературы и других руководящих материалов, необходимых для практики.

Гимнастика охватывает безграничное множество движений, положений, упражнений, включая такие, которые совсем не характерны для повседневной жизни человека, поэтому у нее своя специальная терминология, свой язык.

Большое значение приобретает терминология в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Точные терминологические обозначения (слова-термины) в качестве речевых раздражителей оказывают существенное влияние на настройку занимающихся, облегчают понимание разучиваемого и, таким образом, способствуют улучшению процесса разучивания тех или иных упражнений (А. П. Копецкий, 1963).

*Гимнастическая терминология* – это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

*Термином* в гимнастике принято называть краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности.

### 3.1.2. История создания гимнастической терминологии.

Создание специальной терминологии в гимнастике имеет большую историю, поскольку в ходе развития физического воспитания в целом и гимнастики в частности появлялись самые разнообразные гимнастические упражнения, и возникла необходимость в кратком их обозначении. Это было необходимо, так как многие гимнастические упражнения отличались от повседневных движений человека, поскольку они создавались в целях физического совершенствования и не имели специальных названий.

Развивались гимнастические системы. Нужно было создать специальную гимнастическую терминологию. Первое время для упражнений применялись слова, имеющиеся в языке, а затем стали предприниматься попытки создания специальной терминологии. Так, например, в немецкой гимнастике для обозначения гимнастических упражнений использовались слова по аналогии, по отдаленному сходству с действиями животных, с предметами, геометрической фигурой: «львиный шаг», «медвежий кувырок», «овечий прыжок», «подъем мельницей» и т. п.

В первой половине XIX в. была сделана попытка создать более точную терминологию общеразвивающих упражнений (Дюперрон Г. Н. Шведская педагогическая гимнастика, 1911). Автор считал, что для успешного и быстрого изучения гимнастических упражнений необходима терминология, позволяющая кратко называть отдельные упражнения и систематически располагать их. Эта терминология общеразвивающих упражнений была точной и краткой. В то же время она не могла существовать длительное время, так как была составлена для обозначения небольшого объема упражнений (большинства статических положений, а не движений). Попытки перевести эту терминологию на русский язык (без учета законов словообразования) также были неудачными. Например, «бедро-упадочно назад, полустоя сгибание колена» означало сгибание ноги в колене при наклоне назад, руки на пояс, или «затылочно-наклонно раздвинуто-стоя двух рук вытягивание вверх», т. е. разгибание рук вверх из стойки ноги врозь с наклоном вперед, руки за голову.

Одновременно на тех же принципах создавалась терминология и для упражнений на гимнастических снарядах, имеющая ряд существенных недостатков:

1) была перегружена условными и образными обозначениями (часто по весьма отдаленной аналогии); упражнения назывались довольно странно, например «прыжок вора» («воровской»);

2) страдала параллелизмами, т. е. одно и то же упражнение имело несколько названий или одним названием определялось несколько различ-

ных упражнений. Это носило путаницу и мешало точному пониманию определяемого;

3) злоупотребляла громоздкими словосочетаниями; одним сложным словом определялось движение и его направление или движение и двигаемая часть тела. При этом маховые упражнения на коне определялись достаточно точно (по направлению).

В силу указанных недостатков данная терминология стала мало пригодной для развивавшейся гимнастики.

Во второй половине XIX в. (1862 г.) основатели сокольской системы гимнастики чехи (доктор М. Тырш), используя имевшуюся к тому времени терминологию, разработали гимнастическую терминологию, пользуясь словами родного языка. Эта наиболее совершенная для того времени терминология была искусственной, зависела от формальной классификации упражнений и, как правило, не определяла в достаточной степени смыслового содержания и характера гимнастических упражнений.

Авторы стремились одним словом (термином) обозначить двигаемую часть тела, само движение и его направление. Так, движения руками или ногами обозначались глаголами, образованными от названия конечностей. Например, для движения ног в любом направлении применяли глагол «ножить», для движений руками – «ручить». Чтобы указать направление движений, к такому глаголу добавлялись приставки: «пред» (движение вперед), «за» (движение назад), «у» (движение в сторону), «вз» (движение вверх) и «при» (возвращение в первоначальное положение, т.е. опускание рук к телу, приставление ноги). Таким образом, поднимание рук вперед определялось термином «предручить», а отведение ноги назад – «заножить» и т.д. От слова «клониться» брали корень – «клон», означавший движение туловища (наклон) в любом направлении, и, добавляя указанные выше приставки, получали краткие термины, включавшие в себя как название движения, так и его направление. Например, «уклон» – наклон туловища в сторону, «предклон» – наклон вперед и т.д.

Для обозначения статических положений использовалось производное от слова «стояние» – «стой», а для уточнения их применяли имена прилагательные. Например, «стой уножный» – отставление ноги в сторону на носок, «стой вышажный» – шаг с перенесением тяжести тела на ногу, сделавшую шаг, и т.п.

Принцип использования корней от тех или иных слов (большей частью устаревших даже в то время) и приставок к ним характерен для терминологии упражнений на гимнастических снарядах. Здесь подавляющее большинство названий также странно и чуждо русскому языку. Ряд назва-

ний упражнений был непонятен русскому человеку в силу иноязычного происхождения терминов (хотя эта терминология и была переведена на русский язык). Например, «вышмыг», «перешмыг», «вельвышмыг», «подъем дёргом взади», «меты уножи задом», «загиб», «наброс», «взнос» «заскок», «натянутие», «разогнутие», «телоупражняльня» и т.п.

Перевод указанной терминологии был неудачным, так как не учитывались законы словообразования русского языка. Это привело к засорению языка малопонятными и странными словами, применение которых лишь тормозило развитие гимнастики.

Профессор Б. И. Ларин (институт языка и мышления Академии наук СССР) в отзыве о новой гимнастической терминологии, созданной нашими специалистами в 1937г., писал, что Н. В. Манохин «перевел» сокольскую терминологию топорно и бездарно, а многое просто переписал по русской орфографии, не потрудясь или не умея перевести («всклопка», «вельвышмыг» и др.).

Эта невразумительная, жаргонная и чуждая по принципам построения терминология была недоступна широким массам занимающихся гимнастикой. Поэтому она применялась у нас недолго – в первые годы после Октябрьской революции.

В дореволюционной России, независимо от существовавших зарубежных систем гимнастики и применявшихся там терминологий, складывалась своя, отечественная, гимнастическая терминология. Ряд терминов того времени сохранил свое значение и до настоящего времени («Начинай!», «Стой!», «приседание», «сгибание», «кружение» и др.). Авторы руководств по гимнастике стремились установить в России свою гимнастическую терминологию, основанную на русских названиях. Например, для определения движений ногами и положений тела употреблялись термины: «переносы», «заводы» (от слова заводить), «циркуля», «ножницы», «стойка внимания», «сноровка» и др., а для определения движений руками, ногами и их положений применялись (и сохранились до настоящего времени) названия: «руки вперед», «руки назад», «руки в стороны» и т.п.

Таким образом, хотя по мере развития гимнастики и увеличения числа упражнений накапливался запас названий (терминов), однако в начале XX в. еще не было гимнастической терминологии, удовлетворяющей спортивную практику. Авторы различных систем не могли создать стройной, однородной терминологии и правил записи упражнений из-за низкого теоретического уровня существовавших систем гимнастики и формальной классификации упражнений.

До 1938 г. в отечественной гимнастике частично использовались термины шведской, немецкой, Сокольской (чешской) гимнастических сис-

тем, переведенные на русский язык, а также цирковые, балетные и анатомические термины. Русское происхождение имели термины прикладных и строевых упражнений, а также некоторые жаргонные наименования элементов. В 1938 г. в СССР была введена советская гимнастическая терминология, построенная на основе литературного русского языка с частичным использованием терминологии вольных и общеразвивающих упражнений П. Ф. Лесгафта. В дальнейшем на всесоюзных конференциях и дискуссиях в гимнастическую терминологию вносились небольшие изменения, в результате которых она приняла современный вид.

Первой системой конца XIX и начала XX вв., построенной на научных основах того времени, была система Лесгафта, который в своих работах определял гимнастические упражнения терминами, заимствованными из разговорного русского языка, и частично применял анатомические названия. Основы терминологии П. Ф. Лесгафта были использованы при разработке нашей гимнастической терминологии в 1937 г.

В первый период развития советской гимнастики (до 1937 г.) применялась гимнастическая терминология, имевшая эклектический характер. В это время для обозначения упражнений на гимнастических снарядах, вольных упражнений и опорных прыжков обычно применялись русифицированные термины сокольской гимнастики, для акробатических упражнений – термины, применявшиеся артистами цирка, для упражнений танцевального характера – термины из балета, для прикладных и строевых упражнений – русские названия.

Такая неоднородная, бессистемная терминология была малопонятной и препятствовала широкому развитию гимнастики. Отсутствие отечественной гимнастической терминологии, основанной на словарном составе русского языка, затрудняло процесс обучения и тренировки, проведение спортивных соревнований, издание руководств, программ и т.п. и приводило к ненужным дискуссиям, спорам среди специалистов по гимнастике.

Необходимо было отказаться от малоприспособленной терминологии и создать свою гимнастическую терминологию, построенную на новых принципах, на основах **нашего** словообразования.

Первая попытка в этом направлении принадлежала преподавателям кафедры гимнастики Ленинградского института физической культуры, руководимой Л. П. Орловым. Сначала был сделан доклад на Всесоюзной конференции 1933 г., в котором критиковалась гимнастическая терминология тех лет, затем материал был опубликован в виде краткого приложения к книге «Гимнастика» (1934 г.). Многие старые сокольские термины в указанном материале оставались. Достаточно указать на такие, как «вышмыг»,

«перешмыг», «выжим», «перескок», «преднос», «скорчив» и др. Некоторые термины были удачно заменены. Оставленные термины авторы признавали неудовлетворительными и считали, что в дальнейшем их следует заменить новыми наименованиями. Временное сохранение старых терминов объяснялось еще слабой разработкой терминологии.

В этот период терминология явно отставала от роста физкультурного движения, от развития гимнастики. Это привело к тому, что в различных республиках и областях Советского Союза стали появляться термины, противоречащие правилам образования наименований в гимнастике.

В сентябре 1937 г. Комитет по делам физической культуры и спорта назначил специальную комиссию (в ее составе были И. А. Бражник, А. Т. Брыкин, Г. С. Егнатошвили, Л. П. Орлов), которая подготовила на основе имевшихся материалов новую терминологию. Она была утверждена и введена в 1938 г.

Новая гимнастическая терминология разработана по законам русского словообразования; в ней использовались слова современного языка. Она стала более точной, краткой и доступной массам занимающихся гимнастикой.

Были определены общие основы построения терминологии, что позволило в дальнейшем правильно подходить к образованию новых терминов и совершенствовать гимнастическую терминологию.

Основное внимание в то время было направлено на замену старых терминов для упражнений на гимнастических снарядах, а разработке терминологии по всем группам гимнастических упражнений уделялось недостаточно внимания. Поэтому с выходом в свет новой терминологии на страницах спортивной печати (особенно в журнале «Гимнастика» за 1939 – 1940 гг.) появилось много статей, отмечавших отдельные недостатки терминологии и выдвигавших предложения, касающиеся дальнейшего ее совершенствования.

В 1941 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта создал комиссию (в составе: А. Т. Брыкин (председатель), Л. П. Орлов, И. А. Бражник, Н. А. Розанов), которая работала над усовершенствованием терминологии с учетом опыта ее применения и критики тех лет. Отечественная война прервала эту работу.

Новая гимнастическая терминология была совершеннее, чем существовавшая ранее. Однако дальнейшая разработка научно-теоретических основ гимнастики, развитие спортивной практики, непрерывно обогащающийся опыт обучения и тренировки требовали дальнейшей, более глубокой, разработки гимнастической терминологии.

В действовавшей гимнастической терминологии в послевоенный период выявился ряд существенных недостатков:

1) не были разработаны названия упражнений с предметами, акробатических, прикладных и упражнений художественной гимнастики;

2) обнаружилась бедность терминов упражнений на гимнастических снарядах; для развивавшейся гимнастики стало недостаточно тех терминов, которые были заменены;

3) обнаружилось противоречия между названиями (терминами) и классификацией упражнений. Так, например, для правильного построения термина основой служит способ выполнения упражнения (особенно на снарядах – структура движения), а в действовавшей терминологии этот принцип не всегда соблюдался, в связи с чем искажалось смысловое содержание определяемых упражнений. Так, подъем в упор сзади на перекладине (на одной жерди брусьев) именовался подъемом вперед, в то время как названия однотипных упражнений определялись по способу выполнения: разгибом, дугой, переворотом и др. Подъемов вперед в гимнастике много, следовательно, термин становился многозначным;

4) оставались неправильно образованные термины, так называемые «образные», противоречащие принципам построения терминологии в целом: «лягушка», «ласточка», «флаг», «пльвя», «крокодил» и др., которые не отражали сущности определяемого, затрудняли классификацию гимнастических упражнений, нуждались в замене;

5) наименование (запись) упражнений на гимнастических снарядах было излишне многословным (например, определение маха, которым выполняется элемент, а также его направление, хотя возможен лишь один вариант исполнения). Объяснение (запись) загромождалось, не уточнялась сущность упражнений. То же относится к ряду соскоков, имеющих один вариант выполнения;

6) было недостаточно терминов сложных гимнастических и акробатических упражнений, что приводило к неоправданно подробному описанию их разговорным языком.

Следует указать и на то, что ряд терминов, таких, как «замах», «отмах», «отодвиг», «лёт» и др., без особых оснований заменили многословными определениями: «предварительный мах назад», «махом назад спад в вис» и др. Одновременно многие термины, сходные по основам образования («вис», «сед», «мах», «кач», «хват» и др.), остались и успешно служат до сих пор.

Желая восполнить эти пробелы терминологии, отдельные гимнасты стали применять случайные, жаргонные обозначения, не выражающие

сущности определяемых элементов, ничего общего не имеющие с нашей терминологией. К ним относятся: «паучок», «свечка», «березка», «ласточка», «привет», «собачка» и др. Сейчас применение таких наименований прекратилось. Некоторые образные термины, не противоречащие основам гимнастической терминологии, сохранились до настоящего времени.

Отставание в разработке содержания терминологии (слов-терминов) привело к тому, что в ряде публикуемых работ авторы стали применять новые термины, свои названия, а также изменять смысл имевшихся терминов. Так, А. М. Глинтерник в учебном пособии «Спортивная гимнастика» (ФиС, 1950) ввел новый термин «разный упор»; А. Т. Брыкин в учебнике «Гимнастика» (ФиС, 1950) ввел новые термины для равновесий, мостов и шпагатов, по-новому определил принцип наименований упражнений с гимнастической палкой; А. М. Игнашенко в учебном пособии «Акробатика» (ФиС, 1951) ввел новые термины – «вскок дугой», «колесо на месте» и др.; Ю. Н. Шишкарева ввела ряд терминов для упражнений художественной гимнастики и т.п.

Немало сделали для дальнейшего совершенствования гимнастической терминологии Л. П. Орлов, М. Т. Окунев, В. Д. Максимов, Б. Сильченко и др.

Дальнейшему совершенствованию гимнастической терминологии была посвящена Всесоюзная дискуссия по вопросам классификации и терминологии гимнастических упражнений 1957 г. На основе широкого обсуждения предложений по совершенствованию терминологии в 1959 г. было издано пособие.

Жизнь, спортивная практика выдвигали все новые и новые вопросы, связанные с правильным наименованием применяемых в гимнастике упражнений, с обозначением новых элементов и соединений. Совершенствованием гимнастической терминологии занимались кафедры гимнастики институтов физической культуры и отдельные специалисты Федерации гимнастики СССР. На методических конференциях 1960 и 1963 гг. обсуждались предложения по улучшению терминологии, а в 1965 г. были утверждены поправки и дополнения к существующей терминологии.

Предложения, касавшиеся гимнастической терминологии, реализовались главным образом при издании учебников для физкультурных учебных заведений, учебных пособий и классификационных программ.

Международная федерация гимнастики (ФИЖ) также занималась вопросами совершенствования и некоторой унификации терминологии спортивной гимнастики. Так, официальная терминология, принятая ФИЖ, была разработана в соответствии с решениями Международных конгрес-

сов 1886 и 1887 гг. Она была пересмотрена, изменена и дополнена специальной комиссией, созданной на конгрессе ФИЖ в Стокгольме, в 1949 г., и принята конгрессом ФИЖ 16 октября 1959 г. в Копенгагене.

Авторы данной терминологии попытались создать терминологию с учетом деятельности некоторых национальных федераций и установить общие термины для ряда стран. Это оказалось, как признают сами составители, почти невозможно. Решили именовать упражнения в зависимости от стран (городов), где те или иные упражнения впервые были включены в программы первенств мира. Например, круговой соскок боком на коне после выхода на тело и перемаха обеими ногами назад был назван «берлинским» или из виса стоя внутри брусьев с прыжка сальто в упор на руки названо «люксембург». Такая тенденция в известной степени сохранилась и в современной терминологии Международной федерации гимнастики. В последнее время подобные термины установлены для упражнений на коне, на перекладине, брусках. В нашей стране они впервые появились в правилах 1966 г.

Президиум Федерации гимнастики СССР в 1965 г. утвердил поправки и дополнения к действующей гимнастической терминологии, которые сводятся к следующему:

1) упразднен ранее применявшийся термин «порядковые упражнения», он включен в более общий термин – «строевые упражнения»;

2) термины для обозначения висов, подъемов и оборотов завесом и верхом заменены, точно указывается нога, выполняющая дополнительную опору о снаряд, – вис на правой, подъем на правой и соответственно – подъем правой. Для оборотов, если они выполняются из упора ноги врозь, достаточно термина «оборот» и указания направления (вперед или назад);

3) заменен термин «ласточка» термином «равновесие» во всех случаях, кроме прыжков (в прыжках – термином «лет»);

4) вместо «стойка на кистях» введен термин «стойка на руках» со всеми ее разновидностями; приняты сокращенные названия для обозначения способов выхода в стойки (в гимнастике и акробатике);

5) принят термин «перелет», которого раньше не было, а также термины для сложных соскоков и прыжков. Например, «сальто», «переворот», «лет» и др. (без дополнительных терминов, указывающих, что это прыжок или соскок, если это очевидно);

6) установлен иной подход к определению движений ногой и положений ноги (как и для рук), а также для упражнений с предметами; указывается положение самих предметов, а не рук, удерживающих их;

7) условно сокращены названия для соскоков махом назад; опускается слово «прогнувшись», так как техника их выполнения требует прогиба-

ния. Обязательно обозначаются другие способы соскоков (если они выполняются не прогнувшись).

Система специальных, но понятных и доступных гимнастических терминов облегчает общение между преподавателем и учениками во время занятий, помогает упростить описание упражнений при издании литературы по гимнастике. Владение терминологией приобретает особое значение во время обучения гимнастическим упражнениям. Словесные указания преподавателя должны быть краткими и понятными. По мере овладения навыками выполнения изучаемых упражнений значение терминов возрастает. Они начинают играть роль условных сигналов при образовании временных рефлекторных связей. При этом каждый термин должен одинаково пониматься любым занимающимся независимо от степени освоения объясняемого упражнения.[1]

### **3.1.3. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.**

К гимнастическим терминам предъявляются следующие *требования*:

*краткость* – позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения;

*точность* – способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности;

*доступность* – достигается использованием словарного запаса и законов родного языка, терминов из смежных областей знания, из практики и интернациональных терминов из данной области.

Приведенные требования взаимно противоречивы, т. е. максимальное удовлетворение одного из них мешает выполнению остальных. Доступность достигается введением общеизвестных слов и выражений, применяемых, например, в радиопередачах гигиенической и производственной гимнастики. Более сложные упражнения уже невозможно описать бытовыми выражениями. Запись гимнастического упражнения должна содержать минимум слов, понятных без дополнительной расшифровки.

Таким образом, в гимнастической терминологии используются специальные слова, условные выражения, смысл которых необходимо раскрывать в процессе обучения. Краткость обозначений вызывает необходимость в создании словарей гимнастических терминов.

Гимнастическая терминология руководствуется правилами не только русского языка, но и своими собственными. С изучения этих правил и начинается знакомство с содержанием современной русской гимнастической терминологии.

### 3.1.4. Способы образования терминов.

Слова в русском языке часто имеют по несколько значений (коса, корпус, корма и др.). Если же слова общего языка становятся терминами, то они однозначны.

В других терминологиях обычно термины образуются из существующих лексических элементов по грамматическим законам данного языка. Существует несколько способов образования новых терминов: а) использование корней слов; б) переосмысление; в) заимствование; г) словосложение; д) присвоение имени первого исполнителя.

*Использование корней слов* русского языка положено в основу создания отечественной гимнастической терминологии. Корнями слов являются такие термины как: мах, кач, сед, шаг, бег, вис, хват.

*Переосмысление*, или придание нового значения уже существующим словам, – наиболее распространенный способ образования терминов. Примеры переосмысления: мост, шпагат, круг, вход, выход, переход.

*Заимствование* терминов и выражений из смежных областей деятельности, а также из прежних терминологических систем позволяет сохранить ставшие популярными в гимнастике, например, цирковые термины: рондат, курбет, твист.

*Словосложение* – способ, при котором из двух слов образуется одно сложное или составное слово-термин, например: разновысокие (брусья), далеко-высокие (прыжки), руки вверх-наружу.

*Присвоение имени первого исполнителя* используется для краткого наименования нового сложного и оригинального элемента или соединения, если его полное терминологическое наименование слишком длинно, а сокращенное не позволяет точно понять смысл упражнения. Этот способ обеспечивает только краткость названия упражнения, например: «диомидовский» – махом вперед поворот на одной руке на 360° в стойку на руках.

Существуют следующие закономерности образования терминов для различных типов упражнений: статических, маховых, прыжков и соскоков.

Термины, обозначающие статические положения, образуются путем указания на:

– условия опоры, например: стойка на коленях, стойка на голове, сед на пятках;

– положение тела и взаимное расположение его звеньев, например: упор сидя углом, горизонтальный упор, вис прогнувшись, вис согнувшись.

Термины маховых упражнений образуются с учетом структуры и особенностей двигательных действий, например: подъемы разгибом, махом вперед, переворотом, одной; спады вперед, назад.

Термины прыжков и соскоков зависят от положения тела в фазе полета над снарядом: прыжок ноги врозь, прыжок боком, соскок углом назад. [3]

## **3.2. ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ ТЕРМИНОВ**

### **3.2.1. Правила применения терминов.**

Гимнастические термины применяют с учетом квалификации занимающихся. В оздоровительных группах, радио- и телесеансах используют наиболее простые и доступные гимнастические термины, дополняя их словами разговорного и литературного языка. Вместо термина «стойка ноги врозь» могут употреблять выражения «стоя ноги врозь» и «ноги на ширине плеч», вместо термина «сед» – «положение сидя». На занятиях с начинающими используется также в основном разговорный язык. В общении с детьми применяют образные выражения: «как самолет», «как зайчики» и т.п. В процессе обучения учащихся педагог постепенно заменяет прежние образные выражения гимнастическими терминами.

Гимнастические термины следует применять с учетом квалификации занимающихся. Занимающиеся должны усваивать названия одновременно с изучением тех или иных гимнастических упражнений. Более подготовленным занимающимся рекомендуется усваивать термины, а затем элементы и соединения.

Специальные исследования подтвердили важную роль терминологии в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Терминологическое обозначение имеет большое значение для понимания сущности упражнений, создания правильного представления о нем. Речевые раздражители – слова-термины оказывают большое влияние на формирование двигательных навыков. Они позволяют настроиться на выполнение упражнений, облегчают их запоминание и закрепление освоенных двигательных навыков. Таким образом, применение терминов неразрывно связано с требованием доступности. С этой целью целесообразнее всего пользоваться словами современного языка, имеющими специальное значение в гимнастике. Например, вис, упор, подъем, спад, переход, выход и т. п. Доступность предопределяет жизненность, устойчивость терминологии. Отрыв от норм родного языка делает ее непонятной, жаргонной.

Одно из важнейших условий действенности термина – точность. Применяемый термин должен иметь только одно определенное значение. Точность термина имеет существенное значение для создания правильного представления об упражнении, а, следовательно, содействует более быст-

рому овладению им. Так называемые «образные» термины – «березка», «свечка», «солнце», «паучок», «ласточка» и др. – не отвечали указанному требованию. Они затрудняли правильную классификацию упражнений и снижали точность понимания определяемого, не являлись теми словами-терминами, которые могли бы способствовать успеху обучения.

Терминологическое обозначение упражнений должно быть кратким. Поэтому необходимо стремиться к однозначности применяемых терминов, чтобы термин (лучше всего одно слово) отображал типичные особенности обозначаемого движения, положения и т.д. Слова-термины позволяют максимально сократить или полностью заменить описание.

Точность и краткость гимнастической терминологии достигается также установленным правилом, позволяющим не упоминать того, что само собой разумеется.

При названии упражнений исходное положение (сокращенно и. п.) указывается только вначале; путь, совершаемый конечностями и телом, – только в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим путем (и его можно выполнить разными путями); форма и характер – когда они отличаются от обычных, и т. д.

Краткие и удобные для произношения термины наиболее устойчивы.

### **3.2.2. Общие и конкретные термины.**

Большое значение имеют правила применения терминов с учетом их служебной роли. Термины следует выбирать и применять в зависимости от того, с какой целью они применяются. В соответствии с этим все гимнастические термины делятся на две основные группы: общие и конкретные термины.

*Общие термины* используют для обозначения: а) общих понятий, например: элемент, соединение, комбинация; б) групп упражнений, например: строевые упражнения, смешанные упоры, разноименные перемахи.

Пользуясь такими терминами, удобно кратко (обобщенно) обозначить большую группу сходных упражнений в учебных и других программах, таблицах для произвольных упражнений и др. В этом случае название части тела (правая, левая рука, нога и т. п.) и точность направлений не имеют решающего значения.

*Конкретные термины* более точно (конкретно) обозначают применяемые упражнения. В них указывается двигаемая часть тела и направление движения. Конкретные термины определяют признаки конкретных упражнений и делятся, в свою очередь, на основные и дополнительные:

а) *основные термины* отражают структурные признаки определяемых действий, принадлежность к той или иной группе упражнений: стойка, вис, упор, сед, оборот и т.д.;

б) *дополнительные термины* уточняют информацию о конкретном двигательном действии, указывая:

- направление движения, например: вперед, влево, налево, наружу, боком;
- способ выполнения, например: разгибом, махом, переворотом;
- условия опоры, например: на лопатках, на предплечьях, на животе, на правой (ноге);
- характер исполнения, например: медленный (переворот), расслабленно, упруго;
- некоторые количественные характеристики, например: двойное (сальто), с поворотом на 270°.

Конкретные гимнастические элементы описываются обычно сочетанием основного и одного или нескольких дополнительных терминов. Правильное сочетание основных и дополнительных терминов – одно из важнейших условий жизненности терминологии, ее удобства и практичности.

Однако некоторые основные термины и сами по себе обозначают конкретные элементы, например: упор, вис, мост, шпагат.

Отдельные основные термины могут превращаться в дополнительные и наоборот, например: мах – махом, стойка – стоя, присед – присев, круг – круговой, переворот – переворотом.

### **3.2.3. Правила сокращения (опускание отдельных терминов).**

Для краткости описания упражнения принято не указывать ряд общепринятых деталей движений или положений, и даже некоторые основные термины. Правильное применение правил сокращения позволяет легче воспринимать более краткую запись упражнения, оставляя ее при этом точной и недвусмысленной.

В большинстве случаев сокращение терминов подчиняется определенным правилам.

При записи упражнений исключаются следующие термины:

1. Положения звеньев тела, предусмотренные гимнастическим стилем исполнения:

ноги вместе и прямые – в исходных положениях; в ходе упражнения это указывать необходимо, например: соединить ноги; прыжком стойка ноги вместе;

руки вниз (вдоль туловища) и прямые – не указывается в исходных положениях, а прямые руки – в процессе выполнения упражнения;

носки оттянуты – когда ноги в безопорном положении;

пальцы рук вытянуты и прижаты – если нет опоры или хвата;

положение ладоней – если соответствует принятому для данного положения прямых рук (см. раздел 3.4.2).

2. Положения и направления, наиболее удобные, естественные, обычные:

спереди – для упоров и висов, например: упор, упор лежа, вис стоя; вперед и в одноименную сторону – при выпадах и перемахах, например: выпад правой, выпад правой в сторону, перемах левой (а не влево и вперед), перемах правой назад (а не вправо и назад);

дугами вперед – при движении рук из положения внизу в положение руки вверх и обратно;

поперек – для положений на брусках как наиболее свойственных этому снаряду;

продольно – для положений на остальных снарядах: перекладине, коне с ручками, разновысоких брусках;

конечные положения – если они являются обычными для описываемых элементов.

3. Некоторые звенья тела:

туловище – при наклонах, но указывается при его поворотах, например: наклон вправо, но: поворот туловища налево;

нога – при махах, выставлениях, стойках, например: мах левой в сторону, левую вперед на носок, стойка на правой.

4. Способы, предусмотренные техникой исполнения упражнения:

в группировке – для акробатических упражнений, например: кувырок вперед, сальто назад, сальто боком;

прогнувшись, например: соскок махом назад, наклон вперед, переворот вперед.

5. Некоторые основные термины:

поднять, опустить, выставить – при движениях рук или ног относительно туловища, например: руки в стороны, правую назад на носок, руки вниз;

соскок или прыжок – если по названию снаряда это очевидно, например: переворот вперед (опорный прыжок), сальто назад поворотом на 360° (соскок с перекладины). [3]

#### **3.2.4. Условные сокращения некоторых терминов.**

При составлении конспектов занятий по гимнастике, заданий и т.п. удобно пользоваться следующими сокращениями наиболее часто встречающихся слов (терминов):

Гимн. – гимнастика.

Осн. гимн. – основная гимнастика.

Сп. гимн. – спортивная гимнастика.  
Атл. гимн. – атлетическая гимнастика.  
Худож. гимн. – художественная гимнастика.  
Производ. гимн. – производственная гимнастика.  
Леч. гимн. – лечебная гимнастика.  
Акр. – акробатика.  
Упр. – упражнение.  
В/упр. – вольные упражнения.  
Физ. упр. – физическое упражнение.  
Соед. – соединение.  
Комб. – комбинация.  
Дв. – движение.  
Эл. – элемент.  
И. п. – исходное положение.  
Стр. с. – строевая стойка.  
О.с. – основная стойка.  
Брусья р/в – брусья разной высоты.  
В/ж – верхняя жердь.  
Н/ж – нижняя жердь.  
Пр. – правая (нога, рука),  
Лев. – левая.

Некоторые из приведенных сокращений стали общепризнанными. В личной записи возможны и другие сокращения.

### **3.3. ФОРМЫ И ТИПЫ ЗАПИСИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

#### **3.3.1. Текстовая запись гимнастических упражнений.**

Краткая и точная запись гимнастических упражнений имеет важное значение для их понимания. В зависимости от цели записи применяют ту или иную ее форму.

Существует две формы записи гимнастических упражнений: текстовая и графическая, каждая из них, в свою очередь, подразделяется на типы. Так, текстовая запись может быть развернутой и сокращенной.

*Текстовая развернутая запись* построена на использовании гимнастической терминологии в полном объеме. Развернутый текст может представлять собой обобщенную или конкретную запись:

а) *обобщенная запись* используется в тех случаях, когда необходимо указать целые группы упражнений, не раскрывая их конкретного содержания.

ния; в этом случае чаще всего указывается лишь структурная особенность упражнений, например в учебных программах: простые прыжки с пружинного мостика, разноименные перемахи на коне, кувырки;

б) *конкретная запись* предусматривает точное терминологическое обозначение каждого гимнастического элемента в соответствии с правилами, с использованием конкретных терминов – основных и дополнительных. При этой записи не должно возникать неточностей или искажений в исполнении описанных движений.

*Текстовая сокращенная запись* используется при составлении конспектов занятий, записи различных комплексов упражнений, зачетных требований и т.п. (для личного пользования). Текстовая сокращенная запись подразделяется на условную и знаковую:

а) *условная запись* предполагает сокращение всех или почти всех терминов, при этом сокращенные обозначения могут соответствовать не только одному, но и двум-трем терминам развернутой записи, например: Исх: Стк нврз рнпс пСед рк (вп) – СткЛр (лв) Пр дуг (нз-вв) – ..., что означает: Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на пояс – присед, руки вперед – встать (в стойку), левую руку влево, правую руку дугой назад вверх – ...;

б) *знаковая запись* использует для обозначения элементов или соединений символы (крестики, кружки, прямые и волнистые линии и т.д.), что удобно для ведения записи упражнений на соревнованиях без привлечения технических средств. В настоящее время знаковая запись не стандартизирована, и каждый может применять те знаки, которые считает удобными.

На практике чаще всего используется смешанная текстовая, иначе говоря, частично сокращенная запись, которая отличается от развернутой только тем, что некоторые наиболее часто употребляемые термины записываются сокращенно, например: гимн. – гимнастический, упр. – упражнение, эл. – элемент, соед. – соединение. Смешанная запись применяется и в печатных изданиях с использованием таких общеизвестных и общепринятых сокращений.

### **3.3.2. Графическая запись гимнастических упражнений.**

Графическая запись очень удобна для практики. Она представляет собой изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение. Наглядность и быстрота такой записи делают ее весьма практичной.

Графическая запись подразделяется на три типа:

а) *штриховая запись*, как наиболее простая и доступная, удобна для повседневной практической работы, в том числе для написания конспектов уроков и последующего пользования ими (рис. 1,а,б, в);

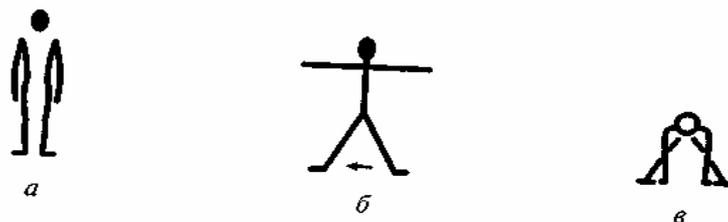


Рис. 17

б) *полуконтурная запись* предполагает несколько более детальное изображение отдельных звеньев тела, в том числе и кистей рук (рис. 2 а, б), и часто используется для иллюстрации печатных изданий – учебников, методических пособий, специальных журналов и т.п.;

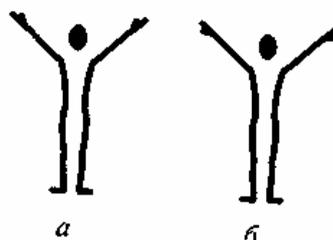


Рис. 18

в) *контурная запись* дает возможность зафиксировать все существенные особенности положения тела и его звеньев (рис. 3), такая запись требует навыков рисования.



Рис. 19

### 3.3.3. Текстовая запись конкретных упражнений.

Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

1. Название упражнения.
2. Исходное положение.

3. Содержание упражнения. Даже в записи отдельного элемента можно иногда выделить указанные части, например (в скобках – номера частей): опорный прыжок (1), углом (3), с косого разбега (2).

*Название* упражнения обычно представляет собой название вида упражнений или вида гимнастического многоборья, назначение упражнения, данные музыкального сопровождения, например:

- упражнения на брусьях разной высоты для девочек 14 –15 лет;
- парные общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке; Перекладина низкая, упражнение для учащихся VI класса;
- упражнение для развития силы разгибателей мышц плеча;
- опорный прыжок через козла в длину, высота 135 см, мостик в 1 м от снаряда.

*Исходное положение* указывается обычно в виде сокращения «и. п.», например: и. п. – о. с. (см. рис. 1, а); и. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны (см. рис. 1, б). В упражнениях на снарядах в качестве и. п. указывается, из какого положения или с каких движений начинается первый элемент комбинации, например: из виса стоя, из размахивания в висе, с прыжка.

*Содержание* упражнения записывается поэлементно по правилам гимнастической терминологии. Каждый элемент описывается в заданной последовательности:

- 1) название положения или основного движения (основной термин); при отсутствии основного термина указывается выставленное звено тела, например: руки, правую руку, левую (ногу);
- 2) способ выполнения, например: разгибом, махом назад, дугой, дугами;
- 3) другие характеристики элемента, например: пружинящие, прогнувшись, медленный, двойное, вправо, назад;
- 4) конечное положение, если это необходимо; статические элементы записываются как конечные положения после выполнения предыдущего элемента (движения), например: перекат назад в стойку на лопатках, кувырок назад в упор стоя согнувшись.

При записи элемента основные термины обычно стоят на первом месте. Дополнительные термины могут отделяться от основных запятой, например: стойка, руки вверх; сед, руки на пояс; стойка на коленях, голову направо. Если дополнительный термин отражает основную особенность самой стойки (в последнем примере – «на коленях»), виса, седа и т.д., а не положение других звеньев, то он не отделяется запятой, даже если является деепричастием, например: вис стоя; упор стоя согнувшись; упор лежа правым боком.

Упражнения могут записываться построчно или непрерывно. При *непрерывной записи* элементы разделяются знаком тире, например: руки к плечам – руки вверх – дугами наружу руки вниз.

В *построчном* виде каждый элемент записывается с новой строки. Так записывают вольные упражнения с музыкальным сопровождением или обязательные упражнения в любом виде гимнастического многоборья. В последнем случае справа цифрами записывается стоимость элемента (или соединения) в баллах, например:

Длинный кувырок, встать	1,0
Переворот в сторону	2,5 и т.д.

На уроках физической культуры исходное положение для выполнения очередного упражнения не описывается как в тексте, а даются команды для его изменения, например: упор присев принять!, прыжком стойку ноги врозь принять! Изменение положений рук сопровождается командой «ставь». Например: руки вперед ставь!, руки в стороны ставь!

Используются также другие глаголы повелительного наклонения, например: наклониться вперед!, сесть!, повернитесь направо!, коснитесь ладонями пола! (см. рис. 1, в).

### **3.3.4. Положения и движения звеньев тела.**

Отдельные звенья тела могут одинаково располагаться относительно туловища независимо от его положения в пространстве. Одинаковой должна быть и запись этих положений, например: лежа на спине, руки вперед (**Рис. .**), а не вверх!

Положения прямых рук могут быть основными и промежуточными.

Основными являются: руки вперед, назад (до отказа), вверх, вниз, в стороны. В последнем случае ладони направлены книзу, в остальных – ладони внутрь. Направление ладоней указывается только тогда, когда оно отличается от принятого для данного положения рук.

Промежуточные – это положения, в которых руки находятся под углом 45° к основным. Описываются составным термином, указывающим:

- основное положение рук, от которого образовано данное промежуточное;
- направление, в котором руки начинают двигаться для выведения в описанное положение.

Направление ладоней не указывается, если оно при принятии промежуточного положения рук не меняется, например: руки вниз-наружу (**Рис. .**), руки вперед – в стороны – кверху (ладони – как в положении «руки вперед»). Разные промежуточные положения могут отличаться только по-

положением ладоней: руки вверх – наружу (Рис. ) и в стороны – кверху(Рис. ), вперед – наружу и в стороны – вперед.

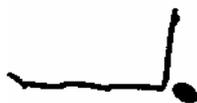


Рис. 20



Рис. 21

Положения согнутых рук делятся на стандартные, производные и сложные.

Стандартные: руки на пояс, к плечам (Рис. ), за голову, на голову, за спину, перед грудью(Рис. ), перед собой(Рис. ).



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

Производные от положений прямых рук записываются так же, как и последние, с добавлением в начале термина «согнуть» и образуются путем выведения прямых рук в указанном направлении и сгибания их до отказа в локтевых суставах, кисти полусжатые в кулак, пальцы к плечам. Например: согнуть руки вперед (Рис. ), согнуть руки в стороны (Рис. ), согнуть руки назад.



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

Сложные положения: указывается, куда выводятся прямые руки и куда затем сгибаются, например: руки вперед, предплечья вверх; руки в стороны, предплечья вперед, ладони внутрь.

Движения руками делятся на простые, дугообразные и круги. Эти движения могут выполняться прямыми и согнутыми руками, а также предплечьями и кистями:

*простые* – это переводение рук из одного основного или промежуточного положения в другое, когда угловое перемещение не превышает  $90^\circ$ ; при этом записывается только следующее положение рук, например: руки вперед – руки в стороны – руки вверх – наружу;

*дугообразные* – с угловым перемещением более  $90^\circ$ ; но менее  $360^\circ$  – записываются следующим образом: 1) термин «дугами», 2) направление начального движения, 3) конечное положение, например:

из и.п. – о.с.: дугами назад руки вверх;

из и. п. – о. с.: руки вверх (согласно правилу сокращения термин «дугами вперед» не указывается);

из и. п. – стойка, руки вправо: дугами кверху руки вниз;

*круги* (угловое перемещение равно  $360^\circ$ ) могут выполняться в лицевой (фронтальной) и в боковых плоскостях – как и дугообразные, название они получают также по начальному движению, например

из и. п. – о. с.: круг руками наружу;

из и. п. – стойка, руки в стороны: круг предплечьями книзу;

из и. п. – о. с.: круг правой рукой внутрь.

Как видно из последнего примера, движения могут выполняться не только двумя руками, но и одной, а также поочередно. Одновременно двумя руками можно выполнять симметричные и асимметричные, параллельные и последовательные, одноименные и разноименные движения. К одноименным относятся движения правой вправо и левой влево, к разноименным – наоборот: правой влево или левой вправо.

Положения и движения ног записываются на основе тех же принципов, что и для рук, эти записи также имеют свои особенности. Слово «нога» указывается лишь тогда, когда нельзя определить, о руке или ноге идет речь. Различают положения прямых и согнутых ног. Прямую ногу можно:

согнуть правую в сторону (рис. 35), согнуть левую вперед, а также: согнуть правую на носок (рис. 36), согнуть правую назад, колено в сторону (рис. 37).

*Головой и туловищем* можно выполнять наклоны, повороты, дуговые и круговые движения:

– при записи наклонов не пишется слово «туловище», например: наклон вперед, наклон вправо; для наклонов головы – последняя указывается, например: наклон головы вправо;

– при записи поворотов головы и туловища эти части тела указываются, например: поворот головы направо, поворот туловища налево, а за-

пись «поворот направо (налево)» означает, что все тело, включая стопы, поворачивается в эту сторону;

– дуговые движения не характерны для головы и туловища, при их записи указывается, как и для движений руками, начальное движение и конечное положение, например: дугой вправо наклон головы влево, дугой вперед наклон влево;

– круговые движения головой и туловищем (ср.: руками – круги) выполняются, как правило, из и. п. с наклоном (наклон головы) вперед, реже – из наклона в другую сторону или без наклона, например: круговое движение туловищем вправо, круговое движение головой влево в плоскости, близкой к вертикальной.

Общеразвивающие упражнения заканчиваются возвращением в и. п. Если упражнение составлено, например, на 8 счетов, то последний счет записывается: 8 – и. п. Но чтобы уметь правильно описать принятие конечного положения, необходимо знать прежде всего следующие термины:

выпрямиться – после наклонов;

разогнуть руки – после сгибания рук;

встать – из седов, приседов, упоров;

опуститься – на всю стопу из стойки на носках;

приставить – после отставления ноги в различные положения.

Если движение выполняется несколькими звеньями тела одновременно, то его принято записывать в следующей последовательности: движения ног, туловища, рук, головы. Например: полуприсед, руки перед грудью, наклон головы влево; правую на шаг в сторону с наклоном вперед, руки в стороны, повернуть голову налево. [3]

### **3.4. ПРАВИЛА ЗАПИСИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

#### **3.4.1. Запись общеразвивающих упражнений без предмета.**

При записи комплекса общеразвивающих упражнений каждое упражнение нумеруется римской цифрой. Если упражнению не дается названия, то его заголовком является эта римская цифра. В этой же строчке записывается и. п., ас каждой новой строки – счет арабскими цифрами и выполняемые под этот счет действия. Например:

IV. И. п. – стойка, руки вверх;

1 – присед, руки вперед;

2 – разгибая ноги, наклон вперед, коснуться ладонями пола;

3 – присед, руки в стороны;

4 – встать, руки вверх.

Из примера видно, что конечным положением в упражнении является и. п. Это служит отличительным признаком всех общеразвивающих упражнений.

Запись упражнения на каждый счет может начинаться, как в приведенном примере, со строчной буквы после тире. Другой вариант – запись с большой (прописной) буквы после точки, например:

IV. И. п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс;

1 – поворот туловища направо, руки в стороны;

2 – поворот в и.п., руки на пояс;

3 – 4 – то же в другую сторону.

В последней строчке примера показано, как можно сократить запись упражнения, если вторая его половина выполняется симметрично первой. Еще больше сокращается запись общеразвивающего упражнения, составленного на 8 счетов, например:

5 – 8 – то же с другой ноги.

Объединить можно также запись нескольких одинаковых движений, например:

2 – 3 – два пружинящих наклона вперед.

Объединить можно и запись одного движения, длящегося более чем один счет, например:

1 – 2 – встать на носки, руки вверх.

При записи общеразвивающих упражнений указываются только изменяемые положения звеньев. При этом могут отсутствовать основные термины, что сообразуется с требованием краткости и правилами сокращения. Рассмотрим пример.

#### Правильно

И. п. – стойка, ноги врозь.

1 – руки к плечам

2 – наклон вперед

3 – руки в стороны

4 – выпрямиться, руки вниз.

#### Неправильно

1. Стойка, ноги врозь, руки к плечам

2. Стойка, ноги врозь с наклоном вперед, руки к плечам

3. Стойка, ноги врозь с наклоном вперед, руки в стороны

4. Стойка, ноги врозь.

На примере неправильной записи каждое действие выглядит так, будто всякий раз указывается новое и. п. Полное описание каждого положения, т.е. описание в статическом стиле, в отдельных случаях все же возможно, но для записи общеразвивающих упражнений более характерен динамический стиль.

При записи общеразвивающих упражнений указываются только изменяемые положения звеньев. При этом могут отсутствовать основные термины, что соотносится с требованиями краткости и правилами сокращения терминов.

Из исходных положений в общеразвивающих упражнениях самым распространенным является стойка. Этот термин означает стойку на ногах, на всей стопе. Наиболее простая из стоек – основная, записываемая обычно о. с. Другие стойки не являются основными: стойка, руки вверх, стойка, ноги врозь, руки на пояс и т.д. Стойка, выполняемая не на прямых ногах, называется полуприседом, или приседом. Если основной опорой является не стопа, то условия опоры оговариваются, например: стойка на носках, на лопатках, на коленях, на правом колене, на руках, на голове.

Исходными положениями могут быть также седы, упоры, положения лежа. Сед, или положение сидя без дополнительной опоры, имеет три основные разновидности: сед, сед ноги врозь, сед на пятках. Наличие существенной опоры руками дает основание определять такое положение, как упор сидя, упор сидя углом и т.п.



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30

*Упор* называется *смешанным*, если опора выполняется руками (рукой) и другой частью тела. К смешанным упорам, кроме упоров сидя, относятся упор присев, упор лежа, упор лежа сзади на предплечьях, упор стоя на коленях, упор стоя согнувшись.

В простых упорах опора выполняется только руками – двумя или одной, например: упор углом, упор углом вне, горизонтальный упор, горизонтальный упор на локте.



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

Не сходя с места, можно принимать более высокие или низкие и. п. В последнем случае используются команды: присесть! сесть! лечь! полу-присед принять! наклониться вперед! Для перехода в стойку из стойки на носках дается команда: опуститься! или: опуститься на всю стопу! Переход из более низких положений в стойку или стойку на носках выполняется соответственно по команде: встать! (или: встать на носки!).

Перемещение вперед, назад, в сторону может выполняться шагом, перестановкой рук, толчком ног, прыжком, выпадом. Последний термин означает не только движение, но и принимаемое в результате положение: выпад правой, выпад правой назад, выпад левой вправо и т.д. Для одноименных выпадов выставляемая нога не указывается, например: выпад вправо, руки в стороны, выпад влево.



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

Наклон может выполняться не только из стойки, но и из седа, например: сед ноги врозь с наклоном, руки за голову, сед с наклоном. Последний называют иногда седом согнувшись. В сочетании с выпадом наклон в одноименную сторону описывается дополнительным термином, например: наклонный выпад вправо, руки вверх.

Повороты вокруг продольной оси тела записываются словами без цифр, если они выполняются на 45°, 90°, 180° соответственно как полповорота, поворот (направо или налево), поворот кругом (налево – если не указано обратное). В остальных случаях необходимо указывать сторону и величину поворота, например: налево на 135°, направо кругом.

### **3.4.2. Запись общеразвивающих упражнений с предметами.**

Общеразвивающие упражнения с предметами располагают большими возможностями в развитии мышечной силы, координации движений и ручной ловкости, что играет первостепенную роль в овладении спортивными, профессиональными и бытовыми двигательными навыками.

Упражнения с *гимнастическими палками* позволяют оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Для составления комплексов упражнений применяются как деревянные, пластмассовые, так и железные гимнастические палки. При выполнении упражнения с деревянной или пластмассовой палкой легко контролировать точность положений и перемещений ее в пространстве. Применение железных палок повышает нагрузку упражнений и их значение для развития мышечной силы.

Парные и групповые упражнения с гимнастическими палками очень эмоциональны и одновременно дают большую нагрузку на организм. Основой этих упражнений являются совместные действия партнеров (захваты, поддержки, помощь, оказание сопротивления и т.д.), которые формируют умения согласовывать свои действия с действиями партнера, с ритмом и характером его движения. Кроме того, воспитывается дисциплинированность, ответственность и чувство коллективизма.

При выполнении упражнений с гимнастической палкой применяются следующие термины и строевые приемы.

*Строевая стойка* – палка удерживается вертикально правой рукой так, что ее нижний конец упирается в пол у наружной части правой стопы. Такое положение палки называется «к ноге». При выполнении поворотов и перестроений палка слегка приподнимается от пола.

*Стойка «вольно»* в сомкнутом строю. По команде «Вольно!» слегка ослабить одну ногу, стоять свободно, положение палки такое же, как при строевой стойке.

*Стойка «вольно»* в разомкнутом строю. По команде «Вольно!» правую ногу отставить на шаг в сторону, левую руку на пояс, палка в правой руке наклонно, свободный конец касается пола у носка левой ноги.

*Гимнастическая стойка* принимается в разомкнутом строю при объяснении задания. По команде «Гимнастическую стойку принять!» зани-

мающиеся отставляют правую ногу на шаг в сторону, кратчайшим путем переводят палку горизонтально вниз, удерживая ее хватом сверху за оба конца. Применяется при объяснении очередного задания учителя.

*При передвижениях* палка может находиться в положениях «на плечо» или «в руку». Если занимающиеся находятся в строевой стойке, то по команде «На плечо!» на счет «раз» правой рукой поднимают палку к левому плечу и обхватывают нижний конец палки большим и указательным пальцами левой руки, остальными поддерживают палку снизу. На счет «два» опускают правую руку. Для перевода в строевую стойку подается команда: «Палку к ноге!». На счет «раз» взять палку за верхний конец правой рукой, на счет «два» опустить палку в вертикальное положение до касания пола у наружной части правой стопы.

*Положение палки «в руку»* применяется при передвижениях прыжками или бегом. Палка удерживается вертикально правой согнутой рукой хватом за середину. Принимается это положение по команде: «Палку в руку!».

Выполняя упражнение, палку держат одной или двумя руками всеми существующими в гимнастике хватами: сверху, снизу, одной сверху, другой снизу; всевозможными скрестными хватами: обе хватами сверху, обе хватами снизу, одна хватом сверху, другая хватом снизу; обратным хватом; одной сверху или снизу, другой рукой обратным хватом. Перемена хватов производится перехватом кистей, скользящим перехватом, переводом палки, вкручиванием и выкручиванием.

*Перемещение палки* из одного положения в другое производится: подниманием или опусканием прямыми руками кратчайшим путем; сгибанием или разгибанием рук; дугообразным или круговым движением двумя руками или отпуском одного конца палки; переворачиванием на 180° вокруг середины (центра массы) палки; выкручиванием и вкручиванием одной рукой или двумя одновременно, при этом происходит перемена хвата без отпускания палки.

В пространстве палка может занимать горизонтальное, вертикальное и наклонное положения. Если угол наклона не указывается, то палка располагается под углом 45° к горизонту.

По отношению к телу палка может располагаться симметрично и несимметрично (односторонние положения).

Если палка удерживается за один конец, то, называя упражнение, указывают направление движения ее свободного конца. Если палка удерживается за оба конца, то в симметричных вертикальных положениях необходимо указать, какая рука сверху. В односторонних положениях к определяемым точкам тела занимающегося палка приставляется рукой, про-

тивоположной стороне, на которой расположена точка тела, а направление одноименной руки определяет положение палки в пространстве. Например: палка горизонтально к левому плечу, левая рука вперед, или: палка наклонно к левому плечу, левая рука в сторону-книзу. В приведенных примерах палка приставляется к левому плечу (точка тела) правой рукой, а левая рука указывает на положение палки в пространстве (вперед, в сторону-книзу).

При описании общеразвивающих упражнений с *гимнастической палкой* различают две основные группы положений: хватом I за оба конца и со свободным концом (концами).

Положения палки, удерживаемой за оба конца:

а) *симметричные* – указывается только положение центра палки относительно туловища; при перемене хвата после слова «палку» добавляется термин «горизонтально», например: палку горизонтально вниз; если хват не меняется, записывается просто: палку перед грудью, наклон вправо, палку вперед; б); палку вперед – кверху, палку за голову, палку на голову, палку за спину;

б) *асимметричные* – при которых руки находятся в разных положениях; указывается положение центра палки и в чем состоит отклонение от симметрии, например: палку вертикально перед грудью, левая сверху; палку вперед наклонно, правая сверху; палку вертикально влево, левая сверху; палку вертикально вперед, правая сверху.

Положения палки со *свободным концом* (концами):

а) стандартные: палку к плечу, палку к ноге, с палкой вольно, палку в руку;

б) хватом одной за середину – указывается рука, ее направление и ориентация палки, например: палку в правой вперед вертикально, палку в левой вверх поперек;

в) хватом за один конец палки – указывается положение руки и направление палки, например: правую вперед или в сторону, палку вверх; руки вверх, палку вправо; правую с палкой вперед или в сторону; правую с палкой вверх;

г) хватом двумя руками – указывается удерживаемый конец и направление свободного конца, например: палку на голову и влево; палку к правому плечу и вверх.

*Скакалка* – предмет, который в основном применяется в художественной гимнастике. Тем не менее значительная часть упражнений со скакалкой используется на уроках физкультуры в школе и дома для развития физических качеств.

Скакалка изготавливается из пеньковой веревки, вместо ручек на концах делаются узлы (в художественной гимнастике), но на уроках физкультуры в школе можно использовать и резиновые скакалки с деревянными или пластмассовыми ручками. Скакалки могут быть длинные (5 – 8 м) и короткие, размер их определяется пеньковой крученой или бельевой веревки толщиной от 0,5 до 1 см. Важно, чтобы скакалка была достаточно упругой и при вращении хорошо преодолевала сопротивление воздуха.

С помощью упражнений со скакалкой развивается координация движений, прыгучесть, быстрота и выносливость, чувство ритма. Прыжки со скакалкой укрепляют связки коленных и голеностопных суставов, способствуют развитию силы мышц стопы, а значит, и повышению прыгучести. Многократное выполнение прыжков со скакалкой способствует усилению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ и повышению мышечного тонуса.

Конструктивные особенности *набивного мяча* во многом определяют характер выполняемых упражнений. Занимающиеся приспосабливаются к его фактуре (весу, форме, упругости) и в зависимости от этого выполняет различные по силе, характеру и амплитуде движения.

Упражнения с набивным мячом оказывают разностороннее воздействие на занимающихся. Они доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле. В различных движениях руками, ногами, туловищем мяч используется как отягощение, но может использоваться и в качестве опоры. Мяч можно поднимать и опускать, выполнять с ним маховые движения прямыми или согнутыми руками, перекладывать из руки в руку, передавать его партнеру, подбрасывать, перебрасывать и ловить одной или двумя руками. При ловле навстречу летящему мячу выставляются прямые ненапряженные руки с расставленными пальцами. Как только пальцы почувствуют прикосновение мяча, руки должны упруго согнуться в локтевых суставах, чтобы ослабить силу летящего мяча. Прижимать мяч к туловищу следует лишь в том случае, когда невозможно удержать его без дополнительной опоры.

Начинать выполнение упражнений желательнее с мячом массой в 1 – 2 кг, постепенно увеличивая массу мяча в мужских группах до 4 – 5 кг, а в женских – до 3 кг.

При бросках и ловле возможны ушибы мячом или повреждения суставов пальцев, поэтому необходимо следить за дисциплиной и с первых занятий учить правильно бросать и ловить мяч.

Хотя упражнения с набивным мячом и относятся к упражнениям с отягощением, однако отличаются от упражнений с другими предметами (например, гантелями) тем, что они более динамичны и включают элементы метания, имеющие значительный физиологический эффект, поскольку при выполнении упражнений с набивным мячом вовлекаются в активную работу большие мышечные группы и усиливается деятельность всех систем организма.

Используя эти упражнения, можно успешно совершенствовать двигательную координацию. Разнообразные упражнения, связанные с перемещением мяча из одного положения в другое, иногда необычными, замысловатыми способами, способствуют обогащению качественно новым двигательным опытом. При этом активизируется не только деятельность двигательного анализатора, но и зрительного. Поэтому упражнения с набивным мячом весьма эффективны для формирования умения определять пространственные, временные и силовые характеристики выполняемых двигательных действий. С их помощью также совершенствуется умение управлять движениями рук, что чрезвычайно важно как для трудовой, так и для повседневной бытовой деятельности человека.

На умения согласовывать движения при выполнении самых разнообразных упражнений с набивным мячом следует обращать серьезное внимание, так как это определяет их прикладную направленность.

При описании упражнений с предметом записывается преимущественно путь предмета, а не рук, его держащих, например:

- мяч вверх (а не: руки с мячом вверх);
- левую руку перед грудью, мяч вправо (а не: правой рукой мяч в сторону).

Комплексы упражнений с набивным мячом проводятся в подготовительной части урока, а отдельные упражнения (или специально подобранный комплекс) для развития физических качеств – в основной. Кроме того, эти упражнения используются во внеурочных формах физического воспитания, а также при самостоятельных занятиях учащихся.

Упражнения с *гантелями* являются эффективным средством для развития мышечной силы, выносливости к мышечной работе повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Они доступны людям различного возраста и физической подготовленности. Детям и взрослым, имеющим слабую физическую подготовленность, рекомендуется применять гантели весом до 1 кг, молодым здоровым людям – до 2 – 3 кг. В исключительных случаях для людей, обладающих большим собственным весом и хорошей физической подготовленностью,

вес гантелей может быть доведен до 5 – 6 кг на каждую руку. Упражнения с гантелями проводятся в подготовительной части урока после ходьбы и бега. Для их выполнения группа выстраивается с несколько увеличенным интервалом и дистанцией.

На первых занятиях каждое упражнение проделывается не более 10 – 12 раз, в дальнейшем по мере повышения физической подготовленности занимающихся количество повторений увеличивается до 20 – 30 раз и более. Упражнения с малой амплитудой (сгибание и разгибание рук) выполняются в темпе 50 – 60 раз в минуту, упражнения с большой амплитудой (наклоны туловища по всем направлениям, движения прямыми руками) – 25 – 30 раз в минуту. Все упражнения выполняются по полной амплитуде, в заданном темпе, могут проводиться под музыкальное сопровождение, а без него – под счёт.

После выполнения каждого упражнения дается отдых (10 – 20 с) или предлагаются упражнения в глубоком дыхании и на расслабление. Во время пауз для отдыха гантели кладутся на пол крестообразно одна на другую, чтобы не раскатывались.

В упражнениях с *обручем* указываются положение его плоскости и направление движения. Основные плоскости расположения обруча – горизонтальная, фронтальная и боковая. Примеры: обруч вертикально (фронтально) вперед, обруч горизонтально вверх, обруч вертикально боком правой вверх. [3]

### 3.5. ПРАВИЛА ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

Гимнастические упражнения возникли в связи с необходимостью удовлетворения жизненных потребностей человека. Поэтому многие из них основаны на движениях, заимствованных из трудовой, боевой и бытовой деятельности человека (ходьба, бег, лазание, прыжки, переползания, равновесия, метания, преодоление препятствий, переноска груза и т.д.). По мере развития общества и научных знаний о практике физического воспитания стали возникать абстрактные упражнения, представляющие собой элементарные движения, выделенные из целостных двигательных действий. Они составляют большинство гимнастических упражнений и применяются главным образом для обучения основам движений, для развития физических качеств и решения различных педагогических задач. Сюда входят упражнения для отдельных частей тела, упражнения на различных гимнастических снарядах и др. Арсенал гимнастических упражнений

очень разнообразен. Их принято классифицировать в соответствии с педагогическими задачами, которые решаются с помощью упражнений: 1) строевые упражнения, 2) общеразвивающие, 3) вольные, 4) прикладные, 5) прыжки, 6) упражнения на снарядах, 7) акробатические, 8) упражнения художественной гимнастики.

Система гимнастических упражнений постоянно совершенствуется. Упражнения выполняются в соответствии с требованиями гимнастического стиля, который предусматривает определенную манеру исполнения, соблюдение установленных технических требований (по внешней форме) и определенного характера исполнения. Упражнения в гимнастике, как правило, выполняются из определенных исходных положений, благодаря чему уточняется воздействие упражнения на организм человека, а также формируются соответствующие двигательные навыки. Упражнения выполняются как без предметов, так и с ними.

Применение гимнастических снарядов (скамейки, бумы, лестницы, шесты, канаты) и предметов (гимнастические палки, скакалки, гантели, булавы, набивные мячи, амортизаторы и т.п.) способствует совершенствованию двигательных возможностей занимающихся. С учетом преимущественного воздействия на физическое развитие человека гимнастические упражнения можно разделить на: 1) упражнения, преимущественно направленные на общее развитие физических качеств и двигательных возможностей (строевые упражнения, общеразвивающие, различные сочетания этих упражнений в форме игр и эстафет); упражнения, преимущественно направленные на формирование жизненно необходимых навыков и умений (прикладные упражнения, простые прыжки); 2) упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики).

Такое деление упражнений облегчает подбор определенной системы упражнений для того или иного вида гимнастики и решение различных педагогических задач.

### **3.5.1. Запись упражнений на гимнастических снарядах.**

Основное содержание спортивной гимнастики составляют упражнения на гимнастических снарядах: перекладине, брусках, кольцах, коне с ручками, брусках разной высоты, бревне, прыжковых снарядах и др. Количество этих упражнений практически неограниченно, они очень разнообразны по технике исполнения и форме. Вместе с тем все упражнения на

снарядах подчиняются некоторым общим положениям, что объясняется анатомо-физиологическими особенностями строения человеческого тела и действием определенных физических закономерностей. Это позволяет рассматривать большую часть гимнастических упражнений во взаимосвязи и описать общие основы их техники.

Наиболее сходны по характеру упражнения на перекладине, брусках, кольцах, брусках разной высоты. Упражнения на коне с ручками, бревне, прыжковом коне, а также вольные упражнения отличаются более ярко выраженными частными особенностями.

Упражнения на снарядах состоят главным образом из упоров, висов и различных переходов из одних положений в другие.

В *упорах* плечи находятся выше точек хвата, например: упор, упор на предплечьях, упор ноги врозь правой или на одном уровне с точками хвата, например: упор на руках, упор руки в стороны на кольцах (крест).

В *висах* плечи расположены ниже точек хвата, например: вис, вис прогнувшись, вис согнувшись.

Как упоры, так и висы делятся на простые и смешанные. В *простых упорах или висах* гимнаст держится за снаряд только руками (реже только ногами). При использовании дополнительной опоры другими звеньями тела висы или упоры называются *смешанными*. К ним относят, например, вис присев, вис лежа, упор лежа ноги врозь, упор стоя.

Способ держания за снаряд называется *хватом*. Хват сверху не указывается, остальные виды хватов должны записываться: снизу, разный (одна рука сверху, другая снизу), обратный и окрестный. Один и тот же хват может быть широким, узким, сомкнутым и обычным, т.е. на ширине плеч (последний не записывается). Хват называется глубоким, если гимнаст находится в висячем положении, а кисти согнуты и лежат на опоре (кольца, концы жердей) сверху.

Кроме упоров и висов, на снарядах можно принимать *седы и стойки*, например: сед на бедре, стойка на плечах. В седах опора руками не должна быть основной. В противном случае это положение должно называться упором, например: упор сидя ноги врозь, упор сзади. На бревне, кроме всех вышеуказанных положений, могут выполняться равновесия и другие упражнения. В этих случаях применяются аналогичные термины.

К *динамическим упражнениям на снарядах* относятся подъемы, спады и опускания, вскоки и соскоки, обороты, перевороты и сальто, перелеты и прыжки, маховые упражнения и упражнения в каче. И их разнообразные сочетания. *Подъем* – переход из виса в упор, а также из более низкого упора в более высокий. *Спад* – движение, противоположное подъему.

Спад, выполняемый медленно, принято называть опусканием. Спады и опускания выполняются в вис. В этих случаях конечные положения не указываются. Во всех иных случаях необходимо указывать, в какое конечное положение выполняется спад, подъем или опускание, например: подъем махом вперед в упор углом, спад назад в вис согнувшись, опускание в вис прогнувшись (из стойки на руках).

*Статические упражнения* – это неподвижные позы (висы и упоры), принимаемые гимнастом при выполнении упражнений на снаряде. В спортивной гимнастике эти упражнения используются реже, чем маховые. Однако значение их довольно велико. Они помогают выработать у спортсмена ценные физические качества и навыки. Также они служат основой для выполнения других гимнастических упражнений.

В записи упражнения на снаряде статические элементы указываются как исходные (в начале упражнения) или конечные положения, принимаемые в результате выполнения предыдущего динамического элемента, например: кувырок вперед в сед ноги врозь, оборот назад в стойку на руках. И наоборот, динамический элемент может записываться как способ выполнения следующего за ним элемента, например: махом назад стойка на плечах, махом вперед поворот кругом, переворотом назад соскок.

Начало упражнения принято определять терминами: с прыжка, с разбега, из вися, из упора. В отдельных случаях, если это не затрудняет понимания упражнений, следует сразу же называть начальное движение. Например, на перекладине – размахивание и подъем разгибом.

Если два элемента комбинации взаимосвязаны, то в записи они соединяются:

– союзом «и» – если они выполняются друг за другом последовательно, слитно, без остановки между ними, например: выкрут вперед и выкрутом назад соскок;

– предлогом «с» – если элементы выполняются одновременно, например: подъем махом вперед с поворотом кругом.

Упражнения на снарядах записываются, как правило, в непрерывной форме, в строчку. Пример:

«Брусья низкие: из упора стоя хватом за концы жердей вскок в упор – упор углом – силой согнувшись, сгибая руки, стойка на плечах – кувырок вперед и подъем махом назад» и т.д.

При записи обязательных упражнений для соревнований (или классификационных программ) каждый новый элемент или соединение следует записывать с абзаца, а после описания движений справа указывать относи-

тельную трудность в баллах, а иногда и группы трудности. Например, упражнение III разряда для гимнастов (на брусках):

размахивание в упоре на руках.....	0,5
подъем махом вперед.....	2,5

Повороты указываются словами налево (направо), кругом (если необходимо, указывается направление), далее следует величина угла поворота, которая обозначается так – на 270°, на 360°, на 450°, на 720° и т.д. [2]

### 3.5.2. Упражнения на гимнастической стенке.

В школьной практике широко используются упражнения на *гимнастической стенке*, так как на ней можно выполнять разнообразные упражнения от простейших до очень сложных. Благодаря своей специфике (фиксированные положения, отягощения и т.д.) они разносторонне воздействуют на развитие мышечных групп. Исключительное разнообразие, доступность и эффективность этих упражнений позволяют применять их во всех возрастных группах не только на уроках гимнастики, но и в других видах спорта. Упражнения на гимнастической стенке способствуют решению задачи всех частей урока.

С помощью упражнений на этом снаряде можно успешно решать следующие задачи:

- формирование правильной осанки и устранение ее дефектов (профилактика, лечебное воздействие);
- совершенствование двигательной функции с целью овладения более сложными координационными действиями;
- развитие физических качеств – силы, гибкости, специальной выносливости и др.

Конструктивные особенности этого снаряда при выполнении упражнений позволяют точно фиксировать исходные и конечные положения тела или его отдельных звеньев, а, следовательно, дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Упражнения могут выполняться в простых и смешанных висах, в смешанных упорах индивидуально и с партнером, в одну или в несколько смен. При работе в несколько смен в качестве дополнительного вида занятий для «отдыхающей» смены могут быть предложены: упражнения без предмета, акробатические упражнения, упражнения на гимнастической скамейке, с палками, набивными мячами и др. Причем «отдыхающая» смена свои упражнения должна выполнять в том же темпе, что и на стенке.

Для быстрого и организованного перестроения занимающихся вдоль гимнастической стенки подается команда: «Группа, для выполнения упражнений к гимнастической стенке – марш!» (или «шагом – марш!»). По этой команде направляющий располагается против первого пролета лицом к стенке, обозначает шаг на месте, идущий за ним вслед останавливается против второго пролета и т.д. При выполнении упражнений вдвоем занимающиеся располагаются попарно в затылок друг другу лицом к стенке и обозначают шаг на месте до команды: «Группа – стой!». После объяснения задания первым и вторым номерам подаются команды: «Первые номера, исходное положение принять!»; «Вторые номера, занять свои места». Начало упражнения определяется командой: «Упражнение начинать!», окончание – «Стой!». После окончания упражнения подается команда: «Сойти со стенки!». По этой команде первые номера сходят со стенки и встают в затылок вторым, которые готовятся занять исходное положение на стенке.

Упражнения на гимнастической стенке применяются в виде комплексов, в которых упражнения в висах чередуются с упражнениями в упорах и смешанных висах, чтобы дать отдых мышцам кистей рук и избежать травмы.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на гимнастической стенке и гимнастической скамейке, записываются по правилам общеразвивающих упражнений. Элементы на этих снарядах выполняются, как правило, под счет и записываются с использованием терминов упражнений на гимнастических снарядах. Кроме уже изложенных правил, запись упражнений на стенке и скамейке имеет и свои особенности.

При записи общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке следует указывать исходное положение относительно снаряда и действия занимающихся, а именно:

- положение занимающегося на снаряде или у снаряда (вис, упор, сед, положение лежа или стоя);
- положение занимающегося относительно снаряда (стоя спиной или боком к стенке и т. д.);
- расстояние от снаряда (на шаг, полшага, вплотную к стенке и т. д.);
- высоту хвата (за первую, вторую и т. д. рейку сверху или снизу; на высоте плеч, груди, пояса, таза, над головой, прямыми или согнутыми руками);
- точно определять, на какой рейке стоит занимающийся или на какую рейку опирается носком, коленом и т. п.

Например:

I. И. п. – стойка, плотно спиной к стенке, хват снизу на уровне таза.

1 – 2 – наклон вперед, подбородком коснуться колен;

3 – 4 – и. п.

И. п. – вис спиной к стенке, хват за верхнюю рейку.

1 – 2 – разводя ноги врозь, вис согнувшись, ногами коснуться рейки;

1 – 2 – обратным движением и. п.

В записи и. п. на стенке указывается положение относительно нее и особенности хвата, например: вис стоя сзади на третьей рейке хватом снизу, вис стоя левым боком на рейке, хват левой снизу на уровне пояса, правой – сверху над головой, вис стоя лицом к стенке, хват на уровне плеч.

Положение стоя хватом за рейку при указании и. п. так и записывают, не называя это упором стоя, например: стоя лицом к стенке, хват на уровне груди, стоя правым боком, левую вперед на носок, хват на уровне плеча, левую руку на пояс, полуприсед спиной к стенке, хват снизу на уровне пояса, вис стоя углом-книзу. Если упор на стенку выраженный, то это упор стоя.

Относительно стенки можно располагаться – лицом, спиной, боком. И. п., в котором занимающийся касается стенки, опираясь на нее не руками, или вообще не опирается, называется, как и в общеразвивающих упражнениях без предмета, стойкой, например: стойка спиной к стенке, касаясь, стойка лицом на шаг от стенки, стойка правым боком, правую в сторону на рейку.

### **3.5.3. Упражнения на гимнастической скамейке.**

*Гимнастическая скамейка* – массовый снаряд, который широко используется в практике физического воспитания. Основные размеры: длина – 4 м, ширина – 24 см, высота – 30 см. Скамейка должна быть оснащена двумя металлическими крюками на торцевой части, которые дают возможность укреплять ее в наклонном положении на гимнастической стенке, что в свою очередь позволяет расширить круг упражнений. Гимнастическую скамейку можно считать универсальным снарядом для развития физических качеств. Упражнения с использованием гимнастической скамейки проводятся во всех частях урока.

К упражнениям с предметом относятся и групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Гимнастическая скамейка применяется не только для удобного расположения занимающихся у гимнастического снаряда, но и для выполнения общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять у скамейки, на скамейке, со скамейкой. При выполнении упражнений у скамейки и на скамейке последняя играет роль небольшого возвышения для увеличения амплитуды движений. В упражнениях со скамейкой она является отягощением и снарядом, который можно поднимать и опускать, подбрасывать, перебрасывать и ловить. Групповые упражне-

ния, особенно в сцеплении, развивают такие качества, как согласованность своих движений с движениями товарищей, распределение мышечных усилий и др. Формированию правильной осанки способствуют специально подобранные упражнения в смешанных упорах.

С помощью упражнений на гимнастической скамейке можно успешно развивать подвижность в суставах и растягивание мышц, что в целом обеспечивает необходимую гибкость. Развитию скоростно – силовых качеств способствуют разнообразные прыжки со скамейки, на скамейку и через нее. Разнообразные передвижения, особенно по нижней узкой части скамейки, а также расхождения вдвоем, некоторые акробатические упражнения способствуют совершенствованию навыков равновесия. Для развития силы скамейка используется как отягощение. При этом упражнения разнообразны по содержанию и характеру напряжения мышц: одни получают статическую нагрузку (удержание скамейки), а другие – динамическую, с уступающим и преодолевающим характером мышечной работы.

При проведении упражнений с использованием гимнастической скамейки занимающиеся делятся на группы по 8 – 12 человек, располагаются по обе ее стороны в шахматном порядке или через одного лицом в разные стороны, чтобы исключить опрокидывание скамейки или ее непредусмотренные движения.

Комплекс общеразвивающих упражнений со скамейкой включает в себя индивидуальные, парные и групповые упражнения. Относительно скамейки можно располагаться продольно, поперек, лицом, спиной, боком. При выполнении упражнения со скамейкой занимающиеся располагаются, как правило, по одну сторону от нее.

Запись и. п. в упражнениях на скамейке отличается от таковой в общеразвивающих упражнениях без предмета только указанием положения относительно скамейки, например: сед ноги врозь на скамейке поперек, упор лежа на скамейке продольно, упор лежа на скамейке поперек. Иногда положение относительно скамейки можно определить и без специального указания на это, например: стойка на левой, правую вперед на скамейку, упор лежа, ноги на скамейке.

При записи исходных положений относительно стенки или скамейки используются все указанные термины, в отличие от упражнений на снарядах, где обычное положение (поперек или продольно) по правилам сокращения не указывается.

Если учащиеся расположены лицом к скамейке, используется обычно хват снизу за ближний край скамейки. При расположении поперек (боком) к скамейке используется хват за края – ближней рукой за ближний

край, дальней – за дальний. Указанные виды хватов при записи упражнений не оговариваются, например:

I. И. п. – стойка правым боком с наклоном и хватом за скамейку:

1– выпрямиться, скамейку вправо;

2– скамейку вверх;

3– скамейку влево;

4– наклон влево, коснуться пола;

5 – 8 – то же в обратную сторону.

II. И. п. – сед, хват за ближний край скамейки.

1 – сгибая ноги, сед на пол у скамейки;

2 – упор лежа сзади;

3 – положение счета 1;

4 – и. п.

Конструкция скамейки позволяет значительно повысить плотность проведения занятий путем выполнения упражнений групповым, поточным способом (разновидности передвижений, акробатические упражнения и т.п.).

Упражнения на скамейках относятся уже к упражнениям на снарядах, а не с предметами. [14]

#### **3.5.4. Упражнения в парах.**

Упражнения *вдвоем (в парах)*, как правило, не требуют специального разучивания. Тем не менее, для избежания неточности выполнения они нуждаются в четком назывании, показе и кратком объяснении смысла и характера действий партнеров.

Упражнения в парах способствуют развитию силы, укреплению суставов и повышению их подвижности. В этих упражнениях возможны такие двигательные действия, которые невозможно проделать без помощи или поддержки партнера, что значительно обогащает двигательные умения занимающихся.

Упражнения в парах с различными предметами (гимнастическая палка, набивные мячи разного веса, скакалка, упражнения на гимнастической стенке и скамейке) благодаря специфике предметов и снарядов предъявляют повышенные требования к организму занимающихся. Все эти предметы позволяют разнообразить занятия, избирательно воздействовать на желаемую группу мышц, развивать быстроту мышечных сокращений, строго дозировать нагрузку, формировать умение регулировать напряжение и расслабление отдельных групп мышц. Ценность упражнений в парах также несомненна и для развития ряда навыков, имеющих прикладное значение.

Для выполнения этих упражнений занимающиеся объединяются в пары путем предварительного расчета их на «первый» и «второй», с учетом их роста, массы, физической подготовленности. Задание объясняется сначала первым, а потом вторым номерам.

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

Упражнения с отягощением и в сопротивлении выполняются дважды: после выполнения упражнения первыми номерами партнеры меняются местами и заданием. Для того чтобы партнеры получили одинаковую нагрузку, необходимо внимательно следить за количеством повторений.

Упражнения в перетягивании и в сталкивании выполняются с непродолжительным, но максимальным напряжением. Поэтому они чередуются с кратковременным отдыхом, во время которого разбираются ошибки в действиях партнеров или выполняются упражнения на расслабление.

Упражнения с отягощением и в сопротивлении проводятся под счет или музыкальное сопровождение, а упражнения в перетягивании и в сталкивании – без музыкального сопровождения, начинаются по команде «Упражнение начи-най!» и заканчиваются по команде «Стой!».

Упражнения вдвоем, как правило, применяются в подготовительной части урока, хотя с их помощью можно решать и задачи других его частей.

При выполнении общеразвивающих упражнений в парах взаимное положение партнеров записывается так же, как и относительно стенки или скамейки, например: стоя лицом на расстоянии шага друг от друга с полуклоном вперед, руки на плечи друг другу, сед спиной друг к другу с захватом под локти.

Для выполнения несимметричных парных упражнений занимающиеся рассчитывают по двое, при этом записывается положение каждого партнера. Например, и. п.: 1-е – вис на верхней рейке лицом к стенке, 2-е – захватить голени партнера. Положение вторых номеров (стоя наклониться) не уточняется, так как они здесь играют вспомогательную роль. Вид хвата записывается, если возможны его варианты. Например, и.п.: 1-е – лежа на животе, руки вверх, 2-е – захват рук партнера изнутри выше локтей.

При описании упражнений вначале указывается исходное положение каждого из них, а затем следует описание действий для обоих партнеров. Если в этом есть необходимость. [7]

Запись несимметричных парных упражнений может содержать описание действий только партнера, выполняющего активную или основную роль:

- 1 – 2 – дугами наружу, приподнимая руки партнера вверх;
- 3 – 4 – то же в обратном направлении.

При необходимости записываются действия обоих партнеров, например:

И. п.: 1 – е – упор лежа на согнутых руках, 2 – е – захватить голени партнера;

1 – 2: 1 – е – разогнуть руки, 2 – е – выпрямиться;

3 – 4: 1 – е – согнуть руки, 2 – е – наклониться, опустить ноги партнера на пол.

Если партнеры выполняют одинаковые действия одновременно, то записывать следует так:

И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии одного шага, взяться за руки.

1 – присед на правой, левую вперед руки в стороны;

2 – и. п.;

3 – 4 то же с другой ноги.

### **3.6. ЗАПИСЬ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

#### **3.6.1. Запись акробатических упражнений.**

Акробатические упражнения являются эффективным средством разностороннего воздействия на занимающихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства внимания, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах и др.

Акробатические упражнения состоят из статических и динамических элементов.

Основными *статическими элементами* являются стойки, упоры, равновесия, мосты и шпагаты.

К стойкам относятся перевернутые вертикальные положения (вниз головой) – стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на руках. Сложными акробатическими элементами являются простые упоры. Равновесия выполняются на одной ноге с наклоном: равновесие на левой, заднее равновесие (с наклоном назад), боковое равновесие и т.д. Акробатический мост выполняется с опорой на обе руки и ноги, его разновидности: мост на левой ноге, мост на правой ноге и левой руке и т.п. Шпагат, или прямой шпагат, часто неправильно называют поперечным, ибо ось предельно разведенных ног параллельна, а не поперечна оси плеч. В других шпагатах указывается нога, находящаяся спереди: шпагат правой, шпагат левой.

*Динамические элементы* выполняются с полным, неполным переворачиванием и без него. К элементам с полным переворачиванием относятся кувырки, перевороты и сальто. Эти элементы определяют зрелищность акробатических комбинаций.

При выполнении кувырков тело последовательно касается опоры в процессе своего вращательного движения. Переворот характеризуется промежуточной опорой в процессе переворачивания. Различают перевороты прыжком (с двумя фазами полета), темповые, или просто перевороты (с одной фазой полета) и медленные (без полетных фаз). Сальто отличается свободным вращением тела между фазами отталкивания и приземления, которое выполняется обычно на ноги, а также в стойку на руках, в упор лежа, в кувырок и т.д.

К элементам с неполным переворачиванием относится перекат, похожий на кувырок, но без прохождения перевернутого положения. По этой причине кувырок боком является по существу перекатом. К группе элементов с неполным переворачиванием относятся стойки, выполняемые махом, толчком ног, прыжком, и обратные элементы – опускания из стоек и прыжок из стойки – с рук на ноги, который называется курбетом. Кроме этого циркового термина, в акробатике используется еще один: рондат – для обозначения переворота вперед с поворотом, с которого начинаются почти все сложные акробатические соединения.

Без переворачивания выполняются различные маховые упражнения, прыжки, круги одной и двумя ногами.

Динамические акробатические элементы выполняются тремя основными способами: в группировке, согнувшись (также сгибаясь и разгибаясь) и прогнувшись (или прямым телом), а также ноги врозь. Если враща-

тельные элементы выполняются в группировке, то это не записывается, например: кувырок вперед, двойное сальто назад. Другие способы указываются, например: кувырок назад согнувшись, сальто вперед прогнувшись.

При записи акробатических комбинаций, как и комбинаций на гимнастических снарядах, статические элементы, выполняемые после динамических, записываются как конечные положения, принимаемые в результате исполнения этих динамических элементов, например: кувырок назад в стойку на руках, переворот вперед на одну (ногу). Как и на гимнастических снарядах, некоторые стандартные конечные положения не указываются, например: кувырок вперед (не указ.: в упор присев), переворот вперед (не указ.: в стойку, руки вверх). Особенность записи акробатических комбинаций состоит и в том, что не указывается очевидный способ перехода от одного статического элемента к другому, например: равновесие на правой – стойка на руках (не указ.: махом левой, толчком правой).

Акробатические комбинации обычно записываются непрерывно, сплошным текстом, например: кувырок вперед – переворот вперед с головы в стойку ноги врозь с наклоном вперед, руки в стороны – силой согнувшись с прямыми руками стойка на руках – кувырок вперед согнувшись – выпрямиться и т.д. Если необходимо указать стоимость элементов или соединений, применяется построчная запись, как в упражнениях на снарядах гимнастического многоборья.

### **3.6.2. Запись вольных упражнений.**

Вольные упражнения состоят из различных сочетаний движений телом и отдельными его частями, связанных композиционно в единый комплекс. В них включаются преимущественно акробатические элементы прыжкового характера. В отличие от упражнений на снарядах, где гимнаст в основном опирается руками, техника многих элементов вольных упражнений связана с опорой на ноги, на руки и на ноги одновременно, а также с опорой на другие части тела.

Участие в движениях всех частей тела, чередование опорных и безопорных положений во всевозможных вариантах, «свободный выбор» площади опоры обуславливают большое разнообразие технических приемов (элементов). Это позволяет создавать новые формы движений и выполнять их в самых разнообразных сочетаниях.

Вольные упражнения – очень ценное средство физической и технической подготовки гимнастов. Они развивают точность оценки движений, пластичность и выразительность, особенно при выполнении упражнений с музыкальным сопровождением. Разнохарактерность быстрых и медленных

движений оказывает специфическую нагрузку на организм. Относительно большая длительность выполнения вольных упражнений позволяет развивать с их помощью выносливость. Ценные физические качества и навыки (особенно акробатические), приобретенные благодаря вольным упражнениям, положительно сказываются на технической подготовке гимнастов в других видах многоборья.

Вольные упражнения составляют основное содержание массовых гимнастических выступлений.

Отличительные особенности записи вольных упражнений состоят в специфике названия, исходного положения и в делении текста записи на определенные фрагменты.

В названии вольных упражнений указывается, для кого оно предназначено, например: вольные упражнения кандидатов в мастера, женщины. В обязательных упражнениях женщин даются сведения о музыкальном сопровождении, например: Г.В.Свиридов «Вальс», муз. размер <sup>3</sup>/<sub>4</sub>

При записи и. п. считается, что гимнаст стоит лицом к верхней стороне ковра. Чтобы расположить его лицом, спиной, тем или иным боком к центру, достаточно поместить его в нужной точке, например: в левом нижнем углу, в левой середине ковра, в верхней середине ковра, в верхней середине, в центре. Промежуточные и. п. отличаются от основных поворотом на 45°, например: в углу лицом к центру, в центре лицом в угол; в правой середине, полповорота направо; в правом верхнем углу, полповорота налево.

Вольные упражнения записываются в построчной форме в соответствии со структурой музыкального произведения – как правило, по «восьмеркам». Начало каждой «восьмерки» обозначается римской цифрой с левой стороны. Счет записывается арабскими цифрами, и каждая новая «восьмерка» начинается с 1-го счета, например:

И. п. – о. с. в левом нижнем углу:

- I. 1 – выпад правой, руки в стороны;
- 2 – вставая на правой, круг руками кверху и мах левой вперед;
- 3–4 – шагом левой кувырок вперед прыжком; 1,0
- 5–7– толчком двух ног стойка на голове – держать; 2,0
- 8 – упор присев;
- II. 1 – темповой подскок;
- 2–3 – переворот боком вправо; 1,5
- 4 – приставить левую и т.д.

Движения, выполняемые между основными счетами и требующие отдельного описания, записываются на дополнительный счет, обозначаемый буквой «и» (в кавычках), например:

1 – выпад правой влево, левую руку вперед, правую – в сторону;

«и» – встать, мах левой в сторону, руки в стороны;

2 – выпад левой вправо, правую руку вверх.[4]

### **3.6.3. Запись упражнений художественной гимнастики.**

Упражнения художественной гимнастики составлены с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей организма женщин, их склонности к мягким, плавным, выразительным движениям, выполняемым под музыкальное сопровождение. Разнообразие, широкий диапазон трудности упражнений позволяет применять их в занятиях с группами различного возраста и подготовленности. От других видов упражнений они отличаются целостностью, динамичностью и танцевальным характером исполнения.

Цель художественной гимнастики – гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Танцевальный характер упражнения приобретают благодаря тесной связи с музыкой и элементами народных танцев, умению придать движениям различный характер и разную эмоциональную окраску. При этом движения выполняются в определенном ритмическом рисунке и повторяются в необходимой последовательности (циклично).

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела.

Художественная гимнастика подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью. Основная художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Прикладная художественная гимнастика применяется при подготовке спортсменов в других видах спорта (в спортивной гимнастике, акробатике, фигурном катании, синхронном плавании), а также при подготовке артистов балета и цирка. Ее средства – элементы танцев, упражнения на расслабление, волны, взмахи, прыжки, повороты и др.

Большой популярностью в нашей стране и за рубежом пользуется художественная гимнастика со спортивной направленностью.

При записи упражнений художественной гимнастики пользуются правилами, установленными для записи вольных упражнений. Помимо этого следует указывать характер движений, их оттенки, динамику, выразительность. При указании исходных положений термин «стойка» не употребляется, и основной термин отсутствует, например: и. п. – ноги врозь, руки в стороны. Другие основные термины исходных положений (сед, присед и т.д.) указываются.

К средствам художественной гимнастики относятся: строевые, общеразвивающие, акробатические и прикладные упражнения, а также элементы танца, специальные упражнения без предмета и с предметами (мячом, скакалкой, лентой, обручем, булавами), специальные упражнения на согласование движений с музыкальным сопровождением.

Эти средства предоставляют большие возможности для разностороннего воздействия на занимающихся: повышение у них функциональных возможностей организма, обогащение знаниями в области художественной гимнастики и смежных с ней практических и теоретических дисциплин, двигательным опытом, развитие координации движений, быстроты и точности двигательных реакций, гибкости, прыгучести, выносливости к

мышечной работе, видов и свойств внимания, памяти на движения, чувства ритма, музыкального слуха, воспитание эстетических, нравственных и других личностных свойств, формирование правильной, красивой осанки, легкой походки, грациозности, изящества движений.

В художественной гимнастике используются различные виды ходьбы и бега, прыжков, поворотов, элементы народных танцев, а также специфические плавные движения тела и его звеньев.

*Виды шагов и бега* часто обозначаются одинаковыми терминами, например: мягкий, перекатный, пружинный, острый, высокий. Виды бега отличаются от одноименных шагов наличием фазы полета и характером движений. На уроках физической культуры часто используются простейшие разновидности шагов и бега: шаг с носка и на носках, приставной шаг, шаг выпадами, высокий бег.

*Прыжки* в художественной гимнастике различают в зависимости от амплитуды движения, положения тела и рук в полете. Дополнительные термины часто определяют положение туловища в полете: прямой прыжок, прыжок прогнувшись, согнувшись, в группировке, шагом, выпадом, шпагатом, кольцом. Популярны в других видах гимнастики также перекидной прыжок и подбивной в сторону. Некоторые прыжки имеют специальное название – это подскок, перескок и скачок – прыжок вверх толчком одной со сгибанием другой ноги вперед и взмахом рук.

*Повороты* выполняются на месте и в движении, различными способами, из различных и.п.: поворот с наклоном (из стойки скрестно), поворот в приседе, полуприседе, на коленях, в равновесии. Но большинство поворотов выполняется в положении стоя: поворот на носках, поворот переступанием, махом, скрестный, одноименный, разноименный, спиральный и круговой повороты.

*Танцевальные шаги*, сочетающие разнообразные виды перемещений, кратко обозначаются по принадлежности к соответствующему танцу или группе танцев, например: четыре шага польки, шаги галопа вправо, шаг вальса вперед. Положения рук и ног при этих и других движениях часто определяются хореографическими позициями. Существуют три позиции рук плюс подготовительная и пять позиций ног. Последние могут быть не только выворотными, как в классической хореографии, но и свободными и прямыми, как в народных и балльных танцах, где добавляется шестая позиция ног.

Специфическими для художественной гимнастики являются пружинные движения и волна – руками (рукой), всем туловищем и целостные.

В отличие от пружинящих пружинные движения представляют собой одновременные сгибания во всех суставах рук или туловища с напряжением мышц и последующим разгибанием в тех же звеньях. Волна – последовательное волнообразное движение звеньев тела вперед и назад – выполняется также и во фронтальной плоскости. Выполненная туловищем или всем телом, она в последнем случае называется боковой волной. Телом и его звеньями можно выполнять также взмахи. Кроме простейших, в художественной гимнастике выполняются дуговой и круговой взмахи.

При описании движений рук положение кистей имеет большое значение. Кисть может находиться в обычном положении, когда пальцы вытянуты и прижаты (не указывается), быть свободной, поднятой, согнутой, расслабленной, сжатой в кулак. [17]

## 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

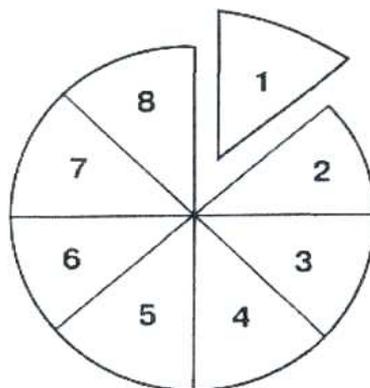
### 4.1. ХАРАКТЕРИСТИКА И КЛАССИФИКАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

К общеразвивающим упражнениям относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно и продолжительно и т.д.

Количество общеразвивающих упражнений огромно. Двигательная структура их разнообразна. Любое из упражнений многофункционально и располагает возможностями избирательного и регламентированного воздействия на функции разных органов и систем организма, двигательные и психические способности и др.

Аналитический характер многих из этих упражнений можно использовать для целенаправленного воздействия на отдельные группы мышц, сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорные системы, психические и личностные свойства занимающихся. Упражнения подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучаемых по педагогическому принципу: для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости, памяти на движения, свойств внимания и др. При подборе упражнений учитываются условия проведения урока, его задачи и состав занимающихся. Возможности упражнений сильно расширяются за счет варьирования способов их выполнения. В силу этого каждое из них становится многофункциональным. Так, например, приседания можно использовать как отдельное упражнение для воздействия на мышцы ног с целью разминки; при увеличении количества приседаний в активную работу вовлекаются сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, а при предельных количествах повторений – волевые качества человека.

На рис. 1 схематично изображены используемые в гимнастике группы упражнений.



**Рис.1.** Группы упражнений используемые в гимнастике.

- 1) общеразвивающие упражнения; 2) строевые упражнения; 3) вольные упражнения;
- 4) акробатические упражнения; 5) упражнения на снарядах; 6) прикладные упражнения;
- 7) прыжки; 8) упражнения художественной гимнастики

Не случайно на первом месте стоят общеразвивающие упражнения (ОРУ), потому что среди разнообразных средств гимнастики именно они имеют наиболее широкое применение. Само их название указывает на то, что они решают преимущественно задачи общего физического развития. В основе ОРУ лежат анатомические возможности движений в различных суставах тела, то есть ОРУ – создаваемые аналитическим путем упражнения, включающие движения отдельными частями тела или их сочетания и оказывающие всестороннее воздействие на организм.

Общеразвивающие упражнения – это своеобразная «азбука» движений. С их помощью формируется базовая координация движений, развиваются двигательные качества, создаются предпосылки для освоения техники более сложных упражнений, прививаются основы эстетики движений. ОРУ широко используются в большинстве видов спорта, они составляют основу содержания занятий с детьми и занятий оздоровительной направленности с разным контингентом.

Широта использования общеразвивающих упражнений обусловлена их особенностями. Первая особенность ОРУ – простота и доступность. Упражнения просты по своей структуре, поэтому им несложно обучать, они доступны всем категориям занимающихся. Вторая особенность общеразвивающих упражнений состоит в возможности избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Это определяет их использование для решения всевозможных частных задач физического воспитания, а также создает условия для гармоничного развития двигательного аппарата. Третья особенность ОРУ заключается в возможности строго дозировать нагрузки, определяя содержание и количество упражнений, количество по-

вторений каждого из них, интервалы отдыха, темп, характер выполнения упражнений, вес отягощений, исходные положения.

Этой группе упражнений не всегда уделяется должное внимание, и они чаще всего используются в качестве разминки в подготовительной части занятий для физиологической подготовки организма к предстоящей мышечной работе или для развития физических качеств. Общеразвивающие упражнения, предлагаемые детям и подросткам, должны решать более важные задачи – повышение качества жизнедеятельности всех органов и систем растущего организма. Согласно концепции И. А. Аршавского, уровень обменных процессов и энергия формирования органов и систем в каждом возрастном периоде зависят от особенностей работы скелетной мускулатуры, которая, в свою очередь, определяется тренировкой и физическим воспитанием человека (1975, 1982, 1985, 1990 и др.).

Для целенаправленного применения общеразвивающие упражнения можно разделить (классифицировать) на несколько групп:

1. *По анатомическому признаку.* В зависимости от того, какие мышечные группы обеспечивают движения, ОРУ делятся на: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног; упражнения для туловища и шеи; упражнения для всего тела. Классификация предусматривает и дальнейшее дробление с выделением упражнений для конкретных мышечных групп и даже для отдельных мышц.

2. *По признаку преимущественного воздействия* или работы мышц в определенном режиме. В зависимости от направленности воздействия ОРУ делят на упражнения на силу; скоростно-силового характера, с преимущественной быстротой движений, на выносливость, упражнения на развитие гибкости и другие двигательные способности человека

3. *По признаку методологической значимости упражнений:* на координацию движений, осанку, дыхательные упражнения..

4. *По признаку использования предметов и снарядов.* ОРУ могут выполняться без предметов и с предметами (палка, скакалка, гантели, набивной мяч и т.д.); на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, стул и др.); с использованием тренажеров.

5. *По признаку организации группы.* ОРУ можно разделить на упражнения, выполняемые одним, вдвоем, втроем; упражнения в кругу в сцеплении; упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах; упражнения в движении.

6. *По признаку исходных положений.* В зависимости от исходных положений, из которых начинается выполнение ОРУ, их можно разделить на: упражнения, выполняемые из стоек; из приседов; из положений сидя и лежа; из упоров; из висов и т.п.

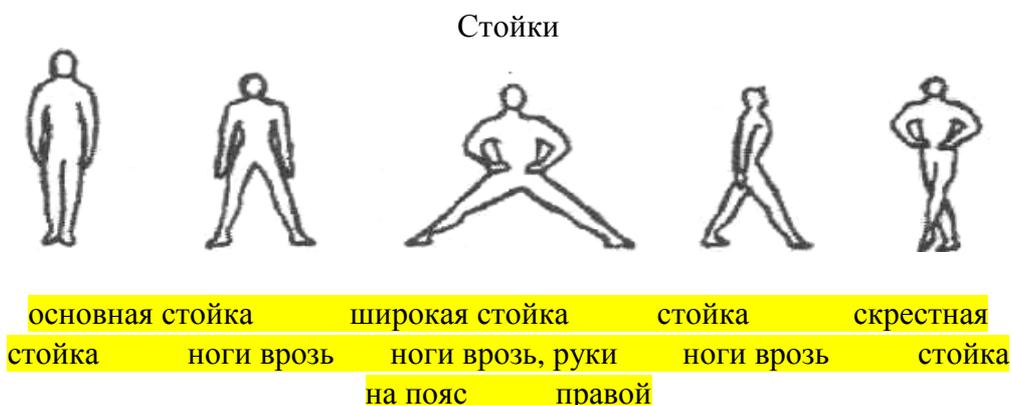
Для точного обозначения конкретного упражнения могут быть использованы все данные классификации, например: упражнение вдвоем на силу мышц живота с набивным мячом из исходного положения лежа на спине. [3]

## 4.2. ОСНОВЫ ТЕРМИНОЛОГИИ

Для того чтобы назвать положение тела или движения, входящие в состав упражнения, требуется знание специальных терминов. Сначала необходимо указать основной термин, определяющий конкретную группу положений тела, а затем дополнительные, уточняющие особенности движения. При этом следует помнить, что любой термин уже предусматривает определенную технику выполнения движений, а при отклонениях от традиционного выполнения необходимо указать уточняющие детали. Например, термин «Руки в стороны» подразумевает, что руки должны быть прямыми, ладони вниз, пальцы вместе. Если же надо назвать положение, отличное от этого, следует его уточнить: «Руки в стороны, ладонями кверху, пальцы врозь». При одновременном движении несколькими частями тела принято называть их снизу вверх. Например: «Шаг правой вперед, руки к плечам, поворот головы направо».

Если движение выполняется кратчайшим путем, достаточно назвать лишь конечное положение. Если же движение осуществляется более сложным образом, используются дополнительные термины, уточняющие движение и конкретизирующие его направление. Например, «Дугами вперед руки в стороны». Это значит, что вначале руки движутся вперед, а уже потом переходят в положение в стороны. При обозначении многих движений бывает необходимо указать способ их выполнения, например: «Шагом вправо стойка ноги врозь» или «Прыжком стойка ноги вместе».

Общепринятыми терминами основных положений тела, используемых в ОРУ, являются следующие:





стойка  
на коленях  
правая согнута  
вперед,  
руки на пояс



стойка  
на левой,  
вперед  
на носок



стойка на  
правой, левая  
правая  
в сторону,  
руки на пояс



стойка  
на левой,

### Упоры



упор присев



упор сидя



упор стоя



упор лежа



упор лежа сзади



упор лежа  
правым боком



упор лежа на  
бедрах



упор стоя на  
коленях

### Приседы



присед, руки  
на пояс



полуприсед,  
руки назад



круглый  
полуприсед



присед на правой,  
левая вперед,  
руки на пояс

### Седы



сед, руки на пояс



сед углом,  
руки в стороны



сед с  
захватом



сед на пятках,  
руки на пояс



сед ноги врозь  
с наклоном

### Выпады



выпад влево  
руки на пояс



выпад правой  
вперед



выпад правой  
назад, руки вперёд



скрестный выпад,  
руки в стороны

### Наклоны



наклон прогнувшись  
руки в стороны



наклон вперед  
руки назад



наклон вправо  
руки на пояс



наклон вперед  
с захватом

### Положения рук



руки вниз



вперед



вверх



в стороны



назад



После обозначения положения основным термином к нему добавляются термины дополнительные, для уточнения положения частей тела, например: стойка на левой, правая согнута назад, руки за голову. [13]

### 4.3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Эффективность выполнения ОРУ определяется не столько самими упражнениями, сколько качеством их выполнения. Следовательно, если учитель подходит к изучению данных упражнений творчески, проводит комплексы ОРУ исходя из поставленных задач, добивается правильного выполнения с оптимальным количеством повторений, учитывая возрастные особенности и подготовленность учащихся, то обучение будет успешным и интересным.

Для того чтобы получить эффект в повышении жизнедеятельности органов и систем растущего организма, нужно, чтобы упражнения выполнялись технически правильно, так как выполнение упражнений связано не только с механикой движений, но и с работой и развитием внутренних органов и систем человека. Кроме того, необходимо соблюдать очередность упражнений в комплексе, темп и ритм выполнения каждого упражнения, а также количество их повторений. Беспорядочное и технически неправильное выполнение упражнений может не только не принести ожидаемого положительного эффекта, но, наоборот, вызвать негативные последствия в росте и развитии детей. Техника выполнения, как отдельных положений,

так и упражнений в целом построена на знании анатомии и физиологии человека, их биомеханической целесообразности и проверена многовековой практикой многочисленных гимнастических систем различных стран.

Планируя то или иное занятие, особенно в работе с детьми, нужно учитывать следующее:

1. Зная, что развитие мышц идет неравномерно (мелкие и крупные развиваются в разные возрастные периоды и т.п.), нужно еще учитывать и тот факт, что после некоторого периода роста мышца начинает приспособливаться к данному виду работы и ее дальнейшее развитие прекращается.

2. Выполняя ограниченное количество упражнений, занимающийся может невольно компенсировать недостаточное развитие одних групп мышц лучшим развитием других. Т.е. может происходить одностороннее совершенствование уже развитых групп в ущерб развитию слабых, что в свою очередь отрицательно сказывается и на координации движений, и на двигательной подготовленности подрастающего организма.

3. Для развития силовых качеств у детей, особенно в младшем и среднем школьном возрасте, чаще всего требуется не столько увеличение количественных характеристик развития этого качества, сколько совершенствование межмышечной координации и установление новых координационных взаимоотношений между работающими группами мышц и даже отдельными мышцами, что является основной базой двигательной подготовленности школьников.

4. Становлению межмышечной координации будет способствовать выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами и без предметов, с отягощениями, в парах и т.п., так как с помощью ОРУ можно оказывать относительно избирательное воздействие и на отдельные части тела, и на отдельные группы мышц, и на развитие всех двигательных качеств.

Беспредельная вариативность ОРУ позволяет:

- воздействуя на недостаточно развитые группы мышц, формировать у детей правильную осанку;
- подготавливать организм к значительным мышечным усилиям;
- восстанавливать оптимальную подвижность в суставах;
- учиться дифференцировать свои движения, развивать координационные способности,
- обогащать свой двигательный опыт – овладевать «школой движений»;
- регулярное выполнение ОРУ способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, центральной нервной системы, а, следовательно, оказывает всестороннее воздействие на организм занимающихся.

Особое место занимают упражнения с предметами, так как с их помощью совершенствуется координация движения рук и, прежде всего, кисти. Развитие силы, ловкости и точности движений рук, особенно кистей и пальцев, выполняющих в трудовых действиях тонкую и ответственную работу, имеет важное значение в жизни человека. Упражнения с предметами позволяют уточнять исходные положения, направление и амплитуду движений. Научить детей точно и правильно бросать, ловить, подхватывать, передавать, балансировать разнообразные предметы, сочетать движения предмета с движением тела – значит намного ускорить двигательную подготовку детей.

Техника ОРУ быстро усваивается, поэтому они сразу же могут оказывать положительное воздействие на организм занимающихся. Максимальный эффект от выполнения упражнений достигается только в том случае, если они выполняются технически точно, так как даже самые незначительные ошибки снижают их эффективность. Техника движений и положений с оптимальным количеством повторений физиологически обоснована. Однако многократное повторение одних и тех же упражнений при однотипном построении (как правило, разомкнутый строй в колонну по три или по четыре) быстро надоедает детям и интерес к ОРУ, несмотря на их большую значимость, не всегда высок.

ОРУ не являются для занимающихся сложной двигательной задачей, тем не менее, при овладении ими необходимо особое внимание обратить на устранение ошибок. [12]

#### 4.4. СПОСОБЫ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ

Разучивая упражнения целостным методом, используют следующие способы: по рассказу, по показу и комбинированный (рассказ с показом); по разделениям, игровой.

1. *По рассказу.* Учитель называет упражнение по терминологии (исходное положение и действие на все счеты), но не показывает его и не выполняет вместе с классом. Для начала упражнения подается команда: «Исходное положение при-НЯТЬ!» Если необходимо, то следует указать способ принятия исходного положения, например: «Исходное положение – стойку ноги врозь, прыжком при-НЯТЬ!», а затем: «Упражнение начи-НАЙ!» или: «В левую сторону упражнение начи-НАЙ!». Для окончания упражнения вместо последнего счета подается команда: «Стой!». Если по ходу выполнения упражнения ученики допускают ошибки, то учитель может своим показом помочь исправить их.

Этот способ требует от занимающихся сосредоточенного внимания и хорошего запоминания движений, знания терминологии. Применяется во всех возрастных группах с целью проверки знаний по терминологии. Учитель должен точно и доходчиво применять установленную терминологию, отчетливо произносить слова, соблюдать умеренный темп речи и изменять интонацию голоса в зависимости от важности движений. Иногда целесообразно сразу дать команду принять исходное положение, а затем рассказать, что и на какой счет делать. Такой прием не годится для исходных положений, требующих больших усилий (упор лежа) или неудобных поз.

*2. По показу.* Учитель показывает упражнение, не называя его по терминологии, но употребляет следующие слова: «Внимание! Исходное положение» и демонстрирует его, а затем только называет счет и показывает движения. После показа подаются обычные команды для принятия исходного положения, выполнения упражнения и его окончания.

Если при выполнении допускаются ошибки, то подается команда: «Отставить!» и затем дается указание на допущенные ошибки и далее: «Сомной упражнение начи-НАЙ!». Если все-таки опять допускаются ошибки, то учитель дает следующие указания: «Посмотрите внимательно на движение моей руки (ноги и т.д.)» и предлагает ученикам копировать его движения на каждый счет. После 2 – 3 повторений учитель переходит на подсчет и подсказ.

Иногда учитель может предложить ученикам копировать все его действия, в том числе и в паузах между упражнениями. В этом случае для более согласованного выполнения упражнений ведет только счет. Этим приемом можно пользоваться для проведения занятий с любым контингентом занимающихся, но самые лучшие результаты он дает при занятиях с детьми младших классов. Прием напоминает игру. Дети охотно принимают ее, проявляют максимум внимания и стремление точно скопировать все действия учителя.

*3. По рассказу с показом.* Учитель, показывая упражнение, называет движения по терминологии. Перед объяснением упражнения учитель обращается к ученикам со словами: «Внимание! Упражнение на осанку (силу мышц спины, на подвижность в плечевых суставах и т.д.)». Затем учитель объясняет и показывает все упражнение в целом. Для начала и окончания упражнения подадут те же команды.

Этот способ используется во всех возрастных группах с любым контингентом занимающихся. Кроме того, учащиеся знакомятся с терминологией этих упражнений и их назначением.

4. *По разделениям* – этот способ характеризуется тем, что учитель вначале называет действия, а затем подает команду для исполнения. Например: «Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на поясе – прыжком нри-НЯТЬ!» и далее: «Наклон вперед, руки в стороны – ДЕЛАЙ РАЗ!». Проверив правильность выполнения, называет движение, которое надо сделать на второй счет, и командует: «ДЕЛАЙ ДВА!» и т.д. После медленного и раздельного выполнения (по отдельным счетам) движений и исправления ошибок учитель переводит занимающихся на непрерывное выполнение упражнения в нужном темпе и ритме. Для этого подается команда: «Упражнение продол-ЖАЙ!» и ведется подсчет. Если упражнение выполняется в обе стороны, то нужно по разделениям выполнить и в другую сторону, но при этом нет необходимости еще раз называть действия, и подаются только команды: «Делай ТРИ!» или «Делай ПЯТЬ!» и т.д.

Для окончания упражнения также подается команда: «Стой!». Применяя этот способ обучения, учитель, называя движения, показывает их. Но в некоторых случаях (в положениях лежа, сидя и других неудобных позах) можно не показывать упражнение, а только называть действия. При неправильном выполнении движений отдельными учениками следует подойти к ним и поправить. Но если есть необходимость, то своим показом учитель уточняет изучаемое положение или движение.

Применение этого методического приема повышает эффективность занятий при разучивании сложно-координационных упражнений, позволяет уточнить движения, исправить ошибки.

5. *Игровой* – для детей дошкольного и младшего школьного (1- и 2-го классов) возрастов, которые склонны к играм и фантазированию. В этом возрасте дети легко представляют себе различные действия в виде игр, поэтому многие упражнения по содержанию и названию можно приблизить к игровым действиям. Например: «скачет мяч», «зайчики», «маятник» и т.п. Учитель мало употребляет терминологических названий, в основном поясняет, что нужно им сделать. Тем не менее, уже с первого класса детей нужно знакомить с основными положениями рук, ног, туловища и заострять их внимание на терминологическом названии основных положений.

Проводя комплекс упражнений, нужно применять все способы обучения упражнениям с тем, чтобы учитель мог проверить знания гимнастической терминологии, уточнить технику плохо освоенных упражнений или разучить сложно-координационные движения. Все эти способы обучения должны дополнять друг друга в решении поставленных задач и способствовать подготовке детей к физическому самосовершенствованию. [7]

## 4.5. ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК

Каждое упражнение имеет конкретную цель, а эффективность зависит от правильного его исполнения. При обучении ОРУ учитель должен добиваться осознанного правильного выполнения. Необходимо не только исправлять ошибки, но и объяснять назначение выполняемых упражнений. Безразличное отношение к этой группе упражнений, выполнение их кое-как приводит к ошибкам, которые при частом повторении закрепляются, образуя стойкий навык, и вместо пользы могут принести вред организму.

Чтобы избавить учащихся от вредной тенденции выполнять упражнения кое-как с расчетом «потом, когда надо будет, выполню, как следует», необходимо эту ошибочную точку зрения преодолевать не только теоретическим обоснованием формирования навыка, но и с помощью методических приемов, повышающих интерес к выполнению ОРУ. Недооценка их роли, особенно в работе с детьми младшего и среднего школьного возраста, является одной из причин снижения интереса к этой группе упражнений. Поэтому внимание учителя должно быть сосредоточено не только на подборе упражнений для разных мышечных групп, но и на выборе методических приемов, способствующих как качеству их выполнения, так и оптимальному количеству повторений.

Для исправления той или иной ошибки учитель должен применять соответствующие методические приемы:

*Методические указания* – когда счет учителя частично заменяется указаниями, подчеркивающими наиболее важные элементы в данном движении. Эти указания нужно согласовывать с темпом и ритмом выполняемых движений. Например, при приседаниях ведется такой подсчет: «Раз, два – спина прямая; пять, шесть – ладони кверху» или «Раз, два – смотреть на руки» и т.д. Важно, чтобы эти указания звучали четко, чередовались с подсчетом и не прерывали выполнение упражнения. Методические указания должны не только исправлять ошибки, но и предупреждать их появление. Например, при поворотах туловища – «пятки от пола не отрывать», «кисть на уровне плеча» и т.п.

*Уточнение по разделениям* – если ошибки в технике исполнения движений допускают многие ученики, то необходимо подать команду: «Отставить!» и упражнение уточнить по разделениям (т.е. на каждый счет). Затем выполнить его медленно, без подсказа движений и только потом продолжить упражнение в требуемом ритме и темпе.

*Подсказ* – чтобы добиться точности и согласованности выполнения упражнений, учитель пользуется подсказом, т.е. показывает форму, ампли-

туду и другие особенности упражнения. Например, при выполнении махов: «Раз, два – мах повыше, пять, шесть – коснуться кисти» и др.

*Подсказывающий показ* – если при выполнении упражнения по какой-то причине ученики сбились с ритма или некоторые учащиеся не запомнили все упражнение, выполняют в разные стороны и т.п., то учитель должен снова вместе с учениками проделать несколько раз упражнение, помогая им своим показом.

*Подсчет* – в начале упражнения вести счет обязательно, даже в тех случаях, когда занятия проводятся под музыку. Затем учитель может предложить учащимся вести счет самостоятельно. Если же нарушается согласованность выполнения упражнения, то учитель начинает вести подсчет и указывает правильный темп и ритм. [12]

#### **4.6. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Подавая команды, учитель должен находиться в положении основной стойки, стоя лицом к группе. Если учитель показывал упражнение, стоя боком к группе или в стойке на коленях и т.п., то он должен после показа принять основную стойку лицом к группе, а затем подавать команды.

Большое значение для согласованного и точного выполнения упражнения имеют четкие и выразительные команды. Предварительная команда подается отчетливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что им предстоит сделать. Исполнительная команда подается после небольшой паузы отрывисто и энергично с твердой повелительной интонацией.

Голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами должны быть соразмерными величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда, больше пауза и громче исполнительная команда. По произношению исполнительная команда должна соответствовать характеру выполнения последующих действий. Например: если движение надо выполнять быстро, то команда подается быстро и отрывисто, а если медленно – громко и протяжно. При подсчете это достигается изменением интонации голоса. Так, при исполнении пружинящих наклонов можно постепенно усиливать голос до последнего третьего наклона, а счет «четыре» произнести ровным голосом. Растягивая или произнося отрывисто счет, учитель ориентирует учеников на плавное или быстрое выполнение движений.

Громкость подачи должна быть оптимальной. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и крикливость.

Если выполняются прыжки (подскоки), рекомендуется заканчивать ходьбой (обычно на месте). Команда подается так: на 5-й счет – «На месте», на 6-й – пауза, на 7-й – «шагом» и на 8-й – «МАРШ!», а затем подается команда «Стой!».

Для указания о переходе из стоек на согнутых ногах (положений сидя, лежа, смешанных упоров) учитель должен пользоваться командой: «Всем ВСТАТЬ!». Для того чтобы учащиеся приняли положение сидя или лежа, подается команда: «Всем СЕСТЬ!» или «Всем ЛЕЧЬ!». Другие формы указаний для перемены данных положений не соответствуют требованиям терминологии. Если упражнения выполняются в положениях сидя, лежа или в упоре лежа сзади и т.п., то после команды «Стой!» учащиеся принимают положение сидя.

В некоторых случаях целесообразно команды заменить распоряжениями. Их отличие заключается в том, что если команда требует одновременного выполнения действий из определенного исходного положения, определенным способом, то распоряжение допускает выполнение действий, не уложенных в счет и несколько иным способом. Например, вместо того чтобы сидящим на полу подать команду «Нале-ВО!», лучше дать распоряжение «Повернитесь налево» и др.

В том случае, если несколько упражнений подряд выполняются в положении сидя и учитель также сидит, то после показа упражнения для начала его выполнения удобнее подать распоряжение.<sup>[8]</sup>

При выполнении упражнений в индивидуальном темпе и ритме также целесообразно подать распоряжение: для начала – «Приступить к выполнению» или «Можно», а для окончания – «Закончить упражнение».

Показ упражнений должен быть четким, красивым, с большой амплитудой, в нужном темпе, ритме и ракурсе, так как подавляющее большинство учащихся выполняет упражнения так, как их показал учитель. Образцовый показ и своевременные замечания помогают учащимся усвоить технику упражнений, а значит, и выполнять их с необходимой эффективностью.

Если учитель стоит лицом к классу, то показ упражнений должен быть «зеркальным». Это значит, что, показывая движения в одну сторону, он называет другую. Например, предлагая ученикам наклониться влево, сам наклоняется вправо и т.п.

Некоторые упражнения просматриваются в профиль (выпады и наклоны вперед, упоры лежа и др.), их надо показывать, стоя боком к зани-

мающимся. В этом случае и если при показе говорить неудобно (прогиб, наклон, упор лежа и т.д.), то сначала выполняется упражнение, а затем следует краткое объяснение.

При проведении подготовительной части урока учителю желательно находиться на возвышении, вблизи от границ зала (площадки), т.е. так, чтобы он был хорошо виден всем ученикам и сам всех хорошо видел.

При проведении ОРУ с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками и др.) между учащимися в разомкнутом строю требуется несколько большее расстояние (до 1,5 метра). Для этого целесообразно построить их в шахматном порядке или повернуть на пол-оборота.

При проведении общеразвивающих упражнений для формирования правильной осанки необходимо учитывать как конструктивные особенности строения тела человека, так и особенности труда школьников.

У школьников на уроках и дома (при выполнении домашних заданий) голова в основном опущена, что чаще всего приводит к кифозу, т.е. сутулости.

Шейные позвонки – наиболее подвижная часть позвоночного столба, что и обуславливает легкость и полную свободу в движениях. Движения головой нужно проделывать во всех основных плоскостях, а также и комбинированные движения.

Недостаточно выполнить одно-два упражнения для мышц шеи. Основная задача этой группы упражнений – увеличение подвижности суставов шейных позвонков, уменьшение шейной кривизны и укрепление мышц шеи. В целом все это способствует правильному положению головы, хорошей осанке и свободным движениям головы.

При движении в передне-заднем направлении для уменьшения шейной кривизны подбородок, как правило, должен быть подобран.

Темп движений головой должен быть сравнительно медленный, особенно при поворотах головы.

Упражнения для шеи относятся к числу легких и поэтому могут выполняться как в подготовительной части урока, так и в физкультминутках и физкультпаузах на других предметах. В младших классах при проведении этих упражнений нужно давать задания с целевой направленностью, например «наклоните голову так, чтобы увидеть свою ключицу» и т.п.

Необходимо почти в каждом упражнении указывать положение и движение головы. Например, «смотреть на руки», если они вверху; «смотреть на правую или левую руку» при поворотах туловища в сторону; «голову на грудь», «смотреть прямо»; «смотреть на руки» при выполнении ими кругов или дуг и т.п.

После упражнений, связанных со статическим напряжением, следует проделать несколько свободных поворотов головой. Движения головой удобно комбинировать с движениями рук и туловища. Наклоняя голову вперед, движение начинать с верхней части, наклоняя назад – с нижней.

Положение рук в формировании осанки имеет большое значение. Назначение упражнений для рук – укрепление мышц плечевого пояса, развитие необходимой подвижности в плечевом и грудино-ключичном суставах. Препятствием для выполнения движений руками с полной амплитудой обычно являются укороченные грудные мышцы. Поэтому основное внимание в упражнениях для рук должно быть уделено упражнениям, укрепляющим мышцы, оттягивающим лопатки к позвоночному столбу и растягивающим грудные мышцы. Этому способствуют все основные положения рук, принятые в гимнастике.

В положениях «руки в стороны», «руки перед грудью», «руки за голову», «руки перед собой» очень важно правильное положение рук, плеча и лопаток (рис. 2). Ошибки в этих положениях способствуют деформации позвоночника, а, следовательно, осанки.

Нужно научить детей выполнять эти упражнения не поднимая плечи, не сутулясь и удерживая руки точно в стороны. Только при таком положении плеч, позвоночника и лопаток должны работать мышцы в формировании правильной осанки. Исправлять ошибки в этом случае лучше всего такими методическими указаниями: «кисти рук (локоть) на высоте плеча», «плечи отвести назад и опустить», «смотреть прямо» и т.п. Необходимо научить детей правильно удерживать руки вверху (рис. 3,4), особенно при выполнении наклонов в стороны, и в тех случаях, когда упражнение усиливается за счет поднятия рук к плечам, вверх, используя отягощения или дополнительные пружинящие движения.

Чем выше руки, тем труднее упражнение, тем больше внимания нужно уделять правильному положению рук.

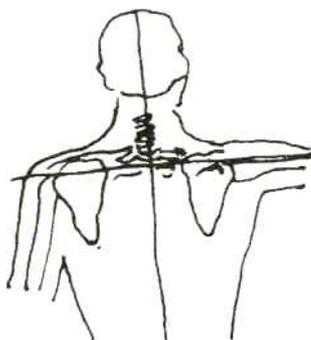


Рисунок 2. Рука поднята неправильно, туловище отклонено влево и правая лопатка приподнята

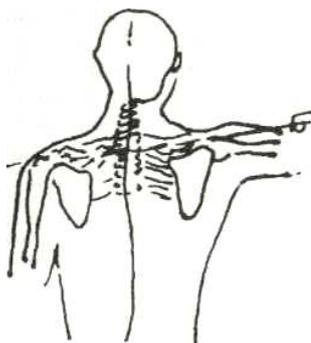


Рис. 3. Рука поднята правильно

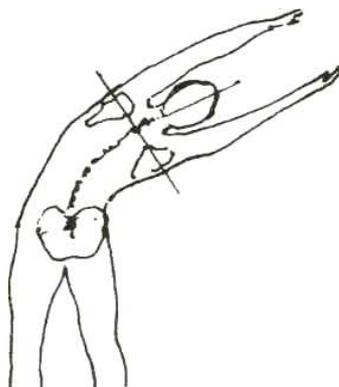


Рис. 4. Наклон выполнен точно в сторону

Основная задача упражнений для мышц туловища – укрепление мышц, увеличение подвижности позвоночника и выравнивание его кривизны до оптимальных величин.

Упражнения для мышц туловища подразделяются на упражнения для мышц спины, брюшного пресса и боковой поверхности. Самую большую группу упражнений для мышц туловища составляют наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа и др.) в сочетании с поворотами туловища и различным положением

Разучивая упражнения, учитель должен давать такие методические указания, которые способствуют предупреждению и исправлению ошибок, а не просто фиксируют их. Например: основная ошибка при выполнении наклонов в сторону – наклон плеч вперед и отведение таза назад. Максимального напряжения и расслабления мышц противоположной наклону стороны при этом не возникает. Такое методическое замечание, как «наклон точно в сторону», не способствует исправлению ошибок. Здесь правильнее сказать: «Смотрите через плечо на пятку». Когда ученик смотрит через плечо на пятку, он отводит плечи назад, слегка прогибается (таз возвращается в плоскость наклона) и наклон выполняется точно в сторону.

Предлагая то или иное упражнение в наклонах, учитель должен учитывать их воздействие на изменение кривизны позвоночного столба. Так, при наклонах вперед туловище принимает округлую форму, поясничный и шейный изгибы выравниваются, а грудная кривизна несколько увеличивается. И, наоборот, при наклонах назад поясничная и шейная кривизна сильно увеличивается, а грудная незначительно выравнивается. Указанные анатомические особенности определяют большую или меньшую целесообразность тех или иных ОРУ в каждом конкретном случае, особенно когда речь идет о коррекции осанки.

Таким образом, зная, что упражнения, связанные с наклоном вперед, способствуют выравниванию шейного и поясничного изгибов, а при наклонах назад эти изгибы увеличиваются, в комплекс, выполняемый всем классом, эти упражнения должны включаться равномерно. Нужно помнить также, что упражнения для уменьшения грудной кривизны во избежание побочных влияний на другие отделы позвоночника необходимо проводить из «изолирующих» исходных положений, например, сидя с согнутыми ногами.

Положение туловища может быть разным при наклонах – с округленной или прогнутой спиной, и эффект от выполнения также будет разным. Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняются наклоны. Медленные наклоны способствуют развитию силы мышц, а быстрые – растягиванию.

Так как укрепление мышц туловища очень тесно связано с воздействием на подвижность и на изменение кривизны позвоночника, то выделять отдельно упражнения на гибкость и отдельно на силу нецелесообразно. Например, увеличенная поясничная кривизна часто является следствием недостаточного развития мышц брюшного пресса. Упражнения, связанные с сильным наклоном вперед к ногам, могут быть рекомендованы как способствующие уменьшению поясничной кривизны и как упражнения на растягивание для мышц тазобедренных суставов.

Для укрепления мышц спины наклоны вперед выполняются из стоек. Голова при этом слегка приподнята, а колени выпрямлены. Нужно медленно наклонить туловище вперед и так же медленно выпрямлять. Ошибки: опущенная голова, согнутая спина и ноги.

Мышцы брюшного пресса имеют большое значение в движениях туловища и ног, а также и в формировании правильной осанки. Предлагая занимающимся упражнения для мышц живота, следует помнить, что длительное сокращение мышц затрудняет дыхание. Поэтому нагрузку надо повышать постепенно и напоминать занимающимся о том, чтобы они не задерживали дыхания.

Упражнения в упоре лежа служат и для развития мышц брюшного пресса, статическое напряжение которых противодействует опусканию таза вниз. В качестве подготовительных упражнений к упору лежа на полу, могут быть использованы эти же упражнения, но с опорой руками о поверхность, лежащую выше точек опоры стоп (на скамейку и т.п.). Ошибки: туловище «проваливается» вниз, таз приподнят кверху, голова опущена, руки поставлены слишком близко или слишком широко одна от другой (кисть должна быть под плечом, т.е. руки расставлены на ширину плеч). Если упор лежа является исходным положением в таких упражнениях, как сгибания и разгибания рук, то следует обращать внимание на положение тела, так как малейшее колебание его облегчает работу рук.

Работа мышц в упоре лежа боком носит статический характер. Туловище должно быть совершенно выпрямленным, как в основной стойке.

Для укрепления мышц туловища выпады применяют в основном наклонные, так как несколько наклонное положение тела вперед и в сторону поддерживается косыми мышцами живота и мышцами, разгибающими спину. Как усложненный вариант – наклонный выпад с поворотом туловища.

Повороты туловища в зависимости от способа выполнения могут происходить либо в суставах ног, либо в позвонках. Чтобы выделить движение поворота в позвоночнике, таз должен оставаться неподвижным. В стойке это достигается плотным прижатием стоп к полу, параллельным положением стоп и полным разгибанием коленей.

Для вовлечения в движение не только поясничных, но и вышележащих позвонков при поворотах туловища рекомендуется поворачивать голову с одновременным движением рук в ту же сторону. Для увеличения амплитуды поворота не следует перед поворотом делать глубокий вдох. Необходимо отметить, что упражнения с поворотами туловища очень удобно проводить во время ходьбы и бега.

Комбинированные упражнения являются более сложными с точки зрения координации и работы мышц, принимающих в них участие. К этим упражнениям следует переходить после изучения упражнений более простой формы. [7]

Упражнения для туловища нужно выполнять на каждом занятии во всех трех плоскостях с учетом и статического и динамического сокращения мышц. Желательно начинать с динамических упражнений в боковой плоскости. Не следует все упражнения для туловища выполнять одно за другим.

Существует большое количество различных упражнений, которые могут быть отнесены к упражнениям для ног: различного рода шаги, ходьба, бег и прыжки. К упражнениям данной группы следует отнести и такие,

с помощью которых можно изолированно воздействовать на увеличение подвижности суставов и на укрепление мускулатуры ног. Это, прежде всего, различные движения в выпадах, приседах и полуприседах, а также прыжки на месте.

При правильном выполнении выпада основную нагрузку несут мышцы ноги, находящейся в выпаде. Нужную степень сгибания во всех трех основных суставах ноги поддерживают и регулируют, главным образом, большая ягодичная, четырехглавая бедра и икроножная мышцы.

При выполнении выпадов нужно обращать внимание на то, чтобы прямая сзади стоящая нога опиралась внутренней стороной ступни, а колено согнутой впереди стоящей ноги было слегка развернуто наружу. Такое положение ног при выполнении пружинящих покачиваний дает нагрузку на мышцы внутренней поверхности бедра. Если же опора приходится на носок сзади стоящей ноги, то нагрузка падает в основном на мышцы задней поверхности ног. Надо помнить, что гораздо больший эффект для мышц задней поверхности ног можно получить при выполнении наклонов вперед, если при этом ноги не сгибать.

При выполнении приседов и полуприседов нужно обращать внимание на то, чтобы пятки не расходились, колени были развернуты в стороны, туловище в вертикальном положении, голова прямо. При вставании колени должны выпрямляться полностью.

В упражнениях на растягивание мышц ног следует уделять внимание движениям в тазобедренных суставах, чтобы увеличить амплитуду движений при сгибании ног вперед и отведении ног в сторону. Говоря об увеличении подвижности тазобедренного сустава, следует иметь в виду амплитуду движения ноги, выпрямленной в колене. Упражнения для ног следует совмещать с упражнениями для рук. Физическая нагрузка при выполнении ОРУ зависит от количества упражнений, их содержания, интервалов между ними, количества повторений, темпа и исходных положений.

Особое значение имеют исходные положения, от которых зависит правильность выполнения упражнений и их эффективность. Исходные положения снижают или увеличивают степень напряжения работающих мышц, позволяют локально воздействовать на определенные мышечные группы, создают оптимальные условия для проявления мышечных усилий.

Хорошее кровоснабжение в мышце и ее питание лучше обеспечиваются в расслабленной мышце, поэтому на уроке должны чередоваться динамические и статические напряжения с упражнениями на расслабление. При этом следует придерживаться правил:

– упражнения со статическим напряжением должны предшествовать упражнениям динамическим;

- после упражнений для одной конечности следует переходить сразу же к упражнениям для другой конечности;
- в заключение выполняются специальные упражнения на расслабление (после значительных силовых упражнений) или используется отдых в удобном исходном положении. [6]

#### **4.7. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Составляя комплекс ОРУ, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Содержание упражнений должно соответствовать назначению комплекса (вводная гимнастика до уроков, подготовительная часть урока, комплекс для развития физических качеств и т. д.).

2. Учитывать место и условия проведения занятий (гимнастический зал или открытая спортивная площадка; теплый солнечный день или сырая прохладная погода и т.п.).

3. При составлении комплекса упражнения нужно подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на основные мышечные группы, обеспечивали целенаправленное развитие физических качеств, способствовали формированию правильной осанки, обогащали двигательную подготовку занимающихся.

4. Соблюдать принцип постепенности – от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).

5. Учитывать степень подготовленности занимающихся, а также различие функциональных возможностей организма мальчиков и девочек (дифференцировать нагрузку для мальчиков и девочек нужно уже с IV класса). Для учащихся младших классов вполне достаточно и 8 упражнений, а более старшим – 10 – 12.

6. Определить способ проведения ОРУ (раздельный, поточный, соревновательный или проходной) в соответствии с поставленными задачами основной части урока.

7. Придерживаться определенной последовательности упражнений в комплексе, учитывая методические рекомендации к их проведению. Упражнения в комплексе принято выполнять в следующей очередности:

- упражнения на осанку (из о. с. типа потягиваний и др.);
- круговые, маховые, а затем рывковые движения руками;
- наклоны и круговые движения туловищем;
- повороты туловища;
- выпады, приседы и полуприседы;

- наклоны и круговые движения головой;
- сгибание и разгибание рук в смешанных упорах;
- упражнения в положении сидя (поднимание ног или туловища при закрепленных ногах);
- упражнения в положении лежа на спине (на животе, на боку);
- упражнения в стойках и упорах на коленях;
- махи ногами вперед, назад, в сторону;
- прыжки (многократные подскоки); бег и ходьба на месте.

Порядок упражнений в комплексе может быть несколько изменен, но всегда нужно руководствоваться следующими методическими указаниями. В комплекс утренней гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий и подготовительной части урока не следует включать упражнения, которые требуют значительных силовых усилий и нервного напряжения.

В комплекс необходимо включать одно-два упражнения на координацию движений, развитие чувства ритма, темпа, времени. Но сначала надо давать упражнения в спокойном темпе и ритмично. Постепенно (от упражнения к упражнению) надо увеличивать амплитуду, темп, ритм движений, увеличивать количество повторений упражнения.

Для подготовительной части урока комплексы лучше составлять из комбинированных упражнений, вовлекающих большое число мышечных групп, оказывая тем самым положительное влияние на организм занимающихся.

Каждое упражнение в комплексе можно повторять от 4 до 8 раз и более, в зависимости от задач и количества упражнений в нем. Максимум нагрузки к концу комплекса перемещать так, чтобы подвести занимающихся к более интенсивной нагрузке в основной части урока. [13]

#### **4.8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ КОМПЛЕКСОВ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Комплекс ОРУ составляется большей частью из упражнений, способствующих развитию силы, гибкости и др. Здесь следует придерживаться следующих методических рекомендаций.

Физическая нагрузка в комплексе должна повышаться постепенно, достигая максимума в упражнениях общего воздействия, а затем к концу занятия снижаться.

Сначала рекомендуется выполнять упражнения на силу (разогревающие упражнения), а затем на растягивание и гибкость, так как без пред-

предварительного разогревания мышц возможны растяжения мышечных волокон и связок.

Упражнения для развития силы выполняются до ощущения усталости работающих мышц (через «не могу»), а упражнения для развития гибкости – до появления легких болевых ощущений.

Следует чередовать упражнения для различных мышечных групп. Это позволит увеличивать физическую нагрузку, так как упражнения для одних и тех же мышц быстро вызывают утомление местного характера. Например, после упражнения для силы мышц рук лучше выполнять упражнение для мышц ног.

Если даются два упражнения для одной и той же части тела, то второе упражнение (или вторая часть сложного упражнения) должно быть для мышц-антагонистов. При таком чередовании нагрузки создаются лучшие условия для развития мышц. Например, после упражнений для мышц спины целесообразно выполнить упражнение для мышц живота.

Изменять характер физических усилий. Например: упражнения, выполняемые в быстром темпе, чередовать с медленными; упражнения, требующие статического напряжения мышц, – с динамическими и т.д.

После напряженной работы целесообразно выполнять упражнения на расслабление. Их надо включать непосредственно сразу после силовых упражнений для данной части тела. В этом случае эффект расслабления больше.

Прыжки (подскоки) дают большую нагрузку на организм, укрепляют мышцы ног. Темп выполнения должен возрастать постепенно, а затем, снижаясь, заканчиваться ходьбой на месте или с продвижением.

Для всестороннего развития физических способностей школьников комплекс ОРУ можно составлять и по «круговому методу», который позволяет создать для этого более благоприятные условия. Два-три упражнения, подобранные в определенном порядке и направленные на развитие какого-либо качества, выполняются на каждой «станции». Количество станций в комплексе зависит от возраста и подготовленности учащихся. Такой метод приучает учащихся к самостоятельному мышлению, развитию физических способностей, вырабатывает алгоритмы двигательных действий, близких по своей структуре к спортивной или трудовой деятельности. Существенным является и то, что он позволяет обеспечить индивидуализацию обучения и воспитания, эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку (И. А. Гуревич, 1985).

Необходимость развития физических качеств в тесной связи с формированием правильной осанки и двигательной подготовленностью школьников доказана целым рядом научных исследований.

#### 4.9. СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

*Раздельный (обычный) способ.*

Отличительная особенность этого способа – паузы между отдельными упражнениями комплекса и относительно постоянное место занимающихся (построение в кругу или разомкнутом строю).

Этот способ носит образовательную направленность, так как предусматривает решение задач: освоение техники выполнения упражнений; обучение и проверка знаний терминологии; развитие физических качеств; психофизиологическая подготовка организма детей к предстоящей работе на уроке; двигательная подготовка, а также формирование инструкторских навыков.

Применяется с первого по последний класс, но в младшем и среднем школьном возрасте – это основной способ проведения комплекса ОРУ. Для начала и окончания упражнений подаются команды в зависимости от применяемого приема создания представления об упражнении.

*Поточный способ.*

Поточный способ характеризуется непрерывным выполнением упражнений (без остановок). Проводить комплекс этим способом можно при различном построении учащихся: в сомкнутом и разомкнутом строю, в шеренге, в кругу и т.д.

Применяется он в основном с целью разминки и развития выносливости, т.е. для подготовки организма к высоким нагрузкам. При этом повышается плотность занятий, активизируется деятельность центральной нервной системы в связи с необычностью условий получения представления об упражнении. Данный способ обычно применяется начиная с VII – VIII классов с более подготовленными учащимися. Различают пять его вариантов.

Первый вариант. Упражнение выполняется несколько раз, а затем без остановки переходят к следующему и так до последнего упражнения в комплексе. В этом случае надо кратко и предельно четко называть следующее упражнение, указывая основные действия и способ выполнения, сообразуясь с ритмом и темпом выполняющегося в этот момент упражнения. Например, группа выполняет заданное упражнение и на третью восьмерку учитель говорит: «Следующее упражнение – ПРИСЕДАНИЕ» или «НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ». С началом четвертой восьмерки учитель говорит: «Последний», а на 8-й счет подается команда: «МОЖНО!». Группа заканчивает выполнение упражнения и с первым счетом новой восьмерки

учитель говорит: «Приседание – раз, два; выпрямиться – три, четыре», сопровождая объяснение показом. Во время объяснения нового упражнения некоторые ученики сбиваются или останавливаются. В таких случаях нужно одновременно с объяснением очередного упражнения выполнить то, которое выполняют ученики. Показывать новое упражнение можно только тогда, когда предыдущее ритмично выполняет весь класс.

Составлять комплекс упражнений для проведения данным способом рекомендуется из знакомых и хорошо разученных упражнений. Надо найти простые и удобные переходы от одних упражнений к другим, чтобы конечные положения предыдущих упражнений являлись исходными для последующих, так как создавать представление о новом упражнении во время выполнения очень трудно. Важно сохранять однотипный счет. Рекомендуется подбирать упражнения в основном на 2 и 4 счета.

Второй вариант. Комплекс выполняется сериями упражнений (по 4 – 6 в каждой), затем следует пауза, во время которой принимается новое исходное положение (сидя, лежа и т.п.), и выполняется следующая серия. Таких серий может быть от двух до четырех, в зависимости от задач урока и подготовленности учащихся.

Третий вариант. Упражнения выполняются потоком (без остановки) от первого до последнего по одному разу по типу вольных упражнений. Затем вся комбинация повторяется несколько раз.

Четвертый вариант. Можно проводить только по показу. В этом случае занимающиеся знакомятся с новым упражнением вместе с учителем. Для начала первого упражнения подается команда: «Вместе со мной упражнение начи-НАЙ!». Ученики вместе с учителем выполняют упражнение. Вместо последнего счета подается команда: «Стой!». Учитель сразу принимает исходное положение следующего упражнения, а ученики копируют его действия. Первую восьмерку (четверку) учитель считает медленно, чтобы ученики успели посмотреть и повторить движения, а затем упражнение выполняется в нужном темпе и ритме. Во время проведения этого варианта учитель проговаривает только команды и ведет счет. Можно весь комплекс проводить без слов команды. Ученикам предлагается копировать все действия учителя. В этом случае учитель вместе с учениками выполняет весь комплекс. Прием напоминает своеобразную игру и учащиеся, особенно младших классов, охотно стремятся в точности скопировать действия учителя.

Упражнения подбираются знакомые, ранее разученные, так как уточнить технику выполнения и исправлять ошибки при таком проведении комплекса не представляется возможным. Построить детей лучше всего в круг, чтобы все хорошо видели учителя.

Пятый вариант. В старших классах можно проводить упражнения поточным способом, используя прием постановки «свободных заданий». Учитель при этом не объясняет и не показывает новые (последующие) упражнения, а только дает общие указания и названия упражнений с началом очередной восьмерки: «Рывки руками, наклоны, выпады, приседы и т.п.», а ученики самостоятельно подбирают упражнения из указанной группы и выполняют каждый свое.

*Комплексный способ.*

При проведении ОРУ, особенно в V – VIII классах, можно одновременно использовать раздельный, поточный и игровой способы – комплексный способ.

В комплекс включаются 2 – 3 упражнения с образовательной направленностью (разучивается новое упражнение, знакомятся с новыми терминами и т.д.) – раздельный способ.

*Поточный способ* проведения ОРУ требует предварительной подготовки. Учащиеся должны научиться выполнять без пауз 3 – 4 упражнения. Для этого раздельным способом разучиваются упражнения, а затем соединяются в комплекс. Вначале надо соединить по два упражнения, а потом переходить к большему количеству. Обучение можно проводить двумя способами. В первом случае несколько раз повторяется сначала одно упражнение, а затем без паузы, по указанию учителя, начинается следующее и т.д. Во втором случае сначала вслед за учителем выполняется по одному разу каждое упражнение, а потом эта комбинация выполняется несколько раз полностью. Такой прием помогает развивать у школьников двигательную память.

В комплексный способ включаются 1 – 2 игровых (соревновательных) упражнения, как для развития физических качеств, так и для повышения эмоциональности. Кроме того, включаются упражнения на развитие чувства ритма, темпа, времени и на координацию движений.

*Игровой способ.*

Игровой способ проведения комплекса ОРУ заключается в том, что класс делится на несколько команд (дети в колонне, шеренге являются одной из команд), между которыми проводится соревнование в исполнении ОРУ. Такая форма проведения ОРУ стимулирует техничное выполнение давно известных упражнений и способствует увеличению физиологической нагрузки (кто быстрее поменяется местами, выполнит упражнение без ошибок, большее количество раз присядет и т.д.).

Подбирая игры-упражнения, учитель должен опираться и исходить из планируемых задач, характера учебного материала и возраста зани-

мающихся. В зависимости от этого их форма, содержание и правила проведения могут и должны меняться. Учителю необходимо постоянно вносить элементы новизны, современности, создавать необычные условия и ситуации с учетом интересов и возможностей смены мест занимающихся. Кроме того, нужно учитывать их возраст и двигательный опыт. Проводя ОРУ игровым способом, нужно:

- изменять расстояние между командами;
- менять исходные положения (о. с, упор присев, сед и т.д.);
- менять способы передвижения (шагом, бегом, подскоками);
- менять сигналы (слуховые, зрительные, тактильные);
- менять частоту их подачи;
- объем и интенсивность нагрузки;
- размеры и вес снарядов или инвентаря (гимнастические палки, скакалки, набивные мячи, скамейки и т.д.).

Общеразвивающие упражнения, проводимые в форме соревнований, могут быть личной и коллективной направленности. Все соревнования индивидуального характера могут стать коллективными (командными), если определить колонну, шеренгу или ряд, которые быстрее и точнее выполнили индивидуальные виды соревнований. Для проведения таких упражнений класс нужно построить в колонну по четыре. В каждой колонне провести расчет по порядку, а затем первую повернуть лицом ко второй, а четвертую к третьей. Первая и третья колонны выполняют заданное упражнение, а вторая и четвертая ведут подсчет и наблюдают за правильностью их выполнения (1-е номера первой колонны наблюдают за 1-ми номерами второй колонны и т.д.). Начало и конец выполнения упражнения определяется учителем (команда, сигнал и т.п.). Задание может быть таким: выполнить максимально возможное количество приседаний за 10 секунд; удерживать равновесие на одной ноге в обусловленной позе определенное время; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 секунд и др. Ученики ведут счет вслух, чтобы его слышал партнер. После выполнения упражнения всеми учениками (командами), победители одноименных номеров поднимают руки. Команда-победитель определяется по количеству победителей в данном упражнении. Чтобы команды были в равных условиях, следующее упражнение начинают выполнять вторая и четвертая колонны.

Для проведения соревнований на скорость выполнения не следует включать упражнения, требующие точного гимнастического положения ног, рук, так как ради быстроты техника выполнения упражнений будет нарушаться.

После каждого соревнования обязательно надо объявлять победителя или команду, правильно выполнившую условия соревнования, а также объявлять очки поражения нарушившим правила.

Каждая игра и ее вариант должны служить средством и методом обучения и воспитания. Поэтому для определения команды-победительницы необходимо исходить, прежде всего, из следующих трех показателей:

- качества выполнения упражнений каждым учеником и всей командой;
- организованности и дисциплинированности учащихся;
- быстроты и четкости исполнения передвижений командой, самостоятельности и коллективизма в действии.

Построение учащихся для проведения упражнений этим способом должны отвечать следующим требованиям:

- дистанция и интервал между командами должны исключать возможность различных помех, отвлечений;
- ученики должны стоять спиной к свету и ветру;
- девочки должны находиться с одной стороны (на одном из флангов), спереди или сзади, в зависимости от условий;
- низкорослые должны быть спереди.

Этот способ проведения ОРУ при творческом подходе может с успехом использоваться во всех классах. [8]

#### *Проходной способ.*

Отличительной особенностью этого способа является то, что упражнения выполняются на ходу (бег, ходьба, подскоки) со значительным перемещением занимающихся. Благодаря этому круг и вариативность упражнений увеличиваются. В комплекс включаются прыжки, танцевальные и акробатические упражнения. Данный способ очень эмоциональный и требует от учителя умения хорошо владеть группой (классом), так как необходимо соблюдать строгий порядок и дисциплину.

Применяются два варианта этого способа, которые отличаются друг от друга построением и рисунком передвижения занимающихся.

Первый вариант. Выполняя упражнения, занимающиеся одновременно передвигаются по периметру площадки или по кругу в колонну по одному (по два).

Используя этот вариант, учитель должен придерживаться следующих методических указаний: упражнения в комплекс включаются знакомые, ранее разученные в разомкнутом строю. Лучше подбирать упражнения на два или четыре счета, так как добавляются еще один или три шага. Например: 1 – 3 – три шага с левой; 4 – приставить правую; 5 – упор при-

сев; 6 – упор стоя ноги врозь; 7 – упор присев; 8 – о. с. Или: 1 – шаг левой; 2 – приставить правую; 3 – наклон, коснуться руками пола; 4 – о. с; 5 – 8 – то же, но шаг правой.

Для создания представления об упражнении применять целостный метод обучения и по разделениям. В младшем и среднем школьном возрасте при объяснении упражнения следует прекращать движение класса, особенно если учащиеся передвигаются бегом или прыжком. Сначала целесообразнее объяснять и показывать упражнения, когда ученики стоят, а затем можно практиковать объяснение простых движений на ходу.

Поддерживать дистанцию в строю во время выполнения ОРУ (два-три шага). Уменьшение дистанции мешает правильному выполнению упражнений и создает ситуации для нарушения дисциплины, так как учащиеся могут столкнуться друг с другом.

Для начала упражнения, независимо от того, как оно будет выполняться (с ходу или с места), подается команда: «Упражнение начи-НАЙ!» В движении команда подается под левую ногу. Учащиеся делают шаг правой, а затем с шагом левой под счет «раз» начинают выполнять заданное упражнение. Для окончания – с началом четвертой восьмерки (примерная дозировка упражнений) подается предварительная команда: «Без задания» и затем, вместо восьмого счета, исполнительная команда – «МАРШ!».

Для изменения положения рук (за голову, к плечам, за спину, на пояс и т.д.) подается команда: «Руки на пояс – СТАВЬ!» или «Руки в стороны – СТАВЬ!».

Для изменения способа передвижения нужно назвать способ и подать команду: «Марш!». Например: «На носках – МАРШ!» или «Перекатом с пятки на носок – МАРШ!». Если же изменяется и положение рук и способ передвижения, то команду следует подавать так: «Руки к плечам – СТАВЬ! На внутренней стороне ступни или на носках – МАРШ!» и т.д.

Если класс передвигается подскоками или каким-либо другим способом, только не шагом и не бегом, то для перехода на ходьбу или на бег нужно подать команду: «Обычным шагом (бегом) – МАРШ!».

Второй вариант. Второй вариант проведения ОРУ в движении заключается в следующем. Класс движется по периметру площадки в колонну по одному. По команде учителя (на нижней или на верхней границе зала) класс перестраивается из колонны по одному в колонну по четыре поворотом направо (налево). Четверка, выполнившая поворот, размыкается на исходные точки для выполнения упражнения. За ней выстраивается вторая четверка и т.д. Выполняя упражнения, учащиеся передвигаются поочередно шеренгами, используя всю рабочую площадь зала.

Каждое упражнение учитель называет и показывает. Для начала выполнения первого упражнения в комплексе подается команда: «Упражнение начи-НАЙ!». Первая четверка начинает выполнять упражнение, продвигаясь вперед. Следующая четверка (шеренга) включается в упражнение через 8 счетов. Пройдя всю площадку, первая четверка прекращает выполнение упражнения, поворачивается налево или направо и до мест исходного положения продвигается в колонну по одному по одной стороне зала. За ней вторая четверка, третья и т.д.

Для начала очередного упражнения первая четверка занимает исходные места и ждет команду. Вместо счета «семь, восемь» учитель подает команду: «Следующие – МОЖНО!» или «С правой (левой) – МОЖНО!». Следующие четверки через каждые восемь счетов включаются в упражнение самостоятельно.

Каждое очередное упражнение учитель называет и показывает его во время движения первых четверок к местам исходного положения. Сам находится на противоположной стороне зала. Например, если учащиеся возвращаются по левой стороне зала, то учитель находится ближе к правой, чтобы его хорошо видели, чтобы он видел весь класс и не мешал продвижению четверок, еще выполняющих упражнение. Так как очередное упражнение при этом способе показывается первым четверкам, а последующие выполняют упражнение, глядя на первых, то в комплекс желательно включать в основном знакомые, технически правильно разученные при раздельном способе упражнения.

Чтобы не сбиваться с темпа и ритма при объяснении упражнения и дать возможность отдохнуть голосовым связкам, тем более что комплекс выполняется со значительным перемещением, учитель предлагает учащимся вместе с ним вести счет. С началом упражнения он считает вместе с классом, а затем выполняющие упражнение четверки ведут счет сами. В это время учитель объясняет очередное упражнение, соизмеряя слова и счет с предыдущим.

Для лучшей организации проведения этого варианта целесообразно ознакомить учащихся с рисунком передвижения по площадке. Для этого надо первый раз пройти со всеми перестроениями, не выполняя упражнения. Затем пройти так же, но добавить ведение счета передвигающимися четверками по площадке. При этом учитель подает все команды, а ученики, продвигаясь в ритме счета, учатся вести счет. Далее упражнение выполняется в целом каждой четверкой, а затем комплекс выполняется потоком. Только после такой предварительной подготовки возможно успешное освоение данного варианта.

Возможны другие варианты возвращения к исходным местам. Например, после прохождения всей площадки зала четверкой 1-й и 2-й ученики поворачивают в обход направо, а 3-й и 4-й – налево и двигаются к исходным местам с двух сторон. При таком перестроении удобно проводить упражнения в парах.

В практике чаще используется первый вариант проходного способа, однако следует отдать предпочтение второму, при котором полностью проявляются достоинства данного способа.

Второй вариант позволяет включать в разминку многие акробатические и танцевальные упражнения, а также сократить время проведения подготовительной части урока.

Проведение ОРУ таким способом требует от учащихся и учителя концентрированного внимания, определенных навыков и умений в ведении счета, поэтому его лучше использовать с учащимися среднего школьного возраста.

Любой из способов проведения ОРУ учитель выбирает исходя из количества учащихся, размеров зала или площадки, поставленных задач, возраста и подготовленности учащихся. [7]

#### **4.10. ПРАВИЛА ЗАПИСИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Существуют две формы записи ОРУ: текстовая и графическая. Текстовая запись может быть развернутой и сокращенной.

**Текстовая развернутая запись** построена на использовании гимнастической терминологии. Развернутый текст может представлять собой обобщенную и конкретную запись:

а) *обобщенная запись* используется в тех случаях, когда необходимо указать целые группы упражнений, не раскрывая их конкретного содержания. Например: «Наклоны вперед и назад», «круговые движения руками», «сгибания – разгибания рук в упоре лежа». Такая запись используется при составлении всевозможных учебных пособий, программ, рабочих планов.

б) *конкретная запись* предусматривает точное терминологическое обозначение упражнения по счетам в соответствии с правилами, с использованием конкретных терминов – основных и дополнительных.

**Текстовая сокращенная запись** подразделяется на условную и знаковую:

а) *условная запись* предполагает сокращение всех или почти всех терминов, при этом сокращенные обозначения могут соответствовать не

только одному, но и двум – трем терминам развернутой записи, например: Исх: Стк нврз рпс пСед рк вп-..., что означает: Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на пояс – присед, руки вперед - ...

б) *знаковая запись* использует для обозначения упражнений символы (прямые и волнистые линии, кружки, крестики и т.п.)

На практике чаще всего используется смешанная текстовая, иначе говоря, частично сокращенная запись. Смешанная запись применяется в печатных изданиях с использованием таких общепринятых сокращений, как:

и. п. – исходное положение;

о. с. – основная стойка.

Например:

И. п. – о. с.

1 – наклон вперед прогнувшись, руки за голову;

2 – присед, руки вперед;

3 – наклон вперед, коснуться руками пола;

4 – и. п.

**Графическая запись** представляет собой изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение. Используется для наглядности и быстроты либо как иллюстрация к терминологической, либо взамен ее.

Графическая запись подразделяется на три типа:

а) *штриховая запись*, как наиболее простая и доступная, удобная для повседневной практической работы, в том числе для написания конспектов уроков;

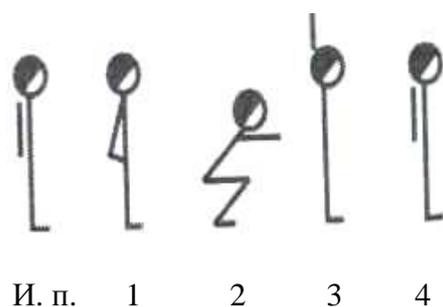


Рис. 5. Штриховая запись упражнения

б) *полуконтурная запись* предполагает более детальное изображение отдельных звеньев тела, в том числе и кистей рук и часто используется для иллюстрации печатных изданий – учебников, методических пособий, специальных журналов и т.п.;

в) *контурная запись* дает возможность зафиксировать все существенные особенности положения тела и его звеньев, такая запись требует навыков рисования.

При записи комплексов общеразвивающих упражнений принято обозначать название комплекса, например «Комплекс ОРУ с набивным мячом», давать порядковый номер упражнения римской цифрой и его терминологическую или графическую запись. Если упражнению не дается названия, то его заголовком является эта римская цифра. В этой же строке записывается и. п., а с каждой новой строки – счет арабскими цифрами и выполняемые под счет действия. Например:

IV. И. п. – стойка, руки вверх

1 – присед, руки вперед;

2 – разгибая ноги, наклон вперед, коснуться ладонями пола;

3 – присед, руки в стороны;

4 – встать, руки вверх.

Из примера видно, что конечным положением в упражнении является и. п. Это служит отличительным признаком всех общеразвивающих упражнений. При выполнении одинаковых движений запись можно объединить, например:

2 – 3 – два пружинящих наклона вперед.

Еще больше сокращается запись общеразвивающего упражнения, составленного на 8 счетов, например:

4 – 8 – то же с другой ноги.

Объединить можно и запись одного движения, длящегося более чем один счет, например:

1 – 2 – встать на носки, руки вверх.

При записи общеразвивающих упражнений указываются только изменяемые положения звеньев. При этом могут отсутствовать основные термины, что соотнобразуется с требованиями краткости и правилами сокращения терминов. [3]

При записи комплексов по форме конспекта урока даются соответствующие каждому упражнению записи в графах «содержание», «дозировка» и «методические указания» (например, табл. 1).

Запись ОРУ в соответствии с устоявшимися правилами дает следующие преимущества:

- компактность записи.
- облегчение взаимопонимания специалистов.

## Запись общеразвивающих упражнений по форме конспекта урока

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
I	И. п. – о. с. 1 – 2 – встать на носки, дугами наружу руки вверх; 3 – 4 – и. п.	8 раз	Совмещенное объяснение и показ. Темп подсчета медленный. На 1 – 2 – вдох, 3 – 4 – выдох.
II	И. п. – стойка руки на пояс 1 – наклон прогнувшись, руки в стороны; 2 – упор присев; 3 – выпрямляя ноги, упор стоя; 4 – выпрямиться в и. п.	10 раз	Повернуть группу на пол-оборота. Постепенно увеличивать темп подсчета. Наклоны выполнять ниже, ноги держать прямые.

Однако следует учитывать, что при объяснении упражнений в ходе работы с неспециалистами злоупотреблять терминологией неуместно. Для достижения взаимопонимания можно использовать дополнительные пояснения, адаптировать специальную терминологию к уровню восприятия занимающихся.

## ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### **УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА** ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ» (I курс)

#### 1.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ I семестр (практические занятия)

№	Название разделов и тем	Количество Часов	СРС
1	Основные понятия и термины строевых упражнений. Меры предупреждения травматизма.	2	
2	Строевые приемы. Размыкания. Гимнастический стиль выполнения упражнений.	2	
3	Разновидности перестроений на месте и в движении.	2	2
4	Разновидности передвижений. Термины положений прямых рук и ног (основные и промежуточные).	4	
5	Фигурная маршировка. Методика обучения и проведения.	8	4
6	Положения согнутых рук. Движения руками в разных направлениях и разной величины.	2	
7	Стойки, упоры, седы. Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	4	
8	Термины исходных положений ОРУ.	6	4
9	Обучение зачетным комбинациям на снарядах.	6	
Всего за I семестр:		36	10
<b>II семестр</b>			
1	Спортивный инвентарь. Его подготовка к учебно-тренировочным занятиям и хранение.	4	2
2	Особенности организации страховки и помощи при обучении гимнастических упражнений.	2	2
3	Упражнения в висах и упорах.	8	
4	Прикладные упражнения.	10	4
5	Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предмета.	10	8
6	Методика составления комплексов ОРУ без предметов.	6	10
7	Основы техники гимнастических упражнений.	10	
8	Обучение основам хореографической подготовки.	4	
9	Совершенствование основных физических, психических качеств (ОФП, СФП).	6	
10	Обучение зачетным комбинациям на снарядах.	8	
Всего за II семестр:		68	26

## 1.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### I семестр

№	Название разделов и тем	Содержание	Кол. час.
1	Основные понятия и термины строевых упражнений. Меры предупреждения травматизма.	<p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Основные понятия: “строй”, “фланг”, “фронт”, “шеренга”, “интервал”, “колонна”, “дистанция”, “направляющий”, “замыкающий”. Правая, верхняя и нижняя границы зала; центр и углы зала.</p> <p>Строевые упражнения: разновидности ходьбы: обычная, строевая, на носках, на пятках и т.д.; бег и его разновидности: обычный, с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад.</p> <p>Комплекс ОРУ.</p> <p>Акробатика: группировка сидя, лежа, в приседе; перекаты в группировке из седа, упора присев.</p> <p><u>Девушки:</u> Брусья (р/в): размахивания изгибами на в/ж, подъем переворотом. Бревно (низкое): разновидности ходьбы с различными положениями рук; соскок прогнувшись с высокого бревна.</p> <p><u>Юноши:</u> Перекладина (н): смешанные висы: присев, лежа, стоя прогнувшись; подъем переворотом толчком одной махом другой. Брусья: размахивание в упоре; соскок махом назад. ОФП: упражнения на развитие силы мышц рук.</p>	2
2	Строевые приемы. Размыкания. Гимнастический стиль выполнения упражнений.	<p>Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!».</p> <p>Строевые упражнения: разновидности ходьбы: обычная, строевая, приставным, скрестным шагом, в полуприседе, приседе, с различной постановкой стоп, спиной вперед; бег и его разновидности: обычный, скрестными шагами, спиной вперед, широкими шагами с ноги на ногу.</p> <p>Комплекс ОРУ: у гимнастической стенки.</p> <p>Акробатика: перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках.</p> <p><u>Девушки:</u> Бревно (низкое): ходьба обычная, на носках, шаг полки, соскок с высокого бревна с приземлением в доскок.</p> <p><u>Юноши:</u> Брусья: размахивание в упоре на плечах, подъем махом назад с помощью; размахивание в упоре.</p>	2

		<p>Прикладные упражнения: упражнения в равновесии – на месте и в движении, на полу и возле опоры, ходьба в различном направлении в сцеплении за руки, с хлопками, выпадами, опускание в упор присев и на колено.</p> <p>СФП: упражнения на развитие гибкости.</p>	
3	Разновидности перестроений на месте и в движении.	<p>Перестроение из одной шеренги в две, в три, перестроение уступами, захождением плечом из шеренги в несколько колонн, одновременными поворотами.</p> <p>Строевые упражнения: разновидности ходьбы и бега, прыжки на двух ногах, на одной с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотами и без них, ноги врозь и вместе;</p> <p>Комплекс ОРУ: в концентрических кругах.</p> <p>Опорный прыжок: наскок на мостик; соскок с гимнастической скамейки с приземлением в доскок.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Брусья (р/в ): вис завесом, подъем переворотом.</p> <p>Бревно (низкое): разновидности ходьбы с различными положениями рук; соскок прогнувшись; наскок на высокое бревно в упор с перемахом правой в сед ноги врозь.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Перекладина (н): соскок махом назад из упора, подъем переворотом махом одной толчком другой.</p> <p>Брусья: подъем махом вперед, соскок махом вперед.</p> <p>ОФП: упражнения на развитие силы мышц ног.</p>	2
4	Разновидности передвижений. Термины положений прямых рук и ног (основные и промежуточные).	<p>Передвижения: смена ноги во время движения, изменения скорости движения по командам: «Шире, короче, чаще шаг!», «Пол шага!», по распоряжениям и условленным сигналам; прыжки на одной, двух ногах и различные разновидности. Основные положения прямых рук (вперед, назад, вниз, вверх, в стороны). ОРУ в сцепленных колоннах и шеренгах.</p> <p>Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа.</p> <p>Опорный прыжок: наскок на мостик; вскок на колени на козла; соскок с приземлением в доскок.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Бревно (низкое): разновидности ходьбы с различными положениями рук; соскок прогнувшись с высокого бревна.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Перекладина: размахивание изгибами на высокой перекладине; подъем переворотом.</p> <p>ОФП: упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и спины.</p>	2
5	Разновидности передвижений. Тер-	<p>Различные передвижения по линиям зала; строевые приемы на месте и в движении; сочетание различ-</p>	2

	<p>мины положений прямых рук и ног (основные и промежуточные).</p>	<p>ных разновидностей ходьбы и бега в различных ритмических соотношениях.</p> <p>Промежуточные положения прямых рук (вперед – в стороны, вперед – вниз, вверх – наружу, вниз – назад и т.д.).</p> <p>Положения кистей: обычное, кисть в кулаке, свободна, расслаблена, поднята (опущена) вперед или назад; пальцы врозь, согнуты; сгибание и разгибание пальцев, волна кистью, восьмерка кистью.</p> <p>Комплекс ОРУ проходным способом.</p> <p><u>Девушки:</u> Брусья (р/в): размахивания изгибами на в/ж, подъем переворотом на н/ж.</p> <p><u>Юноши:</u> Брусья: размахивание в упоре на руках; соскок махом назад.</p> <p>СФП: упражнения на развитие координации движений.</p>	
6	<p>Фигурная маршировка. Методика обучения и проведения.</p>	<p>Элементы фигурной маршировки: движение в обход, по диагонали, по кругу.</p> <p>Разновидности ходьбы в движении и на месте; изменение темпа, характера передвижений; бег в различных направлениях.</p> <p>Выпады: выпад правой, левой, назад (наружу – внутрь), глубокий, с наклоном, наклонно.</p> <p>ОРУ на гимнастической скамейке.</p> <p>Акробатика: кувырок вперед из различных исходных положений; кувырок назад, стойка на лопатках из седа и упора присев.</p> <p><u>Девушки:</u> Бревно (низкое): разновидности ходьбы и бега с различными положениями рук; соскок прогнувшись; наскок на высокое бревно в упор с перемахом правой в сед ноги врозь.</p> <p><u>Юноши:</u> Перекладина (н): соскок вперед из упора, подъем переворотом.</p> <p>ОФП: круговая тренировка, направленная на развитие физических качеств</p>	2
7	<p>Фигурная маршировка. Методика обучения и проведения.</p>	<p>Элементы фигурной маршировки «скрещивание», «противоход», «спираль».</p> <p>Строевой шаг, походный (обычный) шаг; движение на месте; переход от движения на месте к движению в обход; прекращение движения; изменение характера передвижения; изменение ширины шага и скорости движения.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.</p>	2

		<p>Опорный прыжок: наскок на мостик; вскок в упор присев на козла; соскок с приземлением в доскок.</p> <p><u>Девушки:</u> Брусья (р\в ): вис завесом, подъем переворотом на н/ж, размахивания в висе на в/ж.</p> <p><u>Юноши:</u> Брусья: подъем махом вперед, соскок махом вперед. ОФП: упражнения на развитие силы мышц рук и верхнего плечевого пояса.</p>	
8	Фигурная маршировка. Методика обучения и проведения.	<p>Элементы фигурной маршировки: открытая и закрытая «петля», «восьмерка», «зигзаг».</p> <p>Бег и его разновидности; передвижение прыжками ноги вместе, врозь, скрестно, в приседе и полуприседе.</p> <p>Комплекс ОРУ со скакалкой.</p> <p>Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад.</p> <p><u>Девушки:</u> Бревно (низкое): разновидности ходьбы и бега с различными положениями рук; соскок прогнувшись; наскок на высокое бревно в упор с перемахом правой в сед ноги врозь.</p> <p><u>Юноши:</u> Перекладина (н): вис согнувшись, подъем переворотом силой, соскок махом назад с поворотом на 180<sup>0</sup>, оборот назад. ОФП: прикладные упражнения: лазание по канату в 2 – 3 приема.</p>	2
9	Фигурная маршировка. Методика обучения и проведения.	<p>Элементы фигурной маршировки: «змейкой», дробление и сведение, разведение и слияние.</p> <p>Различные сочетания разновидностей бега и ходьбы с прыжками.</p> <p>Комплекс ОРУ с обручем.</p> <p>Опорный прыжок: подбор разбега, наскок на мостик; вскок в упор присев на козла; соскок с приземлением в доскок.</p> <p><u>Девушки:</u> Брусья (р\в ): вис завесом, подъем переворотом, соскок махом назад.</p> <p><u>Юноши:</u> Брусья: подъем махом назад, соскок махом назад, кувырок в перед.</p> <p>ОФП: упражнения на развитие силовой выносливости.</p>	2
10	Положения согнутых рук. Движения руками в разных направлениях и разной величины.	<p>Положения согнутых рук: стандартные, производные и сложные.</p> <p>Движения руками: одноименные, разноименные, одновременные, поочередные, последовательные, разнонаправленные. Круги и движения руками по</p>	2

		<p>дугам из различных и. п., в разных направлениях и разной величины.</p> <p>Повороты налево, направо в движении и в ходьбе на месте; перестроения дроблением и слиянием размыкания на вытянутые руки, на указанное количество шагов.</p> <p>Комплекс ОРУ гимнастической скамейке, используя ее как опору, облегчающую или усложняющую упражнения; седы на скамейке продольно и поперек для упражнений для туловища; использование скамейки как препятствия при прыжках, перешагивании и т.д.</p> <p>Акробатика: стойка на голове, стойка на лопатках.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Перекладина: подъем переворотом, размахивания в висе, соскок дугой, оборот вперед в упоре правой (левой), оборот назад.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Бревно (низкое): ходьба приставными шагами в сторону, ходьба выпадами, повороты кругом из стойки на носках; соскок прогнувшись с конца бревна (высокого); наскок на высокое бревно в упор с перемахом правой в сед ноги врозь.</p> <p>ОФП: комплекс круговой тренировки направленный на развитие силы и силовой выносливости.</p>	
11	Стойки, упоры, седы. Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	<p>Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь, узкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правой, стойка скрестно, на коленях, сомкнутая стойка.</p> <p>Сочетание нескольких разновидностей ходьбы и бега. Строевые приемы на месте и в движении, построения, перестроения из колонны по одному в несколько колонн одновременными поворотами.</p> <p>Комплекс ОРУ с мячом.</p> <p>Опорный прыжок: наскок на мостик; вскок в упор стоя на ноги врозь на коня; соскок с коня с приземление в доскок.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Брусья (р/в ): вис завесом, подъем переворотом, соскок махом назад с поворотом на 180 градусов; смешанные висы: присев, лежа, стоя прогнувшись, подъем на в/ж из вися присев на одной толчком другой.</p> <p>Юноши:</p> <p>Брусья: подъем махом назад, соскок махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, упор углом, упор ноги врозь из размахиваний., стойка на плечах.</p> <p>Прикладные упражнения: броски, ловля и метание малого мяча.</p>	2
12	Стойки, упоры,	Упоры простые и смешанные: углом, углом ноги	2

	седы. Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	<p>врозь(вне), присев, сидя, лежа, стоя на коленях, лежа сзади на предплечьях, боком.</p> <p>Седы: ноги врозь, согнув ноги, в группировке, согнувшись, углом, на пятках, с захватом.</p> <p>Строевые упражнения на месте и в движении, элементы фигурной маршировки, разновидности перестроений.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой используя ее для контроля точности положений рук, для дополнительной опоры, как препятствие при перемахах, как предмет для балансирования ею или бросков и ловли и т.д.</p> <p>Акробатика: стойка на голове, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на руках с опорой о стенку, мост из положения стоя.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Бревно (высокое): разновидности ходьбы с различными положениями рук; соскок прогнувшись с высокого бревна.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Перекладина: соскок дугой, оборот вперед правой (левой), оборот назад, подъем переворотом силой.</p> <p>Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий включающих в себя элементы равновесия, переползания, лазания и перелезания.</p>	
13	Термины исходных положений ОРУ.	<p>Различные виды ходьбы, переходы: с ходьбы на бег и наоборот; из движения на месте к передвижению и наоборот. Изменение характера и темпа передвижений.</p> <p>Присед, присед наклонно, круглый присед, полуприсед, присед на правой, левой.</p> <p>Термины исходных положений стоя и в упорах.</p> <p>Комплекс ОРУ без предмета.</p> <p>Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через козла.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Брусья (р/в ): подъем переворотом, соскок махом назад с поворотом на 180 градусов; подъем на в/ж из виса присев на одной толчком другой.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Брусья: подъем махом назад; соскок махом назад; кувырок вперед из седа ноги врозь; стойка на плечах.</p> <p>Прикладные упражнения: броски, ловля и метание в цель малого мяча.</p> <p>ОФП: упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса.</p>	2
14	Термины исходных положений ОРУ.	<p>Строевые упражнения на месте и в движении, элементы фигурной маршировки, разновидности перестроений.</p> <p>Наклон: прямым туловищем, прогнувшись, вперед – книзу, с захватом, пружинящий, расслабленно и т.д.</p>	2

		<p>Термины исходных положений в положении сидя. Комплекс ОРУ в положении сидя.</p> <p>Акробатика: разновидности кувырков, стойка на голове, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на руках с опорой о стенку.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Бревно: разновидности ходьбы и бега с различными положениями рук; горизонтальное равновесие («ласточка»); соскок прогнувшись с бревна.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Перекладина: размахивания в висе; соскок дугой, оборот вперед правой (левой), оборот назад, подъем переворотом силой.</p> <p>Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий включающей в себя элементы равновесия, переползания, лазания и перелезания.</p> <p>ОФП: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	
15	Термины исходных положений ОРУ.	<p>Строевые приемы на месте и в движении. Перестроевание уступом, захождением плечом; элементы фигурной маршировки.</p> <p>Комплекс ОРУ в сомкнутых шеренгах и колоннах.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Опорный прыжок: прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь через козла.</p> <p>Брусья (р/в ): подъем переворотом, соскок махом назад с поворотом на 180 градусов; подъем на в/ж из виса присев на одной толчком другой, оборот вперед правой из упора правой, перемах правой из упора.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через коня в длину.</p> <p>Брусья: подъем махом назад; соскок махом назад; кувырок вперед из седа ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь, упор углом.</p> <p>СФП: упражнения на развитие координации движений.</p>	2
16	Обучение контрольным комбинациям на снарядах.	<p>Строевые упражнения на месте и в движении. Элементы фигурной маршировки. Проведение перестроеваний.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Контрольные комбинации:</p> <p>Вольные упражнения.</p> <p>1 – шаг правой вперед руки вперед;</p> <p>2 – шаг левой вперед, руки в сторону;</p> <p>3 – прыжок на две руки вверх;</p> <p>4 – прыжок ноги врозь руки к плечам;</p> <p>5 – шагом вправо выпад в сторону на правой руки в стороны;</p> <p>6 – перенести вес тела на левую с махом правой в</p>	2

		<p>сторону руки на пояс;  7 – выпад на правую в сторону руки вперед;  8 – стойка ноги врозь;  прыжком упор присев;  кувырок вперед в группировке – 1.5 балла  из упора присев стойка на голове – 3.0 балла  кувырок вперед с прямыми ногами в упор сидя сзади – 1.0 балл  наклон вперед, руками взяться за носки (держать 2 – 3 сек.) – 0.5 балла  перекатом назад с прямыми ногами стойка на лопатках – 1.0 балл  перекатом вперед упор присев – 0.5 балла  кувырок назад в группировке – 1.5 балла  прыжок вверх руки вверх с приземлением в доскок, руки вверх наружу – 1.0 балл.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p style="text-align: center;">Брусья (р/в):</p> <p>и. п. - вис стоя внутри хватом за н/ж:  подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой – 2.0 балла  перемах правой (левой) в упор ноги врозь правой (левой) - 1.0 балл  оборот вперед правой – 4.0 балла  с поворотом налево перемах левой (правой) назад в упор – 1.0 балл  из размахиваний в упоре соскок махом назад с поворотом на 180<sup>0</sup> – 2.0 балла.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p style="text-align: center;">Брусья:</p> <p>и. п. – упор на предплечьях:  размахивания – 1.0 балл  размахивания в упоре со сгибанием и разгибанием рук на махе вперед – 2,0 балла  упор углом, сед ноги врозь – 2,5 балла  кувырок вперед – 2,5 балла  соскок махом вперед – 2,0 балла.</p> <p>ОФП: упражнения на развитие силы мышц рук и верхнего плечевого пояса.</p>	
17	Обучение контрольным комбинациям на снарядах.	<p>Строевые упражнения на месте и в движении; передвижения в различных направлениях; повороты на месте и в движении, проведение перестроений заходом плечом.  Комплекс ОРУ с обручем.  Контрольные комбинации:</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p style="text-align: center;">Опорный прыжок:</p> <p>козел в ширину – прыжок ноги врозь.</p> <p style="text-align: center;">Бревно:</p>	2

		<p>ходьба на носках руки в стороны – 2.0 балла  поворот на 180<sup>0</sup> в приседе руки вниз – 2.5 балла  встать, шаг польки с правой и с левой – 2.5 балла  шагом с правой стойка на левом колене левая рука  вверх правая в сторону – 2.0 балла  соскок прогнувшись с опорой о бревно толчком одной и махом другой – 1.0 балл.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p style="text-align: center;">Опорный прыжок:  конь в длину – прыжок ноги врозь.  Перекладина:</p> <p>и. п. – вис:  подъем переворотом – 2.0 балла  перемах правой (левой) – 0.5 балла  оборот вперед правой (левой) – 1.0 балл  перемах вперед правой (левой) – 0.5 балла  поворот вправо (влево) в упор – 1.0 балл  оборот назад – 2.5 балла  соскок вперед махом дугой – 2.5 балла.  СФП: упражнения на развитие гибкости.</p>	
18	Обучение контрольным комбинациям на снарядах.	<p>Строевые упражнения на месте и в движении; передвижения в различных направлениях; повороты на месте и в движении, проведение перестроений одновременными поворотами.  Комплекс ОРУ со скакалкой.  Контрольные комбинации на снарядах:  Вольные упражнения.  <u>Девушки:</u>  Опорный прыжок, брусья, бревно.  <u>Юноши:</u>  Брусья, перекладина, опорный прыжок.</p>	2
		Всего за I семестр	36
		<b>II семестр</b>	
19	Спортивный инвентарь. Его подготовка к учебно-тренировочным занятиям и хранение.	<p>Правила эксплуатации гимнастических снарядов и оборудования. Основные гигиенические требования к местам занятий.  Строевые упражнения: перемена направления шереножного строя захождением плечом; поворот кругом в движении; изменение скорости движения по командам.  ОРУ вдвоем в сопротивлении.  Акробатика: кувырки вперед и назад, стойка на голове, на руках.  <u>Юноши:</u>  Брусья: размахивания в упоре; кувырок вперед из стойки на плечах в упор на плечах; соскок махом назад.</p>	2

		<p>Кольца: размахивание в висе; вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом.</p> <p><u>Девушки:</u>  Брусья (р/в): подъем переворотом в упор, из упора на в/ж спад ноги врозь в вис лежа, соскок из седа на бедре.  Бревно: разновидности ходьбы и бега с различными положениями рук; полушпагат; горизонтальное равновесие («ласточка»); поворот кругом в приседе.  ОФП: упражнения на развитие силы рук и верхнего плечевого пояса.</p>	
20	<p>Спортивный инвентарь. Его подготовка к учебно-тренировочным занятиям и хранение.</p>	<p>Практическое ознакомление с размещением и установкой гимнастических снарядов и оборудования в залах.  Строевые упражнения: перестроения; дробление и сведение, разведение и слияние. Разновидности ходьбы и бега. Быстро чередуемые прыжки. ОРУ с набивными мячами.</p> <p><u>Юноши:</u>  Перекладина (н): вис углом, спад из упора сзади в вис согнувшись, перемах согнув одной ногой.  Опорный прыжок: конь в длину – прыжок ноги врозь.</p> <p><u>Девушки:</u>  Бревно: упор углом; шаг галопа, полки; поворот кругом в приседе; переход из стойки в упор на правое колено левая назад; соскок толчком одной и махом другой с конца бревна.  Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла.  ОФП: комплекс круговой тренировки, направленный на развитие физических качеств.</p>	2
21	<p>Особенности организации страховки и помощи при обучении гимнастических упражнений.</p>	<p>Основные приемы страховки и помощи, специфика помощи и страховки в отдельных видах гимнастического многоборья. Страховочные приспособления, правила и приемы их применения.  Строевые упражнения: размыкания на вытянутые руки, на указанное количество шагов. Элементы фигурной маршировки: «диагональ», «противоход», «змейка», по кругу, «спираль». Повороты налево и направо в движении и в ходьбе на месте; Перестроения дроблением и слиянием.  Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке, используя ее как опору, облегчающую или усложняющую упражнения; седы на скамейке продольно и поперек для упражнений для туловища; использование скамейки как препятствия при прыжках, перешагивании и т.д.  Акробатика: стойка на голове, стойка на лопатках, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад согнувшись.</p> <p><u>Юноши:</u>  Перекладина: подъем переворотом, размахивания в</p>	2

		<p>висе, соскок дугой, оборот вперед в упоре правой (левой), оборот назад.</p> <p><u>Девушки:</u> Бревно (низкое): ходьба приставными шагами в сторону, ходьба выпадами, повороты кругом из стойки на носках; соскок прогнувшись с конца бревна (высокого); наскок на бревно в упор с перемахом правой в сед ноги врозь СФП: упражнения на развитие координации движений.</p>	
22	Упражнения в висах и упорах.	<p>Строевые упражнения: сочетание нескольких разновидностей ходьбы и бега. Элементы фигурной маршировки: открытая и закрытая «петля», «восьмерка», «зигзаг», скрещение.</p> <p>Строевые приемы на месте и в движении, построения, перестроения из колонны по одному в несколько колонн одновременными поворотами.</p> <p>Комплекс ОРУ с мячом.</p> <p>Общая характеристика упражнений в висах. Простые и смешанные висы.</p> <p>Смешанные висы: присев, лежа, стоя прогнувшись, завесом.</p> <p>Опорный прыжок: наскок на мостик; вскок в упор стоя на ноги врозь на коня; приземление в доскок.</p> <p><u>Девушки:</u> Брусья (р/в): подъем переворотом, соскок махом назад с поворотом на <math>180^{\circ}</math>, подъем на в/ж из виса присев на одной толчком другой.</p> <p><u>Юноши:</u> Брусья: подъем махом назад, соскок махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, упор углом, упор ноги врозь из размахиваний, стойка на плечах.</p> <p>ОФП: упражнения на развитие силовой выносливости.</p>	2
23	Упражнения в висах и упорах.	<p>Общая характеристика упражнений в упорах. Простые и смешанные упоры.</p> <p>Смешанные упоры: присев, лежа, сидя, стоя, на коленях, лежа сзади и боком, сидя ноги врозь, согнув ноги, углом, с опорой на предплечья.</p> <p>Строевые упражнения: ходьба выпадами, приставными шагами, спиной вперед, разновидности бега.</p> <p>Размыкания: выпадами, скрестными шагами. Быстро чередуемые прыжки.</p> <p>ОРУ на гимнастической стенке.</p> <p>Акробатика: стойка на руках, на голове, опускание из стойки на голове в упор лежа, мост из положения лежа, кувырок назад прогнувшись через плечо.</p> <p><u>Юноши:</u> Брусья: размахивания в упоре на плечах; стойка на плечах из седа ноги врозь, кувырок вперед в упор на плечах, соскок махом вперед.</p>	2

		<p>Кольца: размахивание в вися; вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, упор углом.</p> <p><u>Девушки:</u>  Брусья (р/в): подъем переворотом в упор, из упора на в/ж спад ноги врозь в вис лежа, соскок из седа на бедре, спад в вис завесом; из упора перемах в упор ноги врозь правой.</p> <p>Бревно: разновидности ходьбы и бега с различными положениями рук, полушпагат; горизонтальное равновесие, поворот кругом в приседе, прыжки с одной ноги на две и с двух на одну.</p> <p>ОФП: упражнения на развитие силы ног.</p>	
24	Упражнения в висах и упорах.	<p>Методика обучения упражнениям в простых и смешанных висах.</p> <p>Строевые упражнения: на месте и в движении, элементы фигурной маршировки, разновидности перестроений.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой используя ее для контроля точности положений рук, для дополнительной опоры, как препятствие при перемахах, как предмет для балансирования ею или бросков и ловли и т.д.</p> <p>Акробатика: стойка на голове, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на руках, сед с прямыми ногами из о.с., мост из положения стоя (с помощью).</p> <p><u>Девушки:</u>  Бревно: разновидности ходьбы с различными положениями рук, повороты на 180° в приседе и стоя, соскок прогнувшись с бревна.</p> <p><u>Юноши:</u>  Перекладина: соскок дугой, оборот вперед правой (левой), оборот назад, подъем переворотом силой.</p> <p>ОФП: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	2
25	Упражнения в висах и упорах.	<p>Методика обучения упражнениям в простых и смешанных упорах.</p> <p>Строевые упражнения: различные виды ходьбы, переходы: с ходьбы на бег и, наоборот; из движения на месте к передвижению и наоборот. Изменение характера и темпа передвижений. Подача команд при различных перестроениях.</p> <p>Комплекс ОРУ с мячом.</p> <p>Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через козла.</p> <p><u>Девушки:</u>  Брусья (р/в): подъем переворотом, соскок махом назад с поворотом на 180°, подъем на в/ж из виса присев на одной толчком другой .</p> <p><u>Юноши:</u>  Брусья: подъем махом назад, соскок махом назад, ку-</p>	2

		вырок вперед из седа ноги врозь, стойка на плечах. ОФП: на развитие силы мышц брюшного пресса.	
26	Прикладные упражнения.	Строевые упражнения: на месте и в движении, элементы фигурной маршировки, разновидности перестроений. Комплекс ОРУ в парах. Акробатика: стойка на голове, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на руках, кувырок вперед из стойки на руках. <u>Девушки:</u> Бревно: разновидности ходьбы с различными положениями рук, соскок прогнувшись с бревна, повороты на 180° в приседе и стоя. <u>Юноши:</u> Перекладина: соскок дугой, оборот вперед правой (левой), оборот назад, подъем переворотом силой. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий включающих в себя элементы равновесия, переползания, лазания и перелезания. ОФП: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2
27	Прикладные упражнения.	Прикладные упражнения: в лазании, в смешанных и простых висах и упорах, лазание с остановками, в лазание с грузом или партнером на плечах, перелезания. Лазание по канату в три и в два приема. Строевые приемы: на месте и в движении. Перестроение уступом, захождением плечом. Элементы фигурной маршировки. Комплекс ОРУ в сомкнутых шеренгах и колоннах. Опорный прыжок: прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь через козла. <u>Девушки:</u> Брусья (р/в): подъем переворотом, соскок махом назад с поворотом на 180°, подъем на в/ж из виса присев на одной толчком другой, оборот вперед правой из упора правой. <u>Юноши:</u> Брусья: подъем махом назад, соскок махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь. Кольца: размахивание в висе; вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, соскок махом назад. СФП: упражнение на развитие гибкости, шпагаты.	2
28	Прикладные упражнения.	Прикладные упражнения: в преодолении препятствий и перелезании (наступанием, опорой на грудь, зацепом, силой, с помощью). Строевые приемы: на месте и в движении. Разновидности передвижений. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой используя	2

		<p>ее для контроля точности положений рук, для дополнительной опоры, как препятствие при перемахах, как предмет для балансирования ею или бросков и ловли и т.д.</p> <p>Акробатика: мост из положения стоя, кувырок вперед с прыжка, кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок вперед из стойки на руках.</p> <p><u>Девушки:</u> Бревно: разновидности ходьбы и бега, поворот кругом из стойки на носках, переход из стойки в упор на колено и обратно; соскок прогнувшись с конца бревна.</p> <p><u>Юноши:</u> Перекладина: соскок дугой, оборот вперед правой (левой), оборот назад, подъем переворотом силой, из упора перемах правой (левой), из виса подъем силой в упор.</p> <p>ОФП: комплекс круговой тренировки, направленный на развитие физических качеств.</p>	
29	Прикладные упражнения.	<p>Прикладные упражнения: в поднимании и переноске груза, переноска двумя одного и одного одним различными способами.</p> <p>Строевые приемы: на месте и в движении. Разнообразности передвижений.</p> <p>Комплекс ОРУ в парах.</p> <p>Акробатика: кувырок вперед с прыжка, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на руках, из о. с. кувырок назад согнувшись.</p> <p><u>Девушки:</u> Бревно: разновидности ходьбы, бега и прыжков, поворот кругом из стойки на носках; соскок прогнувшись с конца бревна.</p> <p><u>Юноши:</u> Перекладина: соскок дугой, оборот вперед правой (левой), оборот назад, подъем переворотом силой, из упора перемах правой (левой).</p> <p>ОФП: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	2
30	Прикладные упражнения.	<p>Прикладные упражнения: в метании и ловле (метание в цель, по движущейся или внезапно появляющейся цели, подбрасывание, перебрасывание, жонглирование), простые прыжки.</p> <p>Строевые упражнения: ходьба выпадами, приставными шагами, спиной вперед, разновидности бега.</p> <p>Размыкания: выпадами, скрестными шагами. Быстро чередуемые прыжки.</p> <p>Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p> <p><u>Девушки:</u> Брусья (р/в): подъем переворотом, соскок махом назад</p>	2

		<p>с поворотом на 180<sup>0</sup>; оборот вперед правой из упора правой; перемах правой из упора, оборот назад.</p> <p>Опорный прыжок: прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь через козла.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Брусья: подъем махом назад, махом вперед сед ноги врозь, силой стойка на плечах; упор углом.</p> <p>Опорный прыжок: конь в длину – прыжок ноги врозь.</p> <p>СФП: упражнение на развитие координации движений.</p>	
31	Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предмета.	<p>Способы обучения ОРУ: по рассказу и по показу.</p> <p>Строевые упражнения: методика проведения и правила подачи команд при перестроениях. Элементы фигурной маршировки. Разновидности ходьбы, бега, прыжков и их различные сочетания.</p> <p>Комплекс ОРУ в концентрических кругах.</p> <p>Акробатика: мост из положения стоя, кувырок вперед с прыжка, кувырок назад согнувшись, стойка на руках, кувырок вперед со стойки на руках, переворот в сторону.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Бревно: ходьба на носках вперед и назад, легкий бег, поворот кругом из стойки на носках; прыжок с одной ноги на две, прыжок с двух на одну.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Перекладина: соскок дугой, оборот вперед правой (левой), оборот назад, подъем переворотом силой, из вися виса выход силой в упор.</p> <p>ОФП: упражнения на развитие силы мышц ног.</p>	2
32	Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предмета.	<p>Способы обучения ОРУ: комбинированный (рассказ с показом); по разделениям, игровой.</p> <p>Строевые упражнения: сочетание нескольких разновидностей ходьбы и бега. Элементы фигурной маршировки: открытая и закрытая «петля», «восьмерка», «зигзаг», скрещение.</p> <p>Строевые приемы на месте и в движении, построения, перестроения из колонны по одному в несколько колонн одновременными поворотами.</p> <p>Комплекс ОРУ со скакалкой.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Брусья (р/в ): подъем переворотом, соскок из седа на бедре; оборот вперед правой из упора правой; перемах правой из упора, соскок углом и боком назад из вися сидя на н/ж.</p> <p>Опорный прыжок: прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь через козла.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Кольца: размахивание в вися; вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, упор углом.</p>	2

		<p>Брусья: стойка силой на плечах, подъем махом назад, соскок махом назад.</p> <p>Опорный прыжок: конь в длину – прыжок ноги врозь.</p> <p>Прикладные упражнения: лазание по канату в 2 и 3 приема.</p> <p>ОФП: упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса.</p>	
33	Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предмета.	<p>Исправление ошибок при проведении ОРУ: методические указания, уточнение по разделениям, подсказ, подсказывающий показ, подсчет.</p> <p>Строевые упражнения: проведение перестроений из одной шеренги в две и три, разновидности ходьбы, бега и прыжков.</p> <p>Комплекс ОРУ в парах.</p> <p>Акробатика: мост из положения стоя, длинный кувырок вперед, кувырок назад прогнувшись через плечо, стойка на руках, переворот в сторону.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Бревно: ходьба на носках вперед и назад, легкий бег, поворот кругом из стойки на носках и приседе; прыжок с одной ноги на две, шаг полки, соскок с конца бревна.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Перекладина: соскок дугой, оборот вперед правой (левой), оборот назад, подъем переворотом силой.</p> <p>ОФП: комплекс круговой тренировки, направленный на развитие физических качеств.</p>	2
34	Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предмета.	<p>Способы проведения ОРУ: отдельный, поточный, проходной, игровой, комплексный. Правильная подача команд при проведении Строевые упражнения: построения и перестроения. Элементы фигурной маршировки. Разновидности ходьбы, бега, прыжков и их различные сочетания.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Брусья (р/в ): подъем переворотом, соскок из седа на бедре; оборот вперед правой из упора правой; соскок углом и боком назад из виса сидя на н/ж.</p> <p>Опорный прыжок: прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь через козла.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Кольца: размахивание в висе, вис углом, упор углом, выкрут соскок махом назад из виса согнувшись.</p> <p>Брусья: стойка силой на плечах, подъем махом назад, соскок махом назад.</p> <p>Опорный прыжок: конь в длину – прыжок ноги врозь.</p> <p>ОФП: упражнение на развитие силы мышц рук и верхнего плечевого пояса.</p>	2

35	Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предмета.	<p>Методика проведения ОРУ под музыкальное сопровождение.</p> <p>Строевые упражнения: разновидности перестроений и передвижений, фигурная маршировка; разновидности бега и ходьбы.</p> <p>ОРУ в сцепленных колоннах и шеренгах.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Перекладина: размахивания, подъем переворотом, вис углом, спад из упора сзади в вис согнувшись, перемах согнув одной и двумя ногами.</p> <p>Опорный прыжок: конь в длину – прыжок ноги врозь.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Бревно: упор углом; ходьба приставными шагами в сторону; ходьба сгибая и выпрямляя опорную ногу, поворот кругом в приседе; соскок прогнувшись из стойки на колене с опорой о бревно.</p> <p>Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через козла.</p> <p>ОФП: комплекс круговой тренировки, направленный на развитие физических качеств.</p> <p>Подвижная игра, включающая элементы гимнастики.</p>	2
36	Методика составления комплексов ОРУ без предметов.	<p>Основные термины исходных положений ОРУ. Правила записи комплексов.</p> <p>Строевые упр.: проведение строевых упражнений (разновидностей перестроений и передвижений).</p> <p>Комплекс ОРУ на гимнастической стенке.</p> <p>Акробатика: стойка на руках, на голове, опускание из стойки на голове в упор лежа, мост из положения лежа и стоя, переворот в сторону.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Брусья: размахивания в упоре на плечах; стойка на плечах из седа ноги врозь, кувырок вперед в упор на плечах, соскок махом вперед, упор углом.</p> <p>Кольца: размахивание в вися; вис согнувшись, вис прогнувшись, упор углом, соскок дугой, выкрут вперед из вися согнувшись.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Брусья (р/в): подъем переворотом в упор, спад ноги врозь в вис лежа, соскок прогнувшись из горизонтального равновесия на н/ж хватом левой (правой) за в/ж, из вися лежа на н/ж, перемах в вис и перемах ноги врозь в вис лежа.</p> <p>Бревно: разновидности ходьбы и бега с различными положениями рук, полушагат; горизонтальное равновесие, поворот в положении стоя на одной ноге махом вперед, прыжки с одной ноги на две и с двух на одну.</p> <p>ОФП: упражнения на развитие силы мышц ног.</p>	2

37	Методика составления комплексов ОРУ без предметов.	<p>Содержание комплексов ОРУ, подбор упражнений в зависимости от места и условий проведения.</p> <p>Строевые упражнения: на месте и в движении, элементы фигурной маршировки, разновидности перестроений.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой используя ее для контроля точности положений рук, для дополнительной опоры, как препятствие при переменах, как предмет для балансирования ею или бросков и ловли и т.д.</p> <p>Акробатика: стойка на голове, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на руках, мост из положения стоя, переворот в сторону.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Бревно (высокое): разновидности ходьбы с различными положениями рук; упор углом; ходьба приставными шагами в сторону; ходьба сгибая и выпрямляя опорную ногу, соскок прогнувшись.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Перекладина: соскок дугой, оборот вперед правой (левой), оборот назад, подъем переворотом силой.</p> <p>Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий включающих в себя элементы равновесия, переноски партнеров и грузов, лазания и перелезания.</p> <p>ОФП: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	2
38	Методика составления комплексов ОРУ без предметов.	<p>Последовательность упражнений в комплексе ОРУ, подбор упражнений в зависимости от подготовленности занимающихся.</p> <p>Строевые упражнения: различные виды ходьбы, переходы: с ходьбы на бег и наоборот; из движения на месте к передвижению и наоборот. Изменение характера и темпа передвижений. Подача команд при различных перестроениях.</p> <p>Комплекс ОРУ с мячом.</p> <p>Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через козла.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Брусья (р/в ): подъем переворотом на в/ж, соскок махом назад с поворотом на 180<sup>0</sup>; подъем на в/ж из виса присев на одной толчком другой .</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Брусья: подъем махом назад; соскок махом назад; кувырок вперед из седа ноги врозь; стойка на плечах.</p> <p>Прикладные упражнения: броски, ловля и метание малого мяча.</p> <p>ОФП: упражнение на развитие силы мышц рук и верхнего плечевого пояса.</p>	2
39	Основы техники гимнастических	Физические и биомеханические закономерности, лежащие в основе исполнения гимнастических	2

	упражнений.	<p>упражнений как искусственных программных действий.</p> <p>Строевые упражнения: на месте и в движении, элементы фигурной маршировки, разновидности перестроений.</p> <p>Комплекс ОРУ в парах.</p> <p>Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на руках, переворот в сторону, курбет, полу-переворот.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Бревно: разновидности ходьбы с различными положениями рук; соскок прогнувшись с бревна, горизонтальное равновесие, подскоки, танцевальные шаги.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Перекладина: соскок дугой, оборот вперед правой (левой), оборот назад, подъем переворотом силой, размахивание подтягиванием, подъем правой.</p> <p>Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий включающих в себя элементы равновесия, переползания, лазания и перелезания.</p> <p>ОФП: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	
40	Основы техники гимнастических упражнений.	<p>Основные понятия об условиях выполнения статических упражнений: устойчивое, неустойчивое, безразличное, ограниченно устойчивое равновесие.</p> <p>Плечо и момент силы тяжести.</p> <p>Строевые приемы: на месте и в движении. Перестроение уступом, захождением плечом. Элементы фигурной маршировки.</p> <p>Комплекс ОРУ в сцепленных шеренгах и колоннах.</p> <p>Опорный прыжок: прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь через козла.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Брусья (р/в): подъем переворотом, соскок махом назад с поворотом на <math>180^0</math>; подъем на в/ж из виса присев на одной толчком другой, оборот вперед правой из упора правой.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Брусья: подъем махом назад; соскок махом назад; кувырок вперед из седа ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь.</p> <p>Кольца: размахивание в висе; вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, соскок дугой, выкрут вперед из виса согнувшись.</p> <p>СФП: упражнение на развитие гибкости, шпагаты.</p>	2
41	Основы техники гимнастических упражнений.	<p>Динамические (маховые) упражнения на гимнастических снарядах, их классификация и характеристика. Основные понятия об условиях их выполнения:</p>	2

		<p>инерция и момент инерции, количество движения и момент количества движения.</p> <p>Строевые приемы: на месте и в движении. Разно- видности передвижений.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Акробатика: мост из положения стоя, длинный ку- вырок, стойка на руках, кувырок назад прогнувшись через плечо, переворот в сторону, курбет.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Бревно: разновидности ходьбы и бега, поворот кру- гом из стойки на носках, соскок прогнувшись с конца бревна, горизонтальное равновесие, прыжок в упор присев, со сменой ног, с продвижением вперед.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Перекладина: соскок дугой, оборот вперед правой (левой), оборот назад, подъем переворотом силой, подъем правой.</p> <p>Прикладные упражнения: переноска двумя одного различными способами.</p> <p>ОФП: комплекс круговой тренировки, направлен- ный на развитие физических качеств.</p>	
42	Основы техники гимнастических упражнений.	<p>Реактивное движение, реактивная сила. Хлестовые движения. Взаимосвязь силовых и маховых упраж- нений.</p> <p>Строевые приемы: на месте и в движении. Разно- видности передвижений.</p> <p>Комплекс ОРУ со скакалкой.</p> <p>Акробатика: мост из положения стоя, стойка на ру- ках, кувырок назад согнувшись из о.с., переворот вперед с опорой головой и руками, переворот в сто- рону, курбет.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Бревно: разновидности ходьбы и бега, подскоки, шаг польки, поворот в положении стоя на одной но- ге, прыжки с разведением ног вперед-назад, махом ногой вперед в полуприсед на обе ноги.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Перекладина: соскок дугой, оборот вперед правой (левой), оборот назад, подъем переворотом силой, подъем правой, размахивания подтягиванием.</p> <p>Прикладные упражнения: лазание по канату в два и в три приема.</p> <p>ОФП: упражнения на развитие силы мышц рук и верхнего плечевого пояса.</p>	2
43	Основы техники гимнастических упражнений.	<p>Вращательные движения в условиях опорного и без- опорного положения тела. Отталкивание и призем- ление.</p> <p>Строевые упражнения: на месте и в движении. Раз- но- видности ходьбы, бега и прыжков. Элементы фи-</p>	2

		<p>гурной маршировки. Комплекс Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p> <p><u>Девушки:</u> Брусья (р/в): из виса присев на одной махом другой подъем переворотом на в/ж, соскок махом назад с поворотом на 180<sup>0</sup>; оборот вперед правой из упора правой; оборот назад в упоре. Опорный прыжок: прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь через козла.</p> <p><u>Юноши:</u> Брусья: подъем махом назад, махом вперед сед ноги врозь, силой стойка на плечах; упор углом. Опорный прыжок: конь в длину – прыжок ноги врозь. СФП: упражнение на развитие координации движений.</p>	
44	Обучение основам хореографической подготовки.	<p>Основные позиции ног и рук, их смена, махи ногами, полуприседания и приседания, волнообразные движения руками и туловищем.</p> <p>Строевые упражнения: разновидности построений и перестроений. Элементы фигурной маршировки. Разновидности ходьбы, бега, прыжков и их различные сочетания.</p> <p>Комплекс ОРУ в концентрических кругах.</p> <p>Акробатика: кувырок назад согнувшись из о. с., стойка на руках, переворот вперед с опорой головой и руками, переворот в сторону, курбет.</p> <p><u>Девушки:</u> Бревно: ходьба на носках вперед и назад, легкий бег, прыжок с одной ноги на две, поворот в положении стоя на одной ноге, прыжки с разведением ног вперед-назад, махом ногой вперед в полуприсед на обе ноги.</p> <p><u>Юноши:</u> Перекладина: соскок дугой, оборот вперед правой (левой), оборот назад в упоре, подъем переворотом силой, из виса подъем в упор силой, подъем правой. ОФП: упражнения на развитие силы мышц ног.</p>	2
45	Обучение основам хореографической подготовки.	<p>Выставление ноги на носок, махи и удержание ног в различных положениях, приседания, полуприседания в различных позициях ног. Танцевальные шаги: переменный шаг, шаги галопа, польки, вальсовый шаг.</p> <p>Строевые упражнения: элементы фигурной маршировки. Разновидности ходьбы, бега, прыжков и их различные сочетания.</p> <p>Комплекс ОРУ с обручами.</p> <p><u>Девушки:</u> Брусья (р/в ): из виса присев на одной махом другой подъем переворотом на в/ж, из упора соскок махом</p>	2

		<p>назад с поворотом на 180<sup>0</sup>; оборот вперед правой из упора правой; оборот назад в упоре.</p> <p>Опорный прыжок: прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь через козла.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Кольца: размахивание в вися; вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, соскок дугой, выкрут вперед из вися согнувшись.</p> <p>Брусья: стойка силой на плечах, подъем махом назад, соскок ноги врозь на концах жердей.</p> <p>Опорный прыжок: конь в длину – прыжок ноги врозь.</p> <p>Прикладные упражнения: лазание по канату в 2 и 3 приема.</p> <p>ОФП: упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса.</p>	
46	Совершенствование основных физических, психических качеств (ОФП, СФП).	<p>Задачи, средства и методы ОФП. Упражнения и методика воспитания силовых способностей гимнастов. Упражнения для силовой подготовки в разных видах гимнастического многоборья.</p> <p>Строевые упражнения: проведение перестроений из одной шеренги в две и три, разновидности ходьбы, бега и прыжков.</p> <p>Комплекс ОРУ в парах.</p> <p>Акробатика: кувырок назад согнувшись из о. с., стойка на руках, переворот вперед с опорой головой и руками, переворот в сторону, курбет.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Бревно: ходьба на носках вперед и назад, легкий бег, прыжок с одной ноги на две, поворот в положении стоя на одной ноге, прыжки с продвижением вперед (шагом), горизонтальное равновесие, соскок с разбега с конца бревна.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Перекладина: соскок дугой, мах дугой, оборот назад в упоре ноги врозь правой, размахивание с прыжка (с полумаха).</p> <p>ОФП: упражнения на развитие гибкости, шпагаты.</p>	2
47	Совершенствование основных физических, психических качеств (ОФП, СФП).	<p>Комплексы СФП для развития максимальной относительной силы, динамической (быстрой) и медленной, взрывной силы, силовой выносливости.</p> <p>Строевые упражнения: элементы фигурной маршировки. Разновидности ходьбы, бега, прыжков и их различные сочетания.</p> <p>Комплекс ОРУ.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Брусья (р/в): из вися присев на одной махом другой подъем переворотом на в/ж; спад назад из упора на в/ж в вис лежа на н/ж; оборот назад в упоре.</p>	2

		<p>Опорный прыжок: прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь через козла.</p> <p><u>Юноши:</u> Кольца: размахивание в висе; вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, соскок дугой, выкрут вперед из вися согнувшись; упор углом. Брусья: стойка силой на плечах, подъем махом назад, соскок махом вперед с поворотом кругом. Опорный прыжок: конь в длину – прыжок ноги врозь. СФП: упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.</p>	
48	Совершенствование основных физических, психических качеств (ОФП, СФП).	<p>Упражнения ОФП со специальной направленностью на тренажерах и других приспособлениях. Упражнения СФП специально-подготовительные (развивающие и подводящие) локального, решающего и глобального воздействия.</p> <p>Строевые упражнения: передвижение по различным направлениям. Разновидности ходьбы, бега; повороты, фигурная маршировка.</p> <p>Комплекс ОРУ на развитие выносливости.</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами.</p> <p>Акробатика: кувырок назад согнувшись из о. с., стойка на руках, переворот вперед с опорой головой и руками, два переворота в сторону подряд, курбет.</p> <p><u>Девушки:</u> Бревно: разновидности ходьбы, прыжок с одной ноги на две, поворот в положении стоя на одной ноге, прыжки с продвижением вперед (шагом), горизонтальное равновесие, соскок с разбега с конца бревна.</p> <p><u>Юноши:</u> Перекладина: соскок дугой, мах дугой, оборот назад в упоре ноги врозь правой, размахивание с прыжка (с полумаха).</p> <p>СФП: упражнения на развитие координации движений.</p>	2
49	Обучение зачетным комбинациям на снарядах.	<p>Зачетные комбинации на снарядах.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Опорный прыжок: козел в ширину: прыжок согнув ноги.</p> <p>Брусья (р/в): и. п. – вис стоя внутри хватом за н/ж подъем переворотом в упор – 2.0 балла перемах правой (левой) в упор ноги врозь правой (левой) – 1.0 балл спад в вис завесом и подъем – 2.0 балла перемах левой вперед и сед на правом бедре, правой хватом за в/ж, левую в сторону – 1.0 балл сед углом, левой рукой хват за н/ж – 1.0 балл</p>	2

		<p>сгибая правую, встать на ней - равновесие («ласточка»), левая рука в сторону – 2.0 балла  соскок прогнувшись влево с опорой правой рукой о н/ж в стойку правым боком к снаряду – 2.0 балла.</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p style="text-align: center;">Перекладина (н):</p> <p>и. п. – вис углом  с разбега подъем правой(левой) в упор ноги врозь правой(левой) – 2.0 балла  спад в вис завесом и подъем – 1.0 балл  оборот назад в упоре ноги врозь правой(левой) – 2.0 балла  перемах левой (правой) вперед в упор сзади с поворотом направо в упор – 0.5 балла  мах назад – махом вперед оборот назад в упоре – 2.0 балла  махом назад упор присев на перекладине – 2.0 балла  соскок вперед – прогнувшись – 0.5 балла.</p> <p style="text-align: center;">Вольные упражнения:</p> <p>и. п. - о. с.</p> <p>I. 1 – подскок на правой, левую согнуть вперед, руки на пояс;  2 – прыжок на две;  3 – счет 1 с другой ноги.  4 – прыжок на две в полуприсед, руки назад;  5 – 8 – кувырок вперед прыжком в упор присев.</p> <p>II. 1 – 4 – кувырок вперед в стойку на лопатках;  5 – 6 – перекатом вперед упор сидя сзади;  7 – 8 – поворотом налево упор лежа.</p> <p>III. 1 – толчком упор лежа ноги врозь;  2 – толчком ног упор лежа;  3 – толчком ног упор стоя;  4 – встать, руки в стороны;  5 – левой скрестный шаг перед правой, правой рукой дугой вверх круг перед собой;  6 – подбивной прыжок на левую ногу, руки в стороны;  7 – прыжок на две с поворотом направо, руки вниз;  8 – прыжком стойка на левой, правая вперед на носок, руки вверх.</p> <p>IV. 1 – 2 – махом одной и толчком другой стойка на руках;  3 – 4 – опускание в упор присев;  5 – упор сидя на коленях;  6 – стойка на коленях, руки в стороны;  7 – 8 – правую выставить в сторону на носок, руки дугами книзу поднять скрестным движением вверх – наружу.</p>	
--	--	--	--

50	Обучение зачетным комбинациям на снарядах.	<p>Зачетные комбинации на снарядах:</p> <p><u>Юноши:</u></p> <p>Опорный прыжок:  конь в длину – прыжок ноги врозь.  Кольца:</p> <p>и. п. – вис:  размахивание в вися – 1.0 балл  махом вперед вис согнувшись – 2.5 балла  махом назад вис на согнутых руках – 2.5 балла  махом вперед вис, мах назад – 1.5 балла  махом вперед соскок – 2.5 балла.</p> <p>Брусья:</p> <p>и. п. – упор на плечах:  подъем махом назад – 2.0 балла  сед ноги врозь – 0.5 балла  стойка на плечах – 2.0 балла  кувырок вперед – 2.0 балла  подъем махом назад – 2.0 балла  соскок махом назад – 1.5 балла.</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Бревно:</p> <p>из упора стоя вскок в упор, правую в сторону на носок – поворот налево в упор лежа на согнутых руках – сед на пятках – упор присев – встать – 2.0 балла  переменный шаг правой руки в стороны, переменный шаг левой руки на пояс – 1.0 балла  поворот на 180° в приседе – 1.5 балла  равновесие на правой, руки в стороны – 2.0 балла  прыжок с продвижением вперед в стойку на правой, левая назад на носок, руки в стороны – 1.5 балла  ходьба на носках руки вперед до конца бревна – 1.0 балла  соскок прогнувшись с конца бревна – 1,0 балла.</p>	2
51	Обучение зачетным комбинациям на снарядах.	<p>Строевые упражнения: построения, перестроения, различные передвижения; разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении.</p> <p>Обучение зачетным комбинациям на снарядах: разучивание вольных упражнений.</p> <p><u>Девушки:</u> опорный прыжок, брусья (р/в).</p> <p><u>Юноши:</u> брусья параллельные, перекладина.</p> <p>ОФП: прием контрольных нормативов.</p>	2
52	Обучение зачетным комбинациям на снарядах.	<p>Строевые упражнения: построения, перестроения, различные передвижения; разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.</p> <p>Обучение зачетным комбинациям на снарядах: разучивание вольных упражнений.</p> <p><u>Девушки:</u> опорный прыжок, бревно.</p> <p><u>Юноши:</u> опорный прыжок, кольца.</p> <p>ОФП: прием контрольных нормативов.</p>	2
Всего за II семестр			68

### 1.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Но- мер заня- тия	Название, раздела, темы, занятия	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение	Лите- ратура	Форма контроля знаний
		лек- ции	практ. заня- тия	лабор. заня- тия	управл. СРС			
I семестр								
1	Основные понятия и термины строевых упражнений. Меры предупреждения травматизма.		2					
2	Строевые приемы. Размыкания. Гимнастический стиль выполнения упражнений.		2					
3	Разновидности строевой на месте и в движении.		2		2	Методические рекомендации по проведению строевых упражнений.	[12]	Проведение с правильной подачей команд перестроений.
4	Разновидности строевых движений. Термины положений прямых рук и ног (основные и промежуточные).		2				[2]	Демонстрация основных положений прямых рук и ног.
5	Разновидности строевых движений. Термины положений прямых рук и ног (основные и промежуточные).		2					

6	Фигурная маршировка. Методика обучения и проведения.	2										
7	Фигурная маршировка. Методика обучения и проведения.	2										
8	Фигурная маршировка. Методика обучения и проведения.	2	2			2	Методические рекомендации по проведению строевых упражнений.	[12]		Проведение с правильной подачей команд передвижений.		
9	Фигурная маршировка. Методика обучения и проведения.	2	2			2	Методические рекомендации по проведению строевых упражнений.	[12]		Мини-контроль № 1		
10	Положения согнутых рук. Движения руками в разных направлениях и разной величины.	2						[2]		Демонстрация положений согнутых рук.		
11	Стойки, опоры, седы. Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2										
12	Стойки, опоры, седы. Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2										
13	Термины исходных положений ОРУ. Методика обучения и проведения ОРУ без предмета.	2	2					[9, 10]				

14	Термины исходных положений ОРУ. Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предмета.	2								
15	Термины исходных положений ОРУ. Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предмета.	2			2				[9, 10]	Мини-контроль № 2
16	Обучение контрольным комбинациям на снарядах.	2								Выполнение контрольных нормативов.
17	Обучение контрольным комбинациям на снарядах.	2								Выполнение зачетных комбинаций на снарядах.
18	Обучение контрольным комбинациям на снарядах.	2								Мини-контроль №3
	Итого	36			10					
II семестр										
19	Спортивный инвентарь. Его подготовка к учебно-тренировочным занятиям и хранение.	2						2		
20	Спортивный инвентарь. Его подготовка к учебно-тренировочным занятиям и хранение.	2							[2]	Практическое размещение снарядов и оборудования в гимнастическом зале.

21	Особенности организации страховки и помощи при обучении гимнастических упражнений.		2		2		2		[2]	Выполнение приемов страховки и помощи при обучении гимнастическим упражнениям на снарядах.
22	Упражнения в висах и упорах.		2							
23	Упражнения в висах и упорах.		2							
24	Упражнения в висах и упорах.		2							Выполнение упражнений в простых и смешанных висах на снарядах.
25	Упражнения в висах и упорах.		2							Выполнение упражнений в простых и смешанных упорах на снарядах.
26	Прикладные упражнения.		2							
27	Прикладные упражнения.		2				2		[2]	Проведение приемов лазания
28	Прикладные упражнения.		2							Проведение упражнений в преодолении препятствий и перелезании
29	Прикладные упражнения.		2				2		[5]	Проведение различных способов переноски партнера и грузов
30	Прикладные упражнения.		2							Проведение упражнений в метании и ловле.

31	Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предмета.		2			2			[2]	
32	Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предмета.		2			2			[8,9]	Мини-контроль № 4.
33	Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предмета.		2							
34	Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предмета.		2			2			[2,10]	Проведение ОРУ различными способами.
35	Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предмета.		2			2			[9]	
36	Методика составления комплексов ОРУ без предметов.		2			4			[2,9]	Опрос по основным положениям прямых и согнутых рук, ног и звеньев тела.
37	Методика составления комплексов ОРУ без предметов.		2			4			[2,10]	Опрос по основным движениям прямых и согнутых рук, ног и звеньев тела.
38	Методика составления комплексов ОРУ без предметов.		2			2			[9]	Демонстрация положений и. п. ОРУ по правилам терминологии

39	Основы техники гимнастических упражнений.						2										Выполнение силовых и статических упражнений.
40	Основы техники гимнастических упражнений.						2										Выполнение динамических (маховых) упражнений
41	Основы техники гимнастических упражнений.						2										Выполнение вращательных упражнений.
42	Основы техники гимнастических упражнений.						2										Выполнение позиций ног и рук.
43	Основы техники гимнастических упражнений.						2										Выполнение танцевальных упражнений.
44	Обучение основам хореографической подготовки.						2										Мини-контроль №5
45	Обучение основам хореографической подготовки.						2										Выполнение комплексов СФП для развития максимальной силы.
46	Совершенствование основных физических, психических качеств (ОФП, СФП).						2										Выполнение комплексов ОФП со специальной на-
47	Совершенствование основных физических, психических качеств (ОФП, СФП).						2										
48	Совершенствование основных физических, психических качеств						2										

	(ОФП, СФП).											правленностью на тренажерах.
49	Обучение зачетным комбинациям на снарядах.		2									Выполнение зачетных комбинаций на снарядах.
50	Обучение зачетным комбинациям на снарядах.		2									Выполнение зачетных комбинаций на снарядах.
51	Обучение зачетным комбинациям на снарядах.		2									Выполнение зачетных комбинаций на снарядах.
52	Обучение зачетным комбинациям на снарядах.		2									Выполнение зачетных комбинаций на снарядах.
	Итого:		68						26			

# МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

## 1 семестр

### Мини-контроль №1

#### Теоретическая часть

##### Коллоквиум по теме:

«Характеристика гимнастики и история ее развития».

Контрольные вопросы:

1. Общая характеристика гимнастики. Закономерности развития гимнастики.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Задачи и средства гимнастики.
3. Характеристика отдельных групп гимнастических упражнений. Методы и методические особенности гимнастики.
4. Классификация видов гимнастики.
5. Характеристика оздоровительных видов гимнастики: гигиенической, вводной, физкультурной минутки, лечебной и ритмической гимнастики.
6. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики: основной, женской, атлетической и гимнастики с профессиональной направленностью.
7. Характеристика спортивных видов гимнастики: спортивной, художественной гимнастики спортивной акробатики и спортивной аэробики.
8. Гимнастика у древних народов и в Средневековье.
9. Гимнастика в эпоху Возрождения и в Новое время.
10. Характеристика национальных систем гимнастики.
11. Сокольская система гимнастики. Массовые гимнастические выступления.
12. Развитие гимнастики в дореволюционной России.
13. Педагогическая система гимнастики П. Ф. Лесгафта.
14. Возникновение и развитие гимнастики в Беларуси.
15. Развитие гимнастики в послевоенный период.
16. Успехи советских гимнастов на международных соревнованиях и Олимпийских играх.

#### Практическая часть

1. Проведение на оценку строевых упражнений: строевых приемов на месте, разновидностей построений и перестроений, размыканий и смы-

каний (правильность подачи команд, знания терминологии строевых приемов, основных строевых понятий, демонстрация методических приемов обучения).

2. Прием контрольных нормативов ОФП и СФП:

– сгибание и разгибание рук в упоре (юноши – в упоре на параллельных брусьях; девушки – в упоре лежа);

– наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке (пальцы рук ниже скамейки);

– подъем переворотом на перекладине (юноши).

## **Мини-контроль №2**

### **Теоретическая часть**

#### **Коллоквиум по теме:**

«Строевые упражнения и методика их проведения».

Контрольные вопросы:

1. Основные понятия строевых упражнения.
2. Построения и перестроения.
3. Разновидности передвижений.
4. Фигурная маршировка.
5. Размыкания и смыкания.
6. Проведение упражнений в передвижениях с музыкальным сопровождением.
7. Методика проведения строевых упражнений.

### **Практическая часть**

1. Проведение на оценку строевых упражнений: разновидностей передвижений, элементов фигурной маршировки, проведение упражнений в передвижениях с музыкальным сопровождением (правильность подачи команд, знания терминологии строевых упражнений, демонстрация методических приемов обучения).

2. Прием контрольных нормативов ОФП и СФП:

– быстрое подтягивание (юноши – в висе на перекладине; девушки – в висе лежа на низкой перекладине с опорой одной ногой).

– из вися поднимание прямых ног (юноши – на перекладине до касания носками места хвата, девушки – на гимнастической стенке, угол  $90^0$  и выше).

## **Мини-контроль №3**

### **Практическая часть**

1. Упражнения на гимнастических снарядах:
  - овладеть техникой выполнения гимнастических упражнений и методикой их обучения в объеме пройденного материала;
  - овладеть зачетными комбинациями на гимнастических снарядах за 1 семестр и выполнять их на оценку;
  - владеть приемами помощи и страховки различных гимнастических упражнений в объеме пройденного материала.

## **2 семестр**

## **Мини-контроль №4**

### **Теоретическая часть**

#### **Коллоквиум по теме:**

«Гимнастическая терминология».

Контрольные вопросы:

1. Общая характеристика гимнастической терминологии.
2. История создания гимнастической терминологии.
3. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Способы образования терминов.
4. Правила применения терминов. Общие и конкретные термины.
5. Правила сокращения (опускание отдельных терминов). Условные сокращения некоторых терминов.
6. Текстовая и графическая запись гимнастических упражнений.
7. Текстовая запись конкретных упражнений. Положения и движения звеньев тела.
8. Правила записи общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами.
9. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
10. Правила записи упражнений на гимнастической стенке и скамейке.
11. Правила записи акробатических упражнений и вольных упражнений.
12. Правила записи упражнений художественной гимнастики.

### **Практическая часть**

Терминология общеразвивающих упражнений:

- знать и выполнять на оценку основные положения прямых и согнутых рук; положений ног, туловища и движения ими с правильным применением терминологии.

– владеть терминами исходных положений общеразвивающих упражнений и уметь их выполнять по заданию преподавателя.

### **3. Прием контрольных нормативов ОФП и СФП:**

– сгибание и разгибание рук в упоре (юноши – в упоре на параллельных брусьях; девушки – в упоре лежа);

– наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке (пальцы рук ниже скамейки);

– подъем переворотом на перекладине (юноши).

## **Мини-контроль №5**

### **Теоретическая часть**

#### **Устный опрос по изученной теме:**

«Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений».

Вопросы:

1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
2. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
3. Способы обучения общеразвивающим упражнениям.
4. Методические приемы исправления ошибок при обучении и проведении общеразвивающих упражнений.
5. Общие методические указания по проведению общеразвивающих упражнений.
6. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений.
7. Методические рекомендации к составлению комплексов целенаправленного развития физических качеств.
8. Способы проведения комплексов общеразвивающих упражнений.
9. Правила записи общеразвивающих упражнений.
10. Текстовая развернутая и сокращенная запись общеразвивающих упражнений.
11. Графическая запись общеразвивающих упражнений.

### **Практическая часть**

1. Письменная работа:

Составить и записать (согласно гимнастической терминологии) комплекс общеразвивающих упражнений без предметов из 10 – 12 упражнений по следующей схеме.

## Комплекс общеразвивающих упражнений

№	Исходное положение	Счет	Содержание упражнения	Графическая запись	Дозировка упр.	Организационно-методические указания

Составил: студент гр. \_\_\_\_\_ курса СПФ

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

2. Проведение на оценку строевых упражнений: строевых приемов на месте, разновидностей построений и перестроений, размыканий и смыканий, разновидностей передвижений, элементов фигурной маршировки, проведение упражнений в передвижениях с музыкальным сопровождением (правильность подачи команд, знания терминологии строевых упражнений, демонстрация методических приемов обучения).

3. Прием контрольных нормативов ОФП и СФП:

– быстрое подтягивание (юноши – в висе на перекладине; девушки – в висе лежа на низкой перекладине с опорой одной ногой).

– из виса поднимание прямых ног (юноши – на перекладине до касания носками места хвата, девушки – на гимнастической стенке, угол  $90^0$  и выше);

– упор углом на брусьях (юноши).

## 1.5. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### I курс

1. Проведение на оценку гимнастических упражнений в соответствии с профессиональными компетенциями студентов:

а) строевые упражнения:

– проведение строевых упражнений в объеме пройденного материала в соответствии с требованиями построений и перестроений (правильность подачи команд, знания терминологии строевых упражнений, строевых приемов, основных строевых понятий), разновидностей передвижений (ходьба, бег, прыжки в различных сочетаниях и с различными положениями и движениями рук).

– иметь навыки обучения и управления учебным отделением студентов.

б) общеразвивающие упражнения:

– знать и выполнять на оценку основные положения прямых и согнутых рук; положений ног, туловища и движения ими с правильным применением терминологии;

– владеть терминами исходных положений общеразвивающих упражнений и уметь их выполнять по заданию преподавателя.

в) упражнения на гимнастических снарядах:

– овладеть техникой выполнения гимнастических упражнений и методикой их обучения в объеме пройденного материала;

– овладеть зачетными комбинациями на гимнастических снарядах и выполнять их на оценку на соревнованиях проводимых между студентами 1 курса;

– владеть приемами помощи и страховки различных гимнастических упражнений в объеме пройденного материала.

г). ОФП и СФП:

Выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

### Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Контрольные упражнения	1 семестр		2 семестр		Оценка в баллах
		М	ж	м	ж	
1	Быстрое подтягивание: в висе на перекладине (м); - в висе лежа на низкой перекладине с опорой одной ногой о пол (ж).	12	14	12	14	10.0
		10	10	10	10	9.0
		8	12	8	12	8.0
2	Сгибание и разгибание рук: - в упоре на брусьях (м); - в упоре лежа (ж).	15	15	15	15	10.0
		13	13	13	13	9.0
		10	10	10	10	8.0
3	Подъем переворотом на перекладине (м).	6	-	6	-	10.0
		4	-	4	-	9.0
		2	-	2	-	8.0
4	Из виса поднимание прямых ног до касания носками места хвата: - на перекладине (м); - на гимнастической стенке угол 90 <sup>0</sup> и выше (ж).	8	12	8	12	10.0
		6	10	6	10	9.0
		4	8	4	8	8.0

5	Упор углом на брусьях (сек.)	-	-	7	-	10.0
		-	-	6	-	9.0
		-	-	5	-	8.0
6	Лазанье по канату без помощи ног 4-м (сек.)	-	-	11	-	10.0
		-	-	12	-	9.0
		-	-	13	-	8.0
7	Наклон вперед, стоя на скамейке, пальцы рук ниже скамейки (см)	+10	+10	+10	+10	10.0
		+5	+5	+5	+5	9.0
		0	0	0	0	8.0
8	Мост и положения лежа на спине.	-руки вертикально к полу, ноги выпрямлены				10.0
		-руки вертикально к полу, ноги выпрямлены				9.0
		-руки слегка наклонены, ноги слегка согнуты.				8.0
9	«Шпагат» правой, левой, ноги врозь.	-с касанием бёдрами пола;				10.0
		-неполным касанием бёдрами пола;				9.0
		-то же с опорой руками.				8.0

## 1.6 СОГЛАСОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

№	Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название разделов и тем
1	Физиология.	1. Физиология физических упражнений. 2. Возрастные особенности развития организма. 3. Половые особенности.
2	Гигиена.	1. Гигиена тренировок и соревнований. 2. Гигиена в гимнастике. 3. Гигиена спортивных сооружений.
3	Биомеханика.	1. Биомеханика двигательных действий. 2. Принципы анализа и синтеза физических упражнений. 3. Биомеханика двигательных качеств.
4	Педагогика.	1. Общие дидактические принципы обучения. 2. Возрастные принципы обучения. 3. Общепедагогические средства и методы обучения.
5	Теория и методика физвоспитания.	1. Средства физического воспитания. 2. Методы физического воспитания. 3. Обучение движениям.

		4. Воспитание физических качеств. 5. Формы построения занятий в физвоспитании. 6. Принципы спортивной тренировки. 7. Средства и методы спортивной тренировки.
--	--	--

## 1.7. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЯ

Рейтинг по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» определяется суммой баллов, полученных студентом, и отражает успешность изучения дисциплины. Рейтинговая система контроля включает следующие направления оценки успешности обучения:

1. Оценка отношения студента к выполнению своих обязанностей на этапе изучения дисциплины.

Общее количество баллов – 104. Количество баллов за 1 час практических занятий – 1 балл, за 100% посещение практических занятий – 104 балла. За каждое непосещение практических занятий снимается соответствующее количество баллов.

2. Текущий контроль успешности этапа изучения дисциплины.

Рейтинговой оценкой учитывается:

- активная работа на практических занятиях;
- промежуточный контроль знаний (мини – контроль знаний и выполнение контрольных нормативов);
- активная самостоятельная работа: подготовка рефератов.

### Оценка различных форм активного участия студентов

Формы активного участия студентов	Количество присуждаемых баллов
Работа на практических занятиях	1 балл за активное участие, что составляет максимально 104 балла
Промежуточный контроль знаний (мини-контроль знаний, умений и навыков)	от 2 до 10 баллов, что составляет максимально 50 баллов
Подготовка рефератов	от 2 до 10 баллов за реферат (6 – удовлетворительно; 8 – хорошо; 10 – отлично), что составляет максимально 10 баллов
Прием контрольных нормативов	от 6 до 10 баллов, что составляет максимально 60

Общее количество баллов – 224, которые распределяются следующим образом:

Формы активного участия студента	Максимальное количество баллов, необходимых для получения допуска к зачету	Интерпретация
Работа на практических	104	104 практических занятия. За каждое посещенное за-

занятиях		нятие прибавляется 1 балл. За каждое пропущенное занятие снимается 1 балл.
Промежуточный контроль знаний (мини – контроль знаний, умений и навыков)	50	5 мини-контролей. Количество баллов от 6 до 10.
Подготовка рефератов	10	1 реферат. Количество баллов от 6 до 10.
Итого баллов	224	

Для оценки успешности изучения дисциплины следует руководствоваться следующими критериями:

Недопуск	Допуск	Экзамен
$R < 157$	$157 < R < 202$	$R > 202$

Если после изучения дисциплины в семестре рейтинг студента удовлетворяет условиям  $R < 157$  баллов ( $R < 70\%$ ), то студент считается не выполнившим учебный план по данной дисциплине и не допускается к сдаче зачета. Для допуска к зачету студенту необходимо набрать недостающие баллы (например, по причине пропуска занятий, невыполненных заданий, пропустивших коллоквиум или получивших по нему «неудовлетворительно» и т.д.). Форма и способы получения студентом недостающих баллов определяются преподавателем. Это может быть тестирование, опрос (письменный, устный) по темам пропущенных занятий, выполнение контрольных нормативов, т.е. студент должен выполнить на «удовлетворительно» необходимый минимум учебных работ, который не был выполнен в семестре.

Если после изучения дисциплины в семестре рейтинг студента удовлетворяет условиям  $157 < R < 202$  ( $70\% < R < 90\%$ ), то студент считается выполнившим учебный план по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» и допускается к сдаче зачета.

Если в результате изучения дисциплины рейтинг студента удовлетворяет условиям  $R > 202$  ( $R > 90\%$ ), то такой рейтинг считается высоким.

Таким образом, рейтинговая система учета и оценки успешности изучения дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» позволяет рационально организовать обучение студентов, предоставить студентам возможность выбора тактики и стратегии в овладении знаниями по изучаемой дисциплине, определить свой рейтинг среди сокурсников и сокурсников, а отсюда стимулировать инициативу, самостоятельность студентов.

## 1.8. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Общая характеристика гимнастики. Закономерности развития гимнастики.
2. Методические особенности и средства гимнастики.
3. Характеристика основной гимнастики, ее содержание и особенности.
4. Классификация видов гимнастики.
5. Характеристика, формы занятий и содержание оздоровительных видов гимнастики.
6. Характеристика, формы занятий и содержание образовательно-развивающих видов гимнастики.
7. Характеристика, формы занятий и содержание спортивных видов гимнастики.
8. Характеристика спортивной гимнастики.
9. Характеристика художественной гимнастики.
10. Гимнастика у древних народов, в Средневековье, в эпоху Возрождения и в Новое время.
11. Характеристика национальных систем гимнастики.
12. Сокольская система гимнастики.
13. Массовые гимнастические выступления.
14. Развитие гимнастики в дореволюционной России.
15. Педагогическая система гимнастики П. Ф. Лесгафта.
16. Возникновение и развитие гимнастики в Белоруссии.
17. Достижения советских гимнастов на международных соревнованиях и Олимпийских играх.
18. Характеристика и правила гимнастической терминологии.
19. Правила записи ОРУ и упражнений на снарядах.
20. Методика применения ОРУ.
21. Характеристика строевых упражнений
21. Правила записи ОРУ и упражнений на снарядах
22. Упражнения в висах как средство для овладения основами техники упражнений на гимнастических снарядах
23. Общеразвивающие упражнения как средство развития силы.
24. Общеразвивающие упражнения как средство развития гибкости.
25. Общеразвивающие упражнения как средство развития физических качеств.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Брыкин, А. Т. Гимнастическая терминология / А. Т. Брыкин. – М. : ФиС, 1969. – 192 с.
2. Гимнастика. Учебник для студентов средних физкультурных учебных заведений / Под. общ. ред. М. Л. Украна, А. М. Шлемина. – М. : ФиС, 1969 – 424 с.
3. Гимнастика. Учебник для студентов институтов физической культуры / Под общ. ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшиковой. – М. : ФиС, 2001. – 444с.
4. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры (общий курс) / Под. ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. – М. : ФиС, 1979. – 264 с.
5. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры / Под. общей ред. А. Т. Брыкина. – М. : ФиС, 1971. – 352 с.
6. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание в школе: методическое пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. – Минск : Полымя, 1988. – 95 с.
7. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.
8. Гужаловский, А. А. Физическая культура в режиме дня учащихся / А. А. Гужаловский. – Минск : «Народная асвета», 1976. – 112 с.
9. Менхин Ю. В., Менхин А. В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
10. Миронов, В. М. Ритмическая гимнастика на службе здоровья / В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль. – Минск : «Полымя», 1986.
11. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 72 с.
12. Смирнова, Л. А. Методика проведения общеразвивающих упражнений на уроках физкультуры в школе: учебное пособие / Л. А. Смирнова. – Витебск : ВГПИ, 1990. – 32 с.
13. Смирнова, Л. А. .Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: Учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Бел. навука, 1998. – 557 с.
14. Смирнова, Л. А. .Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки: учебное пособие / Л. А. Смирнова . – Витебск : ВГПИ, 1995 – 45 с.
15. Ротерс, Т. Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. училищ / Т. Т. Ротерс. – М. : 1989.
16. Укран М. Л. Спортивная гимнастика Учебник для институтов физической культуры / Под.общей ред. М. Л. Украна. – М. : ФиС, 1971. – 304 с.
17. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под. ред. Т. С. Лисицкой. – М. : ФиС, 1982. – 232 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	
1. ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИКИ И ИСТОРИЯ ЕЕ РАЗВИТИЯ.....	
1.1. Характеристика гимнастики, средства и методы.....	
1.1.1. Общая характеристика гимнастики.....	
1.1.2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина .....	
1.1.3. Задачи и средства гимнастики .....	
1.1.4. Характеристика отдельных групп гимнастических упражнений.....	
1.1.5. Методы и методические особенности гимнастики.....	
1.2. Классификация видов гимнастики. Оздоровительные виды .....	
1.2.1. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.....	
1.2.2. Гигиеническая гимнастика.....	
1.2.3. Вводная гимнастика .....	
1.2.4. Физкультурная минутка, или физкультурная пауза .....	
1.2.5. Лечебная гимнастика .....	
1.2.6. Ритмическая гимнастика .....	
1.3. Классификация образовательных и спортивных видов гимнастики .....	
1.3.1. К образовательно-развивающим видам гимнастики .....	
1.3.2. Спортивные виды гимнастики.....	
1.4. История развития гимнастики у древних народов, в средневековье и в эпоху возрождения.....	
1.4.1. Закономерности развития гимнастики.....	
1.4.2. Гимнастика у древних народов.....	
1.4.3. Гимнастика в Средневековье .....	
1.4.4. Гимнастика в эпоху Возрождения.....	
1.5. Гимнастика в новое время. Возникновение национальных систем гимнастики .....	
1.5.1. Гимнастика в Новое время .....	
1.5.2. Возникновение национальных систем гимнастики .....	
1.5.4. Немецкая гимнастическая система.....	
1.5.5. Шведская система гимнастики .....	
1.6. Развитие гимнастики во 2-ой половине XIX начале XX века. Сокольская система гимнастики.....	
1.6.1. Системы индивидуальной гимнастики Эбера, Мюллера, Сандова.....	
1.6.2. Развитие современных видов гимнастики: спортивной, художественной гимнастики и акробатики .....	
1.6.3. Проведение первых соревнований по гимнастике.....	
1.6.4. Сокольская система гимнастики.....	
1.6.5. Массовые гимнастические выступления .....	
1.7. Гимнастика в дореволюционной России. Педагогическая система гимнастики П. Ф. Лесгафта .....	
1.7.1. Развитие гимнастики в дореволюционной России и при Петре I .....	
1.7.2. Внедрение гимнастики в физическую подготовку войск передовыми полководцами России .....	

1.7.3. Сокольская система гимнастики в России.....	
1.7.4. Педагогическая система гимнастики П. Ф. Лесгафта (1837– 1909).....	
1.8. Развитие гимнастики после 1917 года .....	
1.8.1. Развитие гимнастики в организациях Всевобуча.....	
1.8.2. Проведение Всесоюзных соревнований по гимнастике.....	
1.8.3. Подготовка педагогических и научных кадров по гимнастике.....	
1.8.4. Выступления советских гимнастов на международных турнирах.....	
1.8.5. Возникновение и развитие гимнастики в Белоруссии.....	
1.9. Развитие гимнастики в после военные годы и на современном этапе .....	
1.9.1. Развитие гимнастики в период Великой Отечественной войны .....	
1.9.2. Развитие гимнастики в послевоенный период .....	
1.9.3. Успехи советских гимнастов на международных соревнованиях и Олимпийских играх .....	
1.9.4. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики .....	
2. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И МЕТОДИКА ИХ ПРОВЕДЕНИЯ.....	
2.1. Строевые упражнения.....	
2.1.1. Построения и перестроения .....	
2.1.2. Передвижения.....	
2.1.3. Фигурная маршировка .....	
2.1.4. Размыкания и смыкания .....	
2.1.5. Проведение упражнений в передвижениях с музыкальным сопровождением.....	
2.1.6. Методика обучения строевым упражнениям .....	
3. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ.....	
3.1. Характеристика гимнастической терминологии.....	
3.1.1. Общая характеристика гимнастической терминологии.....	
3.1.2. История создания гимнастической терминологии .....	
3.1.3. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.....	
3.1.4. Способы образования терминов .....	
3.2. Правила применения и сокращения терминов .....	
3.2.1. Правила применения терминов.....	
3.2.2. Общие и конкретные термины.....	
3.2.3. Правила сокращения (опускание отдельных терминов) .....	
3.2.4. Условные сокращения некоторых терминов.....	
3.3. Формы и типы записи гимнастических упражнений.....	
3.3.1. Текстовая запись гимнастических упражнений.....	
3.3.2. Графическая запись гимнастических упражнений .....	
3.3.3. Текстовая запись конкретных упражнений .....	
3.3.4. Положения и движения звеньев тела .....	
3.4. Правила записи общеразвивающих упражнений.....	
3.4.1. Запись общеразвивающих упражнений без предмета.....	
3.4.2. Запись общеразвивающих упражнений с предметами.....	
3.5. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах .....	
3.5.1. Запись упражнений на гимнастических снарядах .....	

3.5.2. Упражнения на гимнастической стенке.....	
3.5.3. Упражнения на гимнастической скамейке .....	
3.5.4. Упражнения в парах.....	
3.6. Запись акробатических упражнений и упражнений художественной гимнастики.....	
3.6.1. Запись акробатических упражнений .....	
3.6.2. Запись вольных упражнений.....	
3.6.3. Запись упражнений художественной гимнастики .....	
4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ .....	
4.1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений .....	
4.2. Основы терминологии .....	
4.3. Методика обучения общеразвивающим упражнениям .....	
4.4. Способы обучения упражнениям .....	
4.5. Исправление ошибок .....	
4.6. Общие методические указания по проведению общеразвивающих упражнений.....	
4.7. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений.....	
4.8. Методические рекомендации к составлению комплексов .....	
целенаправленного развития физических качеств.....	
4.9. Способы проведения комплексов общеразвивающих упражнений.....	
4.10. Правила записи общеразвивающих упражнений.....	
ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	
1. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ» .....	
1.1. Тематический план изучения дисциплины.....	
1.2. Практические занятия .....	
1.3. Учебно-методическая карта .....	
1.4. Материалы для самостоятельной подготовки студентов .....	
1.5. Зачетные требования.....	
1.6. Согласование учебной программы по изучаемой учебной.....	
дисциплине с другими дисциплинами специальности.....	
1.7. Организация рейтингового контроля .....	
1.8. Темы рефератов .....	
ЛИТЕРАТУРА.....	

