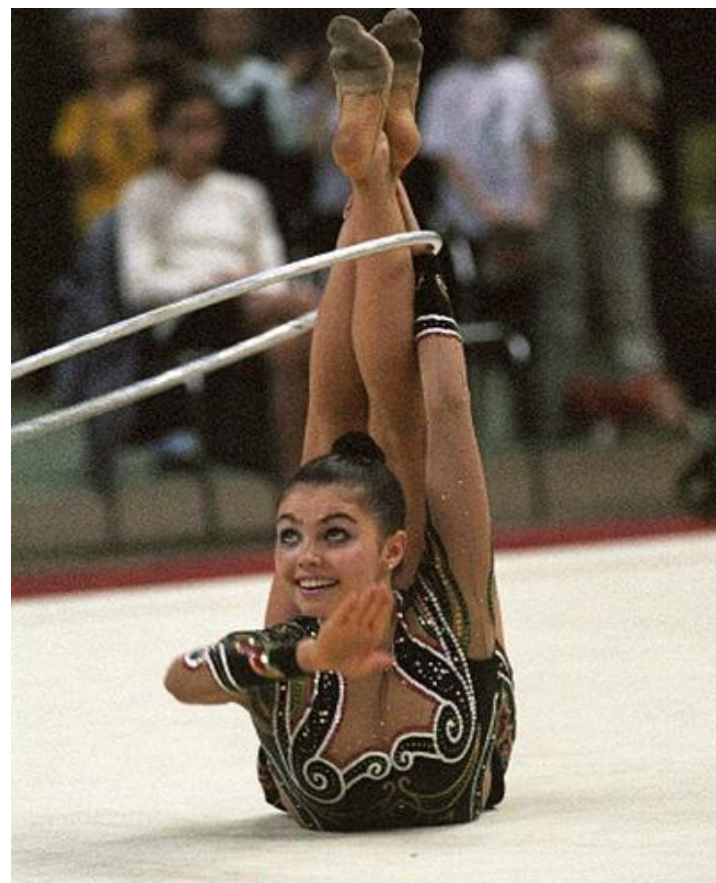


Лекция: «Гимнастическая терминология»



Требования к терминологии

- **Доступность.** Термины должны строиться на основе словарного запаса родного языка или иноязычных слов и отвечать законам словообразования и грамматике языка данного народа.
- **Точность.** Термины должны давать ясное представление о сути упражнения или понятия. Точность термина имеет большое значение для создания верного представления об упражнении.
- **Краткость.** Наиболее целесообразные краткие термины, удобные для произношения.

Правила гимнастической терминологии

1. Способы образования терминов.

- Переосмысливание. К таким терминам относятся: мост, вход, выход и т.д.
- Словосочетание. К терминам, которые образованы способом словосочетания относятся: разновысокие брусья, конь-махи и т.д.
- Корни отдельных слов. Для образования терминов часто используют корни отдельных слов, таких как: вис, упор, мах, сед.
- Условия опоры и положение тела. К терминам образованным таким образом относятся:
 - упор, упор на предплечьях, упор на руках;
 - стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках;
 - вис, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись
- Особенности движения. Особенности движения могут быть использованы для образования терминов, например: подъем махом вперед из упора на предплечьях, подъем разгибом, подъем двумя или одной.
- Особенности положения тела в фазе полета. Данный способ используется для образования терминов прыжков и соскоков, например: прыжок согнув ноги, соскок дугой.
- Аутотермины. Например: петля Корбут, вертушка Диомидова, сальто Делчева.

■ 2. Правила использования терминов.

ВСЕ ТЕРМИНЫ ЦЕЛЕСООБРАЗНО РАЗДЕЛИТЬ НА СЛЕДУЮЩИЕ ГРУППЫ:

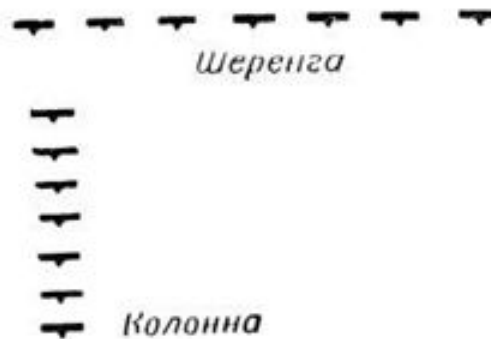
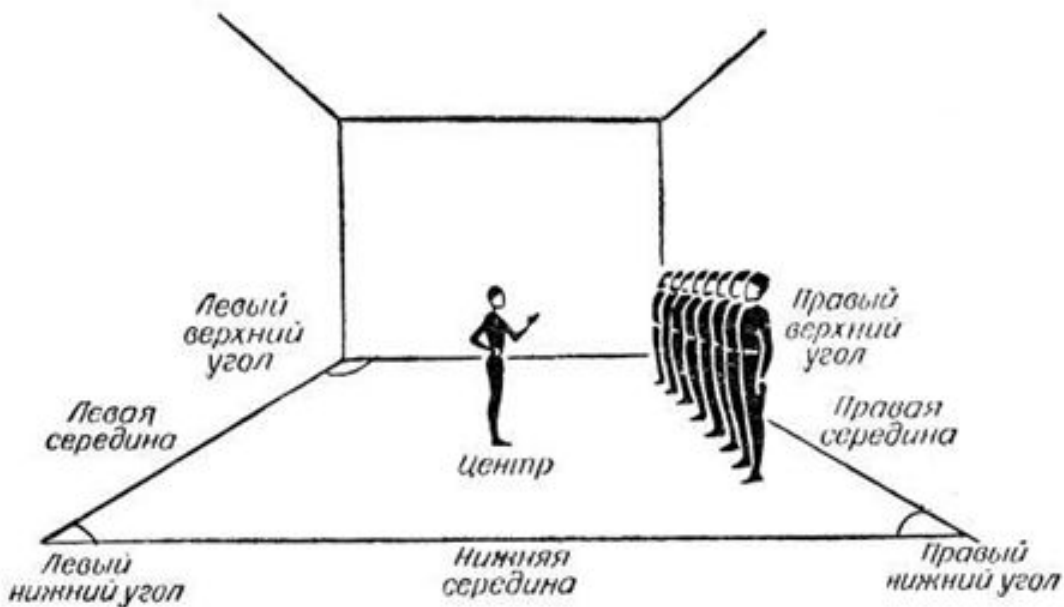
- **Общие термины** – для определения отдельных групп упражнений, общих понятий и т.п. Например: строевые упражнения , вольные упражнения и др.
- **Основные (конкретные) термины**, позволяющие точно определять смысловые признаки упражнения. Например: подъем, спад, оборот, поворот, вис, упор, соскок, наклон, выпад и т.д.
- **Дополнительные термины**, которые уточняют основные и указывают направление движения, способ выполнения, условия опоры и т.п. Например: разгибом, дугой, переворотом. Название упражнения, как правило, состоит из основного термина, который выражает его суть, и дополнительного термина, уточняющего движения, его последовательность. В случае необходимости применяются слова, подчеркивающие характер выполнения (например, движение рукой делать резко, расслабленно, медленно).

■ 3. Правила сокращения терминов.

В гимнастике для краткости принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений или их элементов. Например, опускаются слова:

- *“спереди”, “вперед”* – при указании направления движения, если выполняется кратчайшим, единственно возможным путем;
- *“туловище”* – при наклонах;
- *“нога”* – при перемахах, движениях ног в ОРУ, выставлениях ноги на носок;
- *“поднять”, “опустить”* – при движениях руками или ногами;
- *“продольно”, “поперек”* – в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду;
- *“хват сверху”* – как наиболее распространенный;
- *“перемах внутрь”*
- *“прогнувшись”* – если техника выполнения предопределяет это положение;
- *“ладони внутрь”* – в положении руки вниз, вперед, назад, вверх;
- *“ладони книзу”* – в положении руки у стороны или влево (вправо);
- *“дугами вперед”* – если руки поднимаются или опускаются движением вперед;
- *указание положений* рук, ног, носков, ладоней, если оно отвечает установленному стилю;
- *“соскок”, “прыжок”* – если по названию снаряда это очевидно.
- **Исходное положение указывается только в начале упражнения.**
- **Путь конечностей и тела указывается только в тех случаях, если движение выполняется не кратчайшим или обычным путем.**



Условные точки и границы зала



Термины строевых упражнений.

- **Построение** – действия занимающихся после команды преподавателя для принятия того или другого строя.
- **Строй** – установленное уставом размещение занимающихся для совместных действий.
- **Фланг** – правая и левая оконечности строя, при перемене формы строя фланги не меняются.
- **Фронт** – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг справа.
- **Шеренга** – строй в котором занимающиеся размещенные на одной линии, один возле другого.
- **Интервал** – расстояние по фронту между занимающимися.
- **Ширина строя** – расстояние между флангами.
- **Правофланговый** – занимающийся, который стоит первым в шеренге.
- **Левифланговый** – занимающийся, который стоит последним в шеренге.
- **Тыл** – противоположная сторона фронту.

- **Колонна** – строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу.
- **Дистанция** – расстояние между занимающимися в глубину (в затылок).
- **Направляющий** – занимающийся, который стоит первым в колонне.
- **Замыкающий** – занимающийся, который стоит последним в колонне.
- **Глубина строя** – расстояние от направляющего до замыкающего.



Термины общеразвивающих упражнений

Стойки – вертикальное положение тела.

- Основная стойка (о.с.) – соответствует строевой стойке. Основная стойка отличается от строевой тем, что положение рук в ней может быть различным.



- **Стойка ноги врозь, руки на пояс** - в этой стойке ноги расставлены на шаг (на ширину плеч).



- **Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс** - *ноги расставленные врозь на расстояние, равное длине ступни.*



- **Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс** – *стойка в которой ноги широко разведены в стороны*



- **Стойка ноги врозь**
правой(левой), руки на
пояс – стойка в которой правая(левая) нога расположена на шаг впереди левой(правой). Данная стойка может быть широкой и узкой, о чем следует указывать дополнительно.



- **Стойка скрестно**
(скрестная) правой
(левой), руки на
ПОЯС – одна нога
расположена перед
второй скрестно и
касается колена
опорной ноги.



- **Сомкнутая стойка** –
стойка в которой
ступни сомкнуты.



- **Стойка пятки**
врозь – стойка в которой носки вместе, а пятки врозь.



- Все перечисленные стойки можно выполнять на носках. В таких случаях к основному названию надо прибавить слово **“На носках”**.

- ***Положение рук, если они не внизу, называются дополнительно.***

- **Стойка на правом (левом) колене, руки на пояс**– стойка в которой опираются на колено, голень и носок одной ноги, свободная находится в любом положении(указывается дополнительно)



- **Стойка на коленах, руки на пояс** – стойка в которой колени, голени и носки опираются об пол всей длиной, носки оттянуты.



Присед – положение на согнутых ногах.

- Присед, руки на пояс
- *Положение ног на всей ступне указывается дополнительно*



- **Полуприсед, руки вперед** – присед выполненный на половину



- *Полуприсед с полунаклоном* – “старт пловца”.



- **Круглый присед**
(полуприсед)–
приседание на
носках, колени
вместе, туловище
согнуто вперед,
руки вперед, голова
опущена.



- **Присед на правой (левой), руки на пояс** – выполняется на одной ноге, вторая поднята вперед.



- *Присед на левой (правой) с захватом*



- **Присед наклонно**
(наклонный), руки
вперед – при выполнении, которого бедра, туловище и голова на одной прямой.



Выпад – движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги.

- **Выпад правой (левой)** – выставление ноги вперед с одновременным сгибанием.



- **Выпад назад**
правой(левой),
правая вперед,
левая в сторону –
выставление ноги
назад и ее сгибание.



- **Выпад вправо**
(влево)наклонно
или наклонный
выпад вправо
(влево) – выпад при котором туловище наклонено в сторону (вперед, назад) по направлению движения и составляет прямую линию с прямой ногой. Обычно руки подняты вверх. Иное положение рук указывается дополнительно.



- **Выпад влево с наклоном** –
соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещены перед коленом выставленной ноги



- **Глубокий выпад**
правой, руки в
стороны – выпад с
максимальным
разведением ног



Наклон – сгибание туловища в любом направлении

- А – Наклон, руки в стороны
- Б – Полунаклон
- В – Наклон вперед к низу



- **Наклон с захватом** - наклон вперед, при котором руки захватывают голеностопные суставы.



- **Наклон касаясь** –
наклон назад, при
котором руки
касаются пола.



- **Наклон в широкой стойке, руки в стороны** – наклон прогнувшись, выполняемый в широкой стойке **ноги врозь**



- **Наклон прогнувшись** – выполняется вперед, руки у стороны, голова вперед.
- **Наклон согнувшись** – наклон, при котором туловище наклонено под углом 45° ниже горизонтали.
- **Наклон вправо(влево).**
- **Наклон пружинящий** – наклон, который выполняется несколькими движениями при неполном разгибании туловища между наклонами.
- **Наклон расслабленно** – наклон, при котором тело гимнаста без напряжения, как бы падая, сгибается вперед или в другом направлении, о чем указывается дополнительно.

Седы – положения, сидя на полу или на снаряде

- **Сед** – положение сидя с прямыми ногами, руки касаются опоры или находятся в каком-либо другом положении
- **Сед ноги врозь** – положение сидя с разведенными ногами врозь.



- **Сед углом** –
положение сидя с
поднятыми вперед
ногами,
образующими с
туловищем угол,
голова прямо



- **Сед на пятках** –
сед на обеих пятках,
туловище
вертикально




- *Сед на правой пятке с опорой на правую руку, левая вперед*



Существуют следующие разновидности седов:

- **Сед на бедре** – сед, при котором вес тела находится на бедре одной ноги, ноги согнутые.
- **Сед согнувшись** – сед, при котором ноги подняты до вертикального положения (примерно).
- **Сед с захватом** – сед с наклоном туловища, руки захватывают голеностопные суставы.
- **Сед согнув ноги.**



Упор – положение занимающегося с опорой руками, при котором плечевая ось находится выше точек опоры. Упоры делятся на простые и смешанные – с дополнительной опорой какой-либо частью тела, кроме рук (чаще всего ногами).

- **Упор стоя** – смешанный упор, при котором тело гимнаста ближе вертикальному положению. Аналогичным термином обозначается положение упора согнувшись; слово «согнувшись» можно опускать, поскольку такой упор представляет собой единственный вариант.



- **Упор лежа** –
положение
занимающегося с
опорой одними
руками



- По отношению к опоре упоры могут быть:
- **Спереди** – когда занимающийся обращен передней стороной тела к опоре. Термин «**спереди**» принято опускать, но всегда указывается термин «**сзади**», когда гимнаст обращен к опоре спиной.

- *Упор лежа сзади*



- **Упор лежа правым боком(левым)** – при опоре на одну руку, тело обращено боком к опоре, другая рука обычно у тела. Иное положение свободной руки указывается дополнительно.



- **Упор на коленях** – тело опирается руками и коленями, носки вытянуты.
- **Упор на правом (левом) колене** – указывается опорная нога, другая отведена назад.



- **Упор на колене боком**

– тело обращено к опоре боком.

- **Упор на правом (левом) колене** –

указывается опорная нога, другая отведена назад.

- **Упор на колене одноименный** – опора правой рукой и правым коленом или

- **Упор на колене разноименный** – опора правой рукой и левым коленом.



- **Упор присев** – присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо. При выполнении на одной ноге указывается название ноги, на которой выполняется присед, а также положение свободной ноги. Например, **упор присев на правой, левая сзади на носок;** или **упор присев на правой, левую в сторону на носок.**



- **Упор лежа на бедрах** – упор, при котором тело максимально прогнуто (бедра касаются опоры или лежат на ней). При опоре предплечьями именуется – **упор лежа на предплечьях** и **упор лежа на бедрах на предплечьях**.



- Упор лежа сзади на предплечьях.



- *Упор сидя*
- *Упор сидя сзади на предплечьях*
- *Упор сидя, ноги врозь*
- *Упор сидя сзади*

Равновесие – положение, в котором занимающийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны.

- **Равновесие**
- **Равновесие с наклоном** – туловище наклонено вперед-книзу, кисти у пола



- **Высокое равновесие на правой** – тело в вертикальном положении, свободная нога отведена назад, одноименная рука в сторону, другая вверх или вперед



- **Боковое равновесие** – исполнитель находится боком к опоре, одноименная рука вверх, другая за спину
- **Заднее равновесие** – исполнитель обращен спиной к опоре, руки в стороны



- **Разноименное равновесие** – разноименная с опорной ногой рука вперед, одноименная назад.
- **Одноименное равновесие** – одноименная с опорной ногой рука поднята вперед кверху, другая назад



- **Фронтальное равновесие** – одна нога поднята в сторону, руки в стороны.



- **Равновесие полукольцом** – нога сгибается назад на уровне головы или выше, но не касаясь головы, положение рук указывается
- **Равновесие кольцом** – аналогичное, с касанием носком головы



- **Равновесие на колене** –
выполняется с опорой коленом
- **Заднее равновесие на колене** –
аналогичное, но спиной к опоре



- **Равновесие на локте** – исполнитель уравнивается, опираясь на локоть. При выполнении боком указывать – «боквое»



- **Крестообразное равновесие** – выполняется отведением неопорной ноги в сторону с наклоном туловища вперед, одноименная опорной ноге рука в сторону, другая вперед



- **Равновесие шпагатом** – нога отведена назад с одновременным наклоном вперед с захватом



- Боковое
равновесие
на правой
(левой) руке



Положения лежа

- **Прогнувшись** – тело максимально прогнуто, руки вверх наружу, ноги и голова приподняты. Иное положение рук или одной ноги указывается.



- **Кольцом** –
положение лежа с
касанием ногами
головы.



- **Кольцом с
разноименным
захватом**



- **На спине** – ноги сомкнуты, прямые, руки вдоль тела
- **На животе** – согнутые руки касаются пола (опоры), сомкнутые прямые ноги лежат свободно
- **Правым (левым) боком** – положение с опорой одним боком. Обычно ноги сомкнуты, прямые руки вверх. Иное положение рук и ног указывается дополнительно

Движения и положения рук

Движения руками и ногами по отношению друг к другу бывают:

- **Одноименными** – совпадают по направлению со стороной конечностей (руки, ноги)
- **Разноименными** – противоположными
- **Одновременными** – выполняемые конечностями в одно и то же время
- **Поочередными** – выполняемые сначала одной конечностью (рукой или ногой), а потом второй
- **Последовательными** – выполняемые одно за другим с отставанием одной конечности на половину амплитуды
- **Симметричными** – конечности выполняют одновременно одно и то же движение

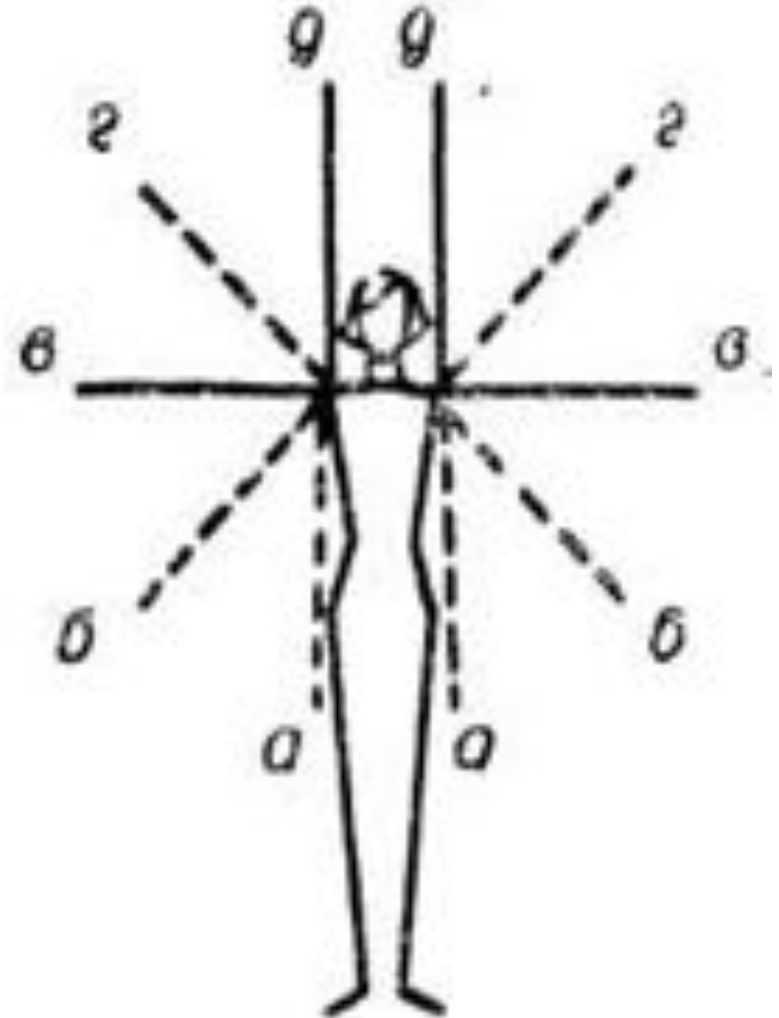
- **Несимметричными** – конечности выполняют в одно и то же время разные движения

Все движения могут выполняться в трех основных плоскостях:

- **в лицевой** – проходящей по передней или задней стороне тела;
- **в боковой** – проходящей в передне-заднем направлении относительно тела занимающегося;
- **в горизонтальной** – проходящей по горизонтали относительно тела занимающегося.
- **Положения рук и ног и движения ними указываются относительно туловища, независимо от его положения в пространстве (сидя, лежа и т.д.).**

Лицевая плоскость

- А – Руки вниз
- Б – Руки в стороны-книзу
- В – Руки в стороны
- Г – Руки в стороны-кверху
- Д – Руки вверх
- Направление движений в лицевой плоскости:
книзу, кверху, вовнутрь,
наружу, влево, вправо,
дугами, круг.

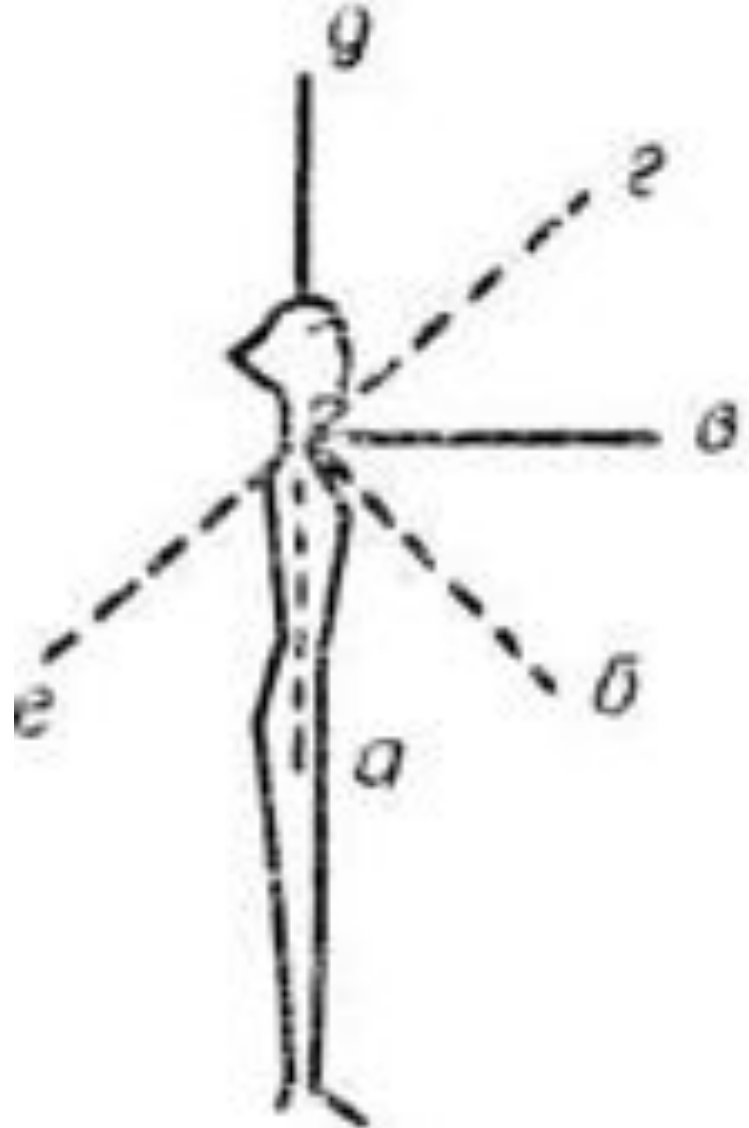


- А – Руки влево-
книзу
- Б – Руки влево
(вправо)
- В – Руки влево-
кверху



Боковая плоскость

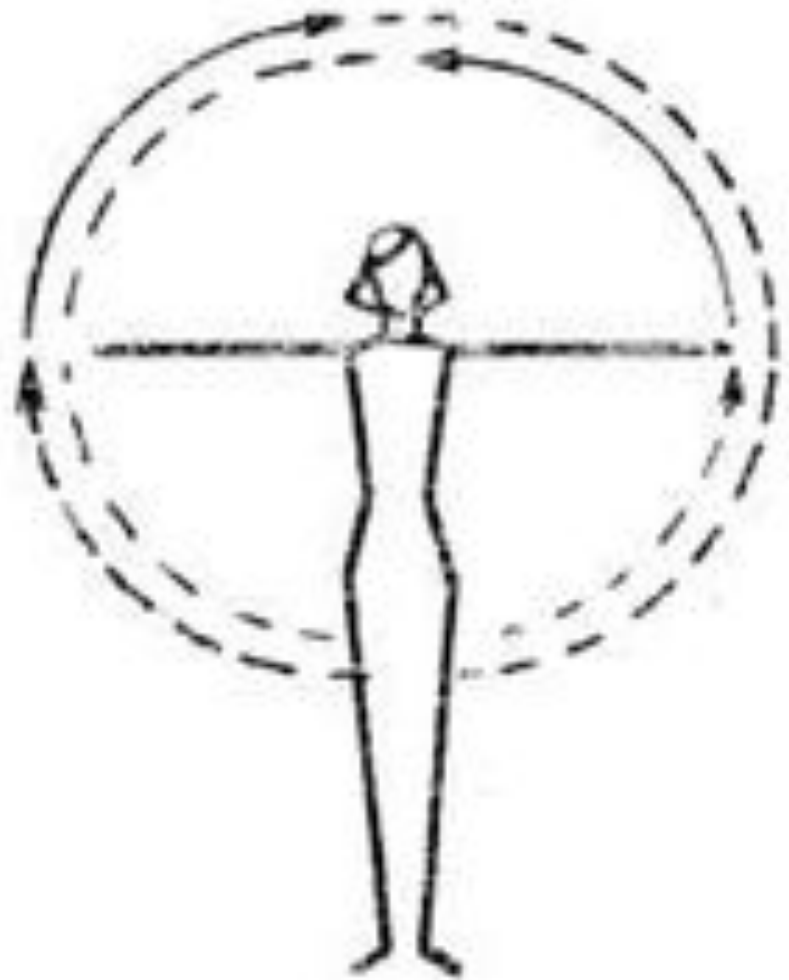
- А – Руки вниз
- Б – Руки вперед -книзу
- В – Руки вперед
- Г – Руки вперед -кверху
- Д – Руки вверх
- Е – Руки назад-книзу
- Направление движений в боковой плоскости: вперед, назад, книзу, кверху.



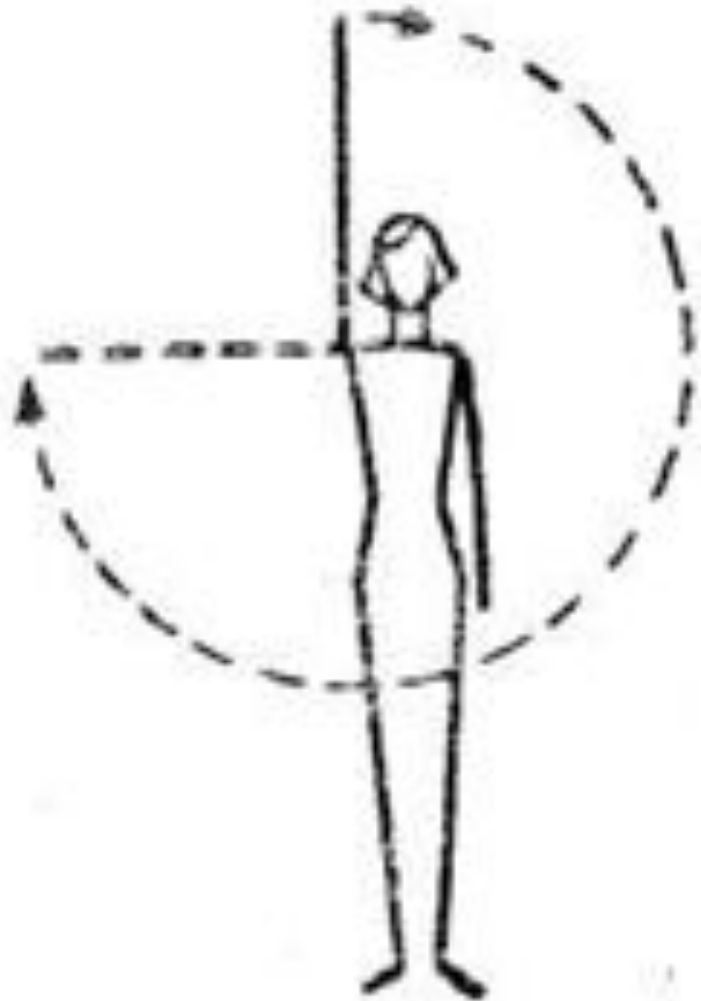
Горизонтальная плоскость.

- Горизонтальная плоскость.
- *Руки в стороны, руки вперед в стороны, правая(левая) в сторону, руки вперед, правая(левая) вперед.*
- Направление движений в горизонтальной плоскости: *вовнутрь, наружу, вперед, назад.*

- **Круг** – круговое движение руками, выполняется из исходного положения (и.п.) на 360° по окружности до исходного положения (и.п.)



- Дуга – движение, выполняемое менее чем на 360° по окружности



- **Руки на пояс** – кисти рук опираются о гребень подвздошной кости четырьмя пальцами вперед, локти и плечи отведены назад так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение



- **Руки перед грудью** – согнутые в локтевых суставах руки подняты так, чтобы кисти были продолжением предплечий, ладони повернуты книзу, локти на высоте плеч.



- **Руки за голову** – согнутые руки расположены так, что пальцы касаются затылка



- **Руки к плечам** – согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами отведенных назад плеч, локти около туловища



- **Руки перед собой**
правой (левой) – согнутые руки находятся на высоте плеч, одно предплечье над другим, указывать руку, которая находится сверху



- **Руки за спину** – согнутые в локтевых суставах руки обхватывают предплечья так, что пальцы касаются локтей, а руки касаются спины



Движения и положения кисти

- **Обычное положение кисти**

– положение, в котором пальцы выпрямлены, кисть является продолжением руки. Указаний о таком положении кисти не требуется. В положениях рук вниз (основное), вперед, назад и вверх ладони должны быть обращены друг к другу, а в положении рук в стороны ладони обращены книзу. Иные положения кистей (ладоней) требуют дополнительных указаний. Например: руки вперед, ладони кверху (книзу, наружу и т.д.).



- **Кисть в кулаке**
(кулаках) – если пальцы сжаты в кулак, то указывать, куда обращены пальцы в обычном положении, не следует



- **Кисть свободна** – положение кисти, сходное с обычным, т.е. кисть является продолжением предплечья, но держится свободно, без напряжения, пальцы расслаблены



- **Кисть расслаблена** – положение, в котором кисть свободно висит (как позволяет лучезапястный сустав)



- **Кисть поднята**
(опущена) вперед
или назад –
положение, в котором
кисть по возможности
прямая отведена в
указанном
направлении.
Например: правая в
сторону, кисть поднята



- **Пальцы врозь** – положение кисти, в котором пальцы с силой разведены друг от друга



- **Пальцы согнуты** – положение кисти, в котором пальцы сгибаются во всех суставах (как бы удерживают ядро).
- **Сгибание и разгибание пальцев** – сгибание и разгибание силой и одновременно.
- **Сгибание и разгибание пальцев последовательно** – сгибание и разгибание, начиная с мизинца. Иную последовательность следует указывать дополнительно.
- **Восьмерка кистью** – направление движения определяется из исходного положения по началу его. Например: из положения правая рука в сторону ладонью кверху восьмерка кистью вперед-книзу. При выполнении движения всей рукой после слова «восьмерка» указывается только ее направление. Например: из исходного положения правая рука вперед ладонью кверху - восьмерка внутрь-книзу.
- **Волна кистью** – последовательное сгибание (одновременно) и разгибание пальцев во всех суставах.

- **Согнуть руки вперед** – поднимая руки вперед, одновременно согнуть их, кисти сжать, пальцы к плечам, локти обращены вперед на уровне плеч



- **Согнуть руки**
назад – согнутые в
локтевых суставах
руки отвести назад
до отказа



- **Согнуть руки в стороны**
– руки поднять до горизонтального положения и одновременно согнуть в локтевых суставах, предплечья сверху
- При сгибании предплечьями книзу указывать дополнительно – согнуть руки в стороны, предплечья снизу



- **Руки назад,**
предплечья книзу
- При сгибании рук только в локтевых суставах указывается и.п. рук и предплечий
Например: руки в стороны, предплечья вперед; руки вперед, предплечья вверх



- Круговые движения предплечьем или кистью обозначаются в соответствии с общими правилами для движений руками

- *И.п. – руки в стороны*

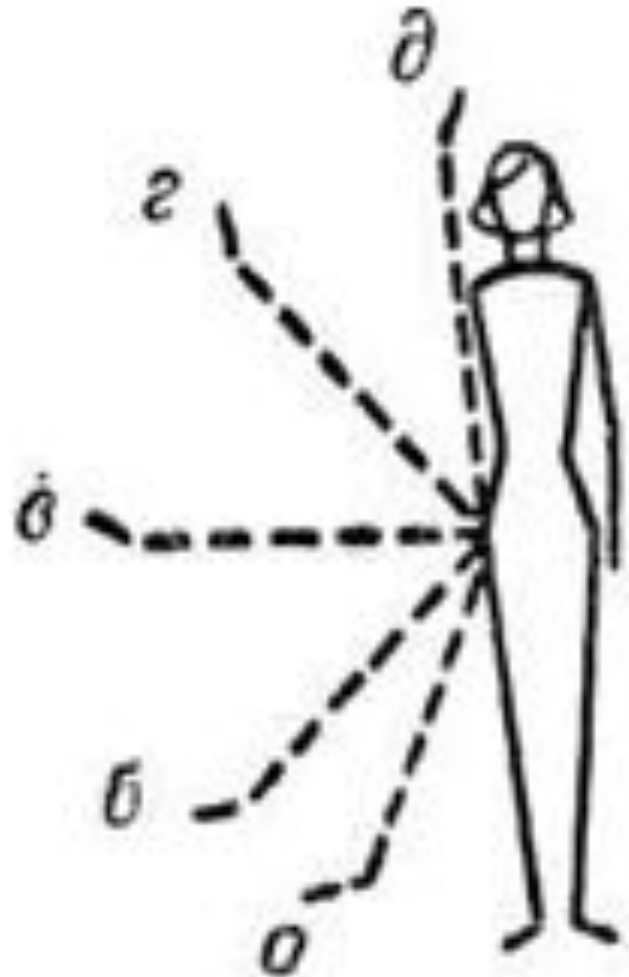
Круговые движения предплечьями (кистями) вперед (назад, наружу, вовнутрь)



Положения ног и движения ими

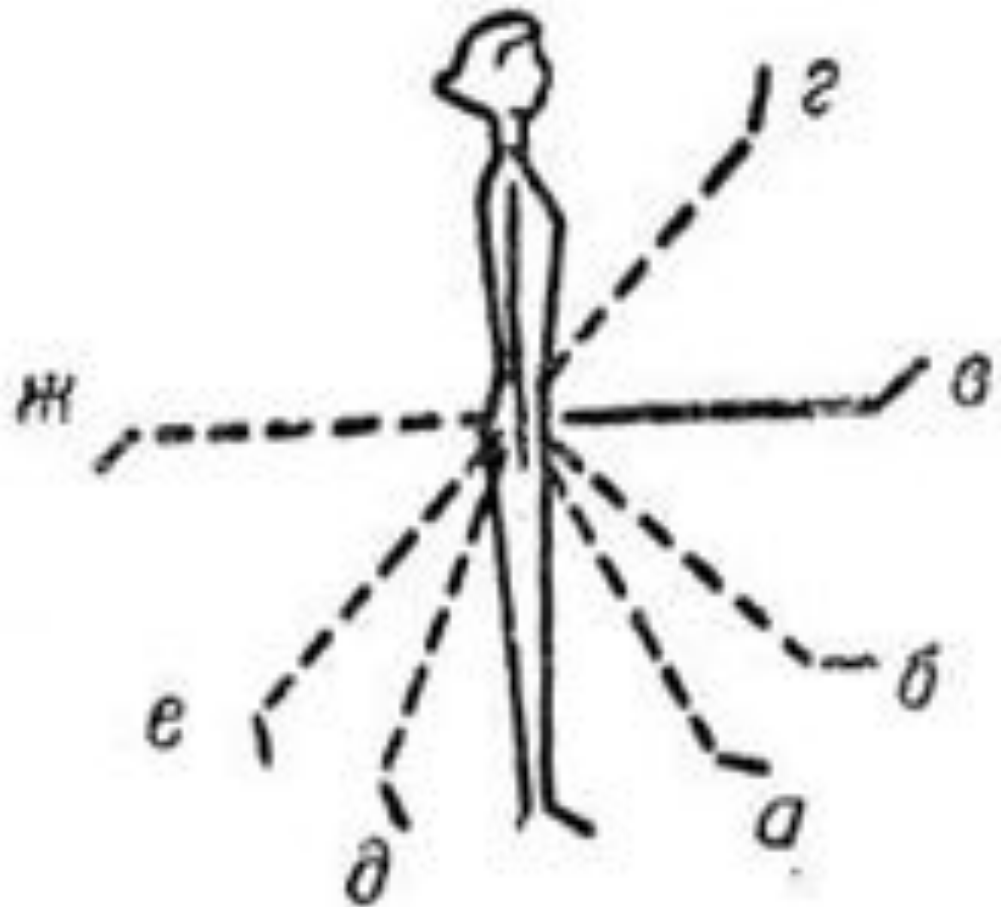
Лицевая плоскость

- А – Правая (левая) в сторону на носок
- Б – Правая (левая) в сторону -книзу
- В – Правая (левая) в сторону
- Г – Правая (левая) в сторону-кверху
- Д – Правая (левая) кверху



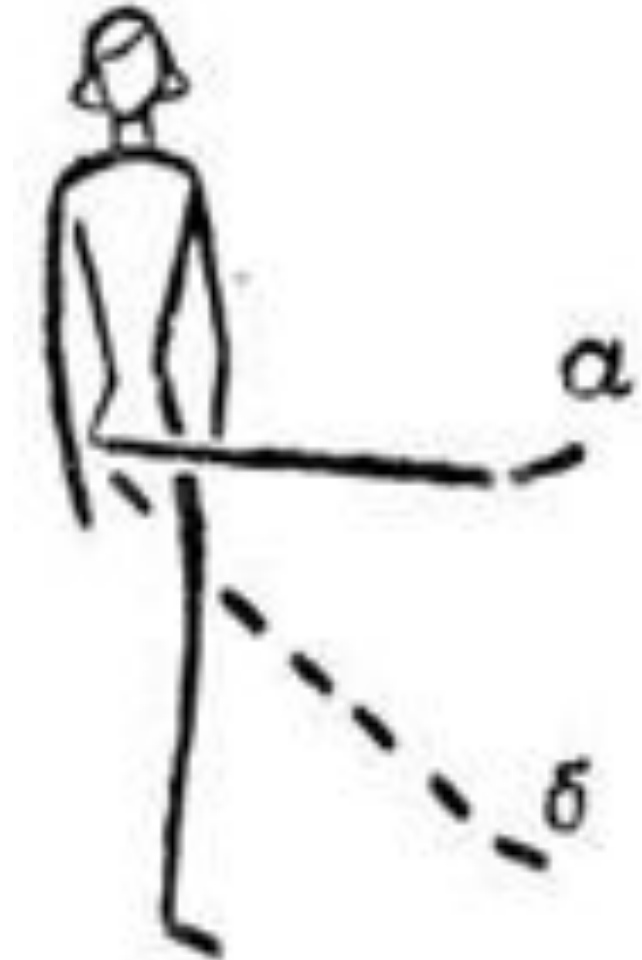
Боковая плоскость

- А – Правая (левая) вперед на носок
- Б – Правая (левая) вперед-книзу
- В – Правая (левая) вперед
- Г – Правая (левая) вперед-кверху
- Д – Правая (левая) назад на носок
- Е – Правая (левая) назад-книзу
- Ж – Правая (левая) назад



Разноименные движения ног

- А – Правую (левую)
влево (вправо)
- Б – Правую (левую)
влево (вправо)-книзу



- **Согнуть правую**



- *Согнуть левую
вперед*



- *Согнуть правую в сторону*



- *Согнуть правую
назад, колено в
сторону*



Термины ОРУ с гимнастической палкой

- Положения с палкой определяются в зависимости от ее положения по отношению к телу занимающегося и бывают:
- **Симметричными** – в которых палка удерживается за концы обеими прямыми или согнутыми руками. Обычно само наименование положения с палкой дает ясное представление о положении рук. Если необходимо, то можно во втором случае указать, что руки сомкнуты.
- **Несимметричными (односторонними)** – в которых палка удерживается в каком-либо направлении одной прямой рукой или обеими – одной прямой, а другой согнутой и др. Во всех случаях палка находится с одной стороны занимающегося.

- Существуют следующие способы держания палки:
- **Обычный хват (сверху)** – палка внизу удерживается руками за концы тыльной стороной вперед. Этот способ при наименовании или записи не указывается, как наиболее распространенный.
- **Хват снизу** – противоположный обычному хвату.
- **Разный хват** – одна рука в одном, а другая в другом хвате. При записи указывается только рука, которая удерживает палку снизу.
- **Обратный хват** – хват, образуемый после поворота рук наружу, ладони обращены вперед.
- **Узкий хват** – палка удерживается обеими руками, кисти рядом.

Симметричные положения с палкой

- **Палка вниз** – палка удерживается опущенными руками за концы и касается бедер



- **Палка вперед**



- **Палка на грудь** –
удерживается за
концы согнутыми
руками и касается
груди



- **Палка перед собой**
правой (левой) –
предварительно
перевернутая палка
находится между
предплечьями



- **Палку вниз сзади** – палка касается тела сзади



- **Палку на голову, за голову** – палка серединой касается сзади шеи или головы сверху.
- **Палку на лопатки** – палка опущена ниже плеч и касается лопаток.
- **Палку назад** – палка удерживается за концы руками, отведенными назад до отказа
- **Палку за спину (на поясницу)** – палка удерживается согнутыми в локтях руками.

Несимметричные положения с палкой

- Палку к плечу – палка удерживается у плеча большим и указательным пальцами, остальные поддерживают ее снизу. Это основное положение с гимнастической палкой во время передвижений.



■ **С палкой «вольно»**

- гимнастическая стойка «вольно» с палкой соответствует стойке «вольно» без предмета. Левый конец палки при этом касается пола около левого носка, левую руку на пояс.



- **Палку к плечу вправо** – левая рука удерживает палку у правого плеча, а правая – в указанном направлении.
Разновидности этого положения определяются словом, указывающим на отклонение в 45° .
Например: палку к плечу вправо книзу, кверху, вперед. Незначительные отклонения палки от основных направлений необходимо указывать конкретно. Например: на высоте головы, на уровне колена и т.д.



- **Палку к правому плечу вперед кверху** – палка левой рукой удерживается у левого плеча, а одноименная рука направляет палку в указанную сторону.



- **Палку вправо (влево)** - палка удерживается одноименной рукой в указанном направлении, составляя с ней прямую линию. Если палка поднята или опущена от этого основного положения на 45° , то применяются термины: палку вправо вниз или вправо кверху и др.
- **Палку к бедру вправо** - палка удерживается у бедра левой рукой, а в горизонтальном положении правой рукой.
- **Палку за голову** (на голову, на грудь и пр.) вправо.
- **Палку сзади вправо** – левая рука удерживает палку за телом на уровне поясницы, а правая – в горизонтальном положении.

Положения, в которых палка и рука, не оставляют прямой линии

- Правую руку в сторону, палку вверх вперед.



- Правую руку в сторону, палку вверх-вперед
- Правую руку вперед, палку влево (вправо, вверх, вниз и т.д.)
- Правую руку вверх-наружу, палку вправо (вправо-книзу, вперед, назад и т.д.)

- Если палка удерживается обеими руками за один конец, то положения называть так:
- **Руки вверх, палку вправо** – предполагается, что палка удерживается за левый конец.



- Если палка удерживается в каком-либо направлении иными способами или одной рукой, то эта рука определяется дополнительно.
- **Палку на грудь, правым концом кверху** – левая удерживает палку у груди, а правая направляет ее вверх.



- Наклонные положения палки определяются словом «**наклонно**».
- **Палку наклонно вправо (влево)** – палка удерживается обеими руками – правой, поднятой в сторону, а левой – вверх. Например: **палку наклонно вперед, правой сверху.**



- *Палку наклонно
вперед, правой
сверху.*



- Положения палки, направленной куда-либо разноименным концом, называются:
- **Палку на грудь, левым концом вправо кверху.**



- **Выкрут** – специфическое движение с гимнастической палкой, выполняемое своеобразным вращательным движением в плечевых суставах



Термины ОРУ со скакалкой

- **Подскок скрестно**

– подскок,
выполняемый из
стойки скрестно с
сохранением
положений ног.
Указывать, как и при
стойке, ногу,
находящуюся
спереди. **Подскок
скрестно правой.**



- **Перешагивание** – движение через скакалку обычным шагом.
- **Подскок** – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в любом направлении. При наименовании слово «на месте» опускать; в остальных случаях добавлять слово, определяющее направление движения. Например: подскок вправо, влево, назад и т.д.
- **Двойной подскок** – пружинящий подскок, состоящий из двух подскоков, один из которых выполняется повыше, а второй (добавочный) пониже.

- **Подскок петель** – подскок, во время которого скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь, образуя петлю, и разведением их.



- **Подскоки вдвоем**
(втроем) – подскоки с одной скакалкой, выполняемые вдвоем или втроем одновременно, стоя в затылок. Если исполнители расположены иначе, – указывать. Например: лицом друг к другу. При выполнении подскоков, стоя один возле другого, положение указывать.



- **Подскок с правой на левую (с левой на правую)** – подскок, выполняемый с одной ноги на другую.



- **Подскок, меняя ногу («маятник»)**
– на каждый подскок поочередно меняется положение ног предварительный махом назад и вперед, после чего выполняется приземление



- **Подскоки с передачей скакалки** – во время подскоков скакалка, вращаемая одним занимающимся, передается другому



- **Подскоки в полуприседе и приседе** – подскоки, выполняемые на согнутых ногах



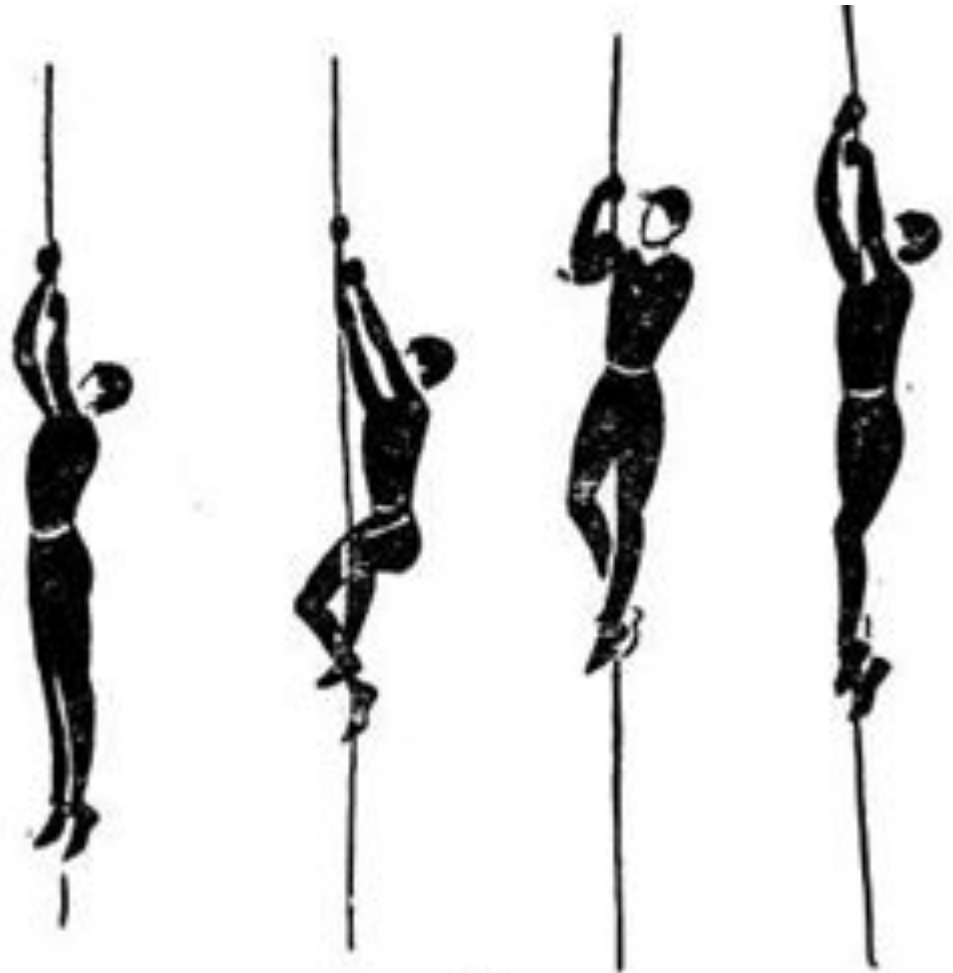
- **Подскок с двойным вращением** - подскок, во время которого скакалка вращается дважды
- **Подскоки с поворотами** – во время подскоков одновременно выполняются повороты. При необходимости указывается их направление

Термины прикладных упражнений

- **Лазание** – передвижение по специальным снарядам или препятствиям с помощью рук и ног. Лазание выполняется также и на одних руках.
- **Лазание в перекидку** – выполняется поочередным хватом (опорой) то одной, то другой согнутой в колене ногой на горизонтальном или наклонном канате.
- **Влезание** – передвижение вверх.
- **Перелезание** – перемещение через снаряд или с одного снаряда на другой (с одного препятствия на другое), а также с одной стороны снаряда на другую (через верх).

- **Пролезание** – перемещение с одной стороны снаряда на другую через него.
- **Слезание** – опускание вниз по снаряду или препятствию.
- **Подлезание** – перемещение на другую сторону под снарядом.
- **Групповое лазание** – выполняется двумя-тремя и более занимающимися одновременно.
- **Завязывание** – остановка при лазании по вертикальному канату. Различают следующие способы завязывания:
- **Завязывание восьмеркой** – канат образует восьмерку, обхватывающую одну или другую ноги.

- **Лазание в три приема** – наиболее распространенный и доступный способ лазания в смешанном висе



- Лазание в два приема



- **Завязывание стоя**

– канат обвивает ногу (зажат ступнями) и проходит за разноименной рукой, поднятой в сторону.



- **Завязывание**
петлей – канат образует петлю, обхватывающую одну или обе ноги.



Переползания

- Переползание на четвереньках – передвижение в упоре на коленях, опираясь на кисти, продвигая колено одной ноги вперед на полшаг и переставляя на полшага вперед одноименную руку



- **Переползание на боку** –
передвижение в
положении лежа на
боку, опираясь
предплечьем и
разноименной ногой



- **Переползание по-пластунски** – передвижение выполняемое лежа на животе, опираясь одной рукой и разноименной ногой поочередно



- Переползание с товарищем на спине



- Переползание,
держа товарища
под грудь



- **Отползание** – перемещение в сторону после предварительного отведения руки и ноги в сторону, опираясь на руки и ноги
- **Подползание** – передвижение под снарядом или препятствием

Переноска партнера

- Переноска на спине захватом за ноги



- **Переноска на плечах** – переносимый сидит на плечах партнера
- **Переноска на плече** – переносимый лежит на одном плече, головой к спине партнера



- **Переноска на руках** – переносимого захватывают под спину и ноги выше коленей



- **Переноска обхватом** –
переносимого
захватывают одной ру
за туловище



Переноска одного партнера двумя

- Переноска под руки и ноги – партнеры становятся в затылок и берут переносимого



- **Переноска на сцепленных руках** – переносимый сидит на сцепленных за запястья «внутренних» руках



- **Переноска с опорой спиной** –переносимый сидит на сцепленных за запястья «наружных» руках, а «внутренними» поддерживают переносимого под спину



Преодоление препятствий

- С опорой ногой







УРОК ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ

- ПЛАН.
- 1. Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе.
- 2. Структура урока гимнастики в школе и методика проведения отдельных его частей:
 - 2.1 Структура урока;
 - 2.2. Методика проведения подготовительной части урока;
 - 2.3. Методика проведения основной части урока:
 - 2.3.1. Общие требования к проведению основной части урока;
 - 2.3.2. Способы организации учащихся в основной части урока;
 - 2.3.3. Способы регулирования физической нагрузки;
 - 2.3.4. Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям;
 - 2.3.5. Особенности развития физических качеств;
 - 2.3.6. Проверка и оценка качества выполнения гимнастических упражнений..
 - 2.4. Подготовка мест занятий и меры предупреждения травм на уроках гимнастики.
 - 2.5. Методика проведения заключительной части урока.
- 3. Плотность урока.
- 4. Подготовка учителя к уроку.
- Вопросы и задания.

- Урок является основной формой организации занятий по гимнастике в школе. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что руководящая роль здесь принадлежит учителю, который обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса путём плановой работы в соответствии со стабильным расписанием, правильного определения целей и задач каждого занятия, подбора средств для решения поставленных задач, оказания квалифицированной помощи учащимся (показ, объяснение упражнений, исправление допущенных ошибок, обеспечение страховки), организации занимающихся на активное овладение специальными двигательными навыками на фоне повышенного положительного эмоционального состояния школьников.
- Урок должен содержать определённые общие задачи, выполнение которых обеспечивается всем процессом обучения, и складывается из последовательно решаемых конкретных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Образовательные задачи

- **Образовательные задачи** заключаются в обучении детей выполнению гимнастических упражнений, предусмотренных программой, получению учащимися знаний о гимнастической терминологии, самоконтроле при выполнении общеразвивающих упражнений, правилах безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала. Для решения одних образовательных задач необходимо относительно длительное время (серия последовательных уроков), а для решения других – достаточно лишь одного урока. Например, научить лазанию по канату в три приёма на одном уроке довольно сложно. Поэтому такая задача может быть общей для серии уроков. А вот задача научить правильному захвату каната ногами может быть решена в течение одного урока. Именно эта задача и должна быть поставлена в таком случае как одна из частных для конкретного урока.

- **Образовательной задачей** является такая, в формулировке которой отражён конечный результат данного урока. В связи с этим целесообразно при постановке задач на уроках **использовать** следующие **глаголы**: **научить** (например, наскоку на мостик при обучении опорным прыжкам или приземлению и т.п.), если обучение упражнению ведётся, в течение нескольких уроков, то на первом уроке можно поставить задачу, **учить**, а на последующих – **продолжить учить**; при условии, когда гимнастическое упражнение освоено, можно ставить задачу **закрепить** или **совершенствовать** его; в определённых случаях, когда основной задачей является не формирование навыка, а только ознакомление, - задача урока формируется глаголом **ознакомить**, когда же основная цель урока состоит в определении качества освоенного упражнения или комбинации, то задачу урока можно обозначить словом **оценить**. Такие конкретные задачи записываются в конспекте и доводятся до сознания учащихся на каждом уроке. Нечёткая, неконкретная постановка образовательных задач приводит к нарушению логики учебного процесса, дезориентирует учащихся, снижает их активность.


- Параллельно с образовательными учитель ставит и **оздоровительные задачи**, решение которых в последние годы становится одной из основных целей в физическом воспитании детей и подростков. Одной из важнейших оздоровительных задач на занятиях гимнастикой является задача по формированию у детей правильной осанки. Немаловажное значение для решения оздоровительных задач приобретает соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма. На достижение этой цели направлены усилия учителя по подбору и дозировке физических упражнений, на обучение правильному дыханию при их выполнении. Значительную помощь учителю в этом плане могут оказать включенные в урок элементы из так называемых нетрадиционных видов гимнастики, таких как дыхательная гимнастика, ушу, хатха-йога и др. Решая оздоровительные задачи, учитель должен обучать учащихся методам самоконтроля и оценки состояния здоровья.
- Уроки гимнастики имеют большие возможности для решения **воспитательных задач**, таких как дисциплинированность, внимательность, аккуратность, коллективизм, настойчивость в преодолении трудностей, эстетика движений и д.т. Оздоровительные и воспитательные задачи должны решаться в неразрывной связи с образовательными.

- **Уроки** гимнастики в школе в зависимости от педагогических задач могут быть: **вводными** (в начале прохождения раздела), на которых учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала, может проверить уровень физической подготовленности и качество выполнения основных упражнений за предыдущий класс; **уроки изучения нового материала**; **уроки повторения**, направленные на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений или комбинаций, они могут предшествовать контрольным, **комбинированные** (смешанные) **уроки**, сочетающие изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений (имеют наибольшее распространение в школе).
- **Контрольные уроки** проводятся либо после прохождения части раздела программного материала, либо в конце раздела гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся. На таких уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений или комбинаций. Контрольный урок, проводимый в конце раздела гимнастики, желательно организовывать в виде соревнований по гимнастике.

2.1. Структура урока гимнастики.

- **Подготовительная часть** по продолжительности занимает 8-12 мин и имеет собственные задачи:
- Задачи биологического аспекта – подготовка организма учащихся к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы и вегетативных функций, восстановление индивидуально возможной подвижности в сочленениях, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части урока).
- Задачи педагогического аспекта – формирование у учащихся умений выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движений.

- В зависимости от класса, типа урока задачи педагогического аспекта могут требовать на одних уроках больше времени, на других – меньше. Например, перед контрольными уроками, когда идет повторение и совершенствование основных упражнений или комбинаций, подготовительную часть целесообразно посвятить разминке, т.е. решению в большей степени задач биологического аспекта. В младших классах или на уроках, направленных преимущественно на освоение новых упражнений, большее внимание следует уделять задачам педагогического аспекта.
- Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижения, танцевальные упражнения, подвижные игры, общеразвивающие и вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность учащихся в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у учащихся таких двигательных качеств, как сила, выносливость, гибкость.

- 
- **Основная часть** урока занимает 30-35 мин и содержит следующие задачи:
 - Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
 - Развитие волевых и физических качеств учащихся.
 - Для решения этих задач в основной части урока используется значительный объем различных упражнений (прикладные упражнения на снарядах, акробатические и вольные, общеразвивающие упражнения повышенной интенсивности).

- **На заключительную часть** отводится 3-5 мин. Основными ее задачами являются подготовка организма учащихся к предстоящей деятельности, подведение итогов данного урока, задание на дом. В заключительной части урока обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, умеренный бег, упражнение на расслабление и массаж), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, задания, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные, маршировка с песней и т. п.).

2.2 Методика проведения подготовительной части урока.

- Обычно урок гимнастики начинается с *общего построения* класса. В начале урока лучше строиться по длинной стороне зала, в шеренгу по росту. В таком строю дети хорошо видят учителя, а учитель – детей. На первых уроках в I классе дети строятся под руководством учителя. Для успешного обучения детей построению в шеренгу целесообразно использовать специальные разминки на полу на расстоянии 40 см друг от друга, нанесенные мелом или краской. После того как учащиеся научатся размещаться один возле другого, учитель поручает построение самим учащимся (вначале тем, кто лучше усвоил, кто более активен и пользуется доверием детей, затем – дежурным по классу). Дежурный подает команды «Равняйся!» и «Смирно!». После команды «Смирно!» учитель *приветствует* детей (начиная с IV класса дежурные отдают рапорт учителю) и *сообщает задачи* урока, которые могут уточняться в основной части. С этого организационного момента должен начинаться каждый урок гимнастики. После сообщения задач урока следует приступить к изучению строевых упражнений, а также заданий в ходьбе и беге.

- Наиболее *эффективные средства* активизации функций организма детей – ускоренная ходьба, бег в равномерном темпе, ритмичные прыжки, танцевальные упражнения и игры.
- Особенно важно обратить внимание учащихся на необходимость управления бегом. Возглавлять колонну должен ученик, умеющий сохранять заданный темп. Заслуживает внимания подбор приемов управления учащимися при выполнении упражнений: учителя пользуются подсчетом, хлопками, самостоятельным подсчетом учащихся (вслух или про себя), под музыку. С этой же целью можно использовать различные ограничители на углах зала, стрелки, воротца и т. п. При любом способе управления учитель должен иметь возможность делать замечания, исправлять ошибки, подбадривать учеников. При проведении этих упражнений немаловажное значение имеет состояние учеников. Так, например, если ученики пришли на урок в несколько возбужденном состоянии (после контрольной работы или очень эмоционального урока), не следует начинать занятия с обучения новым элементам строя и обычной ходьбы. В таком случае лучше применить игры и игровые задания, которые отвлекут учащихся от переживаний, предшествовавших уроку, активизируют их внимание.

- Таковыми могут быть задания следующего типа:
- «Класс, смирно!». Ученики выполняют команду учителя только в том случае, если перед ней предварительно сказано слово «класс». Например, «Класс, Нале-ВО!». Если перед командой обращения нет, то выполнять команду не следует. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. Подавать не более 6-8 команд, затем подвести результаты.
- «Будь внимательным». По команде «Раз!» все ученики принимают упор присев, по команде «Два!» - о. с., по команде «Три!» - делают хлопок сзади, по команде «Четыре!» - поднимают руки вперед. Команды чередовать.
- И. п. – построение в одну шеренгу, 1-2 – приставной шаг левой вперед, 3 –4 - поворот направо, 5 –6 – приставной шаг правой в сторону, 7 –8 – поворот налево.
- И. п. – построение в одну шеренгу, расчет на первый, второй. Первые номера: 1 –3 – три шага вперед, 4 – приставить ногу. Вторые номера: 1 – упор присев, 2 – упор стоя, 3 – упор присев, 4 – встать, 5 – 8 первые – то, что выполняли вторые, вторые – то, что выполняли первые. Повторить 2 раза.
- Эту же цель преследуют задания, выполняемые во время движения класса в обход:
- И.п. – о.с. 8 шагов вперед, 8 прыжков на месте ноги врозь с хлопками над головой. Повторить 2-4 раза.
- 8 шагов бега с продвижением вперед, 8 шагов бега на месте, по сигналу «Гоп!» - остановиться, по хлопку – продолжить бег.
- Два такта мазурки с продвижением вперед, два такта на месте, прыжки (ноги врозь, скрестно, врозь, вместе). Повторить 2-4 раза.

- Если дети пришли на урок спокойными и сосредоточенными, можно сразу изучать новые элементы строя и перестроения.
- Подготовительную часть урока обычно завершает выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Для выполнения общеразвивающих упражнений в разомкнутом строю впереди должны стоять дети меньшего роста. Учитель при демонстрации использует зеркальный показ. В комплекс общеразвивающих упражнений могут быть включены определенные подводящие упражнения для освоения или закрепления упражнений основной части урока. Такими могут быть различные формы группировок, равновесия, отработка навыков приземления и т.п. Вместо общеразвивающих упражнений в подготовительную часть урока можно включать сравнительно несложные вольные упражнения, выполняемые на 32 или 64 счета. Основной задачей таких упражнений является развитие координационных способностей и двигательной памяти учащихся, овладение ими школой движений. Большое значение такие упражнения имеют в начальных классах. Для этой цели могут использоваться вольные упражнения для юных гимнастов из старых классификационных программ по спортивной гимнастике или вольные упражнения, составленные самим учителем, например:

- И.п. – о.с. 1- левую руку в сторону, 2 – правую руку в сторону; 3 – руки вверх скрестно (ладонями вперед); 4 – о.с.; 5 – наклон вперед прогнувшись руки в стороны; 6 – о.с.; 7 – присед, руки вперед; 8 – о.с., руки в стороны; 9 – мах левой вперед, хлопок руками по ногам; 10 – о.с.; 11- мах правой вперед, хлопок руками под ногой; 12 – о.с.; 13 – прыжком ноги врозь, руки вперед; 14 – прыжком о.с.; 15 – прыжком ноги врозь, дугами наружу руки вверх, хлопок над головой; 16 – прыжком в и.п. Упражнение выполнить 2 раза.
- Немаловажным фактором для проведения подготовительной части урока гимнастики являются сохранение интереса учеников и *предъявление требовательности* к ним. Один из приемов повышения интереса учащихся к занятиям – использование разнообразных (нешаблонных) упражнений, способов их проведения, методов организации учащихся на уроке. Эффективность занятий значительно повышается, если упражнения выполняются с музыкальным сопровождением. Важную роль в поддержке интереса учащихся к занятиям играют проверка и оценка выполняемых упражнений. Так, в подготовительной части урока можно оценить умение выполнять элементы строя, вольных и общеразвивающих упражнений, знание отдельных команд и терминологии. Проверка и оценка успеваемости каждого ученика по строевым упражнениям проводятся только в тех случаях, когда ученик может действовать индивидуально, например, при выполнении поворотов на месте, команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», сдаче рапорта и т.п. Общеразвивающих и вольные упражнения могут быть оценены в целом за комплекс, когда он изучен и освоен. Для проверки можно вызывать 3-5 учеников, которые выполняют эти упражнения на оценку. После выполнения каждому ученику сообщаются оценки.

- По ходу урока учитель должен постоянно следить за действиями учеников, вносить в них необходимые корректировки, добиваясь максимального приближения качества выполнения упражнений к уровню, возможному при данных условиях и уровне подготовленности. Проявление высокой требовательности учителя к учащимся повышает его авторитет, а через него и авторитет предмета. Требовательность учителя ученик рассматривает, прежде всего, как уважение учителя к нему. Чтобы *требовательность* к ученикам приносила желаемые результаты, она должна быть *постоянной, выполнимой, тактичной*, щадящей самолюбие учащихся. Необходимо уметь устанавливать такие взаимоотношения с учениками, которые давали бы возможность учителю в любой момент мобилизовать внимание детей. Тогда можно и нужно время от времени давать учащимся кратковременную (в пределах допустимого) свободу поведения на уроках. Особую требовательность необходимо проявлять при обучении учащихся младших классов элементам строя, основным положением рук и ног при выполнении ОРУ, учению четко приземляться, осанке, т.е. тем элементам, которые составляют школу движений, школу гимнастики.

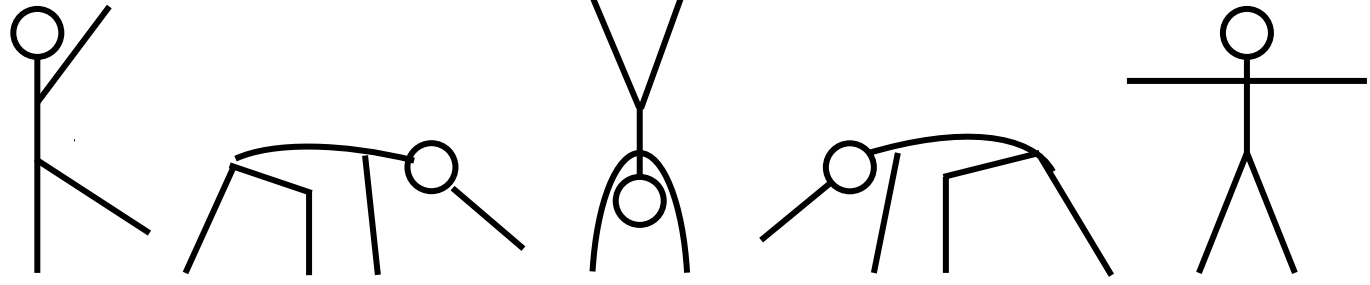
2.3 Методика проведения основной части урока.

- **2.3.1. Общие требования к проведению основной части урока.**
- В этой части урока решаются основные задачи урока, связанные с формированием у учащихся определенных двигательных навыков и развития физических качеств. Очень важно для каждого конкретного урока определить **соотношение нового и освоенного** ранее материала. Нельзя перегружать урок новым учебным материалом. Отсутствие нового в уроке также отрицательно сказывается на эффективности учебного процесса, снижает интерес учащихся, рассредоточивает их внимание. Изучение нового учебного материала, как правило, планируют на несколько уроков, следующих друг за другом. При относительной сложности упражнений на одном занятии целесообразно давать не более 1-2 новых элементов или соединений. Не следует чрезмерно варьировать учебный материал. В младших классах в основную часть урока включают обычно до четырех видов различных упражнений, в том числе и подвижные игры, в средних и старших – 2-3 вида. Так, например, одна группа занимается упражнениями на перекладине, где идет процесс разучивания нового материала, другая – на брусках совершенствует или повторяет ранее изученное упражнение, третья – выполняет специальные упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости т.д.), затем группы меняются местами, чтобы каждая из них прошла все виды. Возможен и такой вариант, когда учащиеся вначале выполняют упражнения на снарядах, а в конце основной части все вместе выполняют специальные упражнения на развитие физических качеств.
- Эффективность учебного процесса зависит также от правильного чередования различных видов гимнастических упражнений. Следует планировать работу учеников так, чтобы после выполнения упражнений в упоре ученики переходили к выполнению упражнений в висах или наоборот.

■ **2.3.2. Способы организации учащихся в основной части урока.**

- В зависимости от задач урока численности и подготовленности учащихся, наличия инвентаря и т. п. деятельность учащихся в основной части может быть организована различными способами. При разучивании и повторении несложных упражнений основную часть целесообразно проводить **фронтально**, т.е. все учащиеся выполняют упражнение одновременно. Наиболее эффективно этот способ может использоваться в проведении несложных акробатических и общеразвивающих упражнений, элементов танцев, вольных упражнений, отдельных подготовительных и подводящих упражнений, упражнений в равновесии, некоторых видов прикладных упражнений. При наличии много пролетных снарядов его можно использовать и в проведении упражнений в простых висах и упорах. Преимущество фронтального способа заключается в возможности значительного повышения плотности урока. При таком способе учитель может следить за действиями всех учеников, что организует и дисциплинирует последних. Однако при обучении более сложным упражнениям и гимнастическим соединениям, требующим помощи и страховки, исправления индивидуальных ошибок, необходимости определенного отдыха, фронтальный способ мало приемлем.
- Разновидность фронтального способа организации учащихся в основной части урока гимнастики является **сменный** способ. Он используется в случае недостаточного числа снарядов или мест занятий. В этом случае одно и то же задание получают несколько групп школьников по 8 – 10 человек и выполняют его по очереди одна смена за другой фронтально. Например, при выполнении акробатических упражнений одна смена выполняет стойку на лопатках или «мост», а другая смена осуществляет страховку, затем эти группы меняются местами.

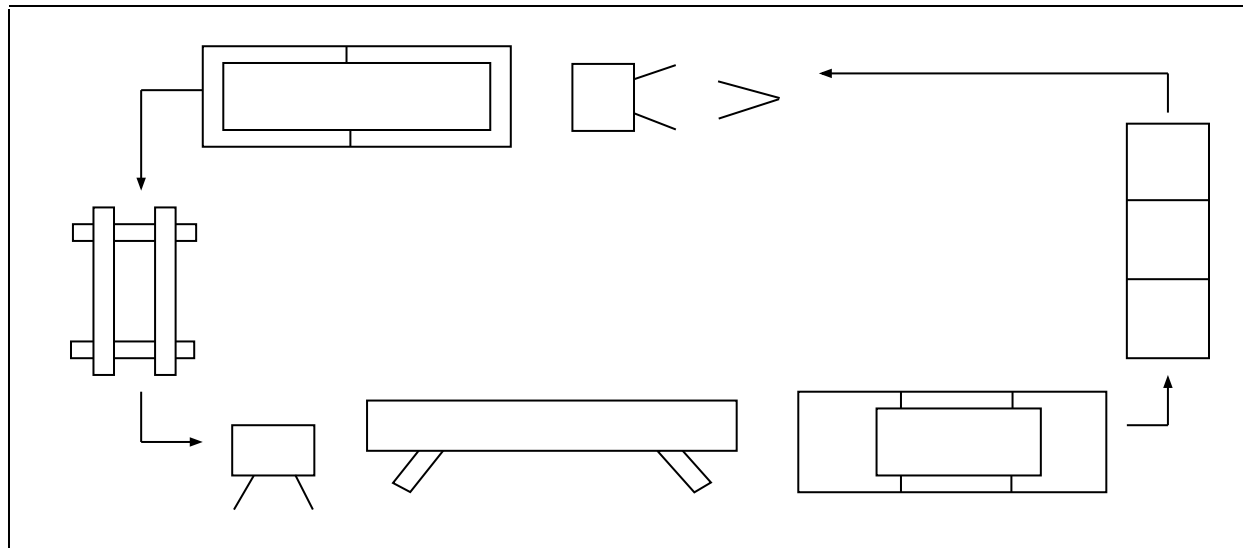
- Наиболее распространенным способом организации учащихся при выполнении упражнений на гимнастических снарядах является **групповой способ**, когда класс делится на группы (отделения) и каждое отделение занимается на своем виде (снаряде). Через определенное время отделения меняются местами, чтобы в течение основной части урока все учащиеся могли пройти все виды. Желательно, чтобы в каждом отделении было не более 6 – 8 человек, отдельно мальчики и девочки. В каждом отделении учащиеся могут выполнять упражнения фронтально (одновременно), либо друг за другом, т. е. *поточно*. Очень важно при организации занятий групповым способом правильно размещать учащихся у снарядов, чтобы они имели возможность следить за выполнением упражнений с наиболее выгодной стороны, чтобы их не отвлекали посторонние раздражители (свет, другие занимающиеся). В связи с этим целесообразно располагать отделения спиной друг к другу, но так, чтобы в поле зрения у учителя находились все учащиеся.
- Групповой способ проведения основной части урока гимнастики требует подготовки актива учащихся, способного руководить отделением, осуществлять страховку и помогать другим при разучивании упражнений. Полезными в этом случае могут оказаться специальные учебные карточки для каждого вида (снаряда) с дифференцированными заданиями, регулирующими деятельность учащихся (рис. 1). В таких случаях учитель должен находиться в том отделении, где начинается обучение новому упражнению. В отделениях, в которых идет повторение или совершенствование ранее освоенных элементов, организацию можно доверить помощникам. Следует отметить, что иногда, например, когда группа разучивает упражнения с малой пропускной способностью, снижается моторная плотность урока. В таких случаях во время ожидания очередного подхода можно предлагать учащимся дополнительные упражнения в виде подводящих и подготовительных.



- **Техника выполнения.** Переворот вправо выполняется из стойки на левой ноге, правая впереди, руки вверх ладонями вперед, лицом по направлению движения. С широким шагом правой надо быстро наклонить туловище и, сгибая правую ногу, поставить правую руку вперед на одной линии с правой ногой пальцами вправо. После этого без остановки взмахом левой и толчком правой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (правым боком по направлению движения).
- **Последовательность обучения.**
- Махом одной и толчком другой с поворотом на 90° стойка на руках, ноги врозь (первая половина переворота) с помощью. Помощь оказывать стоя сзади, за ноги. Следить за тем, чтобы руки ставились на пол последовательно и на одной линии (место для постановки рук можно обозначить мелом).
- Из стойки на руках ноги врозь выполнять вторую половину переворота, отталкиваясь руками и не сгибаясь в тазобедренных суставах, вперед.
- Переворот в сторону с помощью. Помогать стоя сзади, за пояс. Для совершенствования переворот надо выполнять в «коридоре» шириной 30 см.
- ***Рис. 1. Учебная карточка для обучения перевороту в сторону***

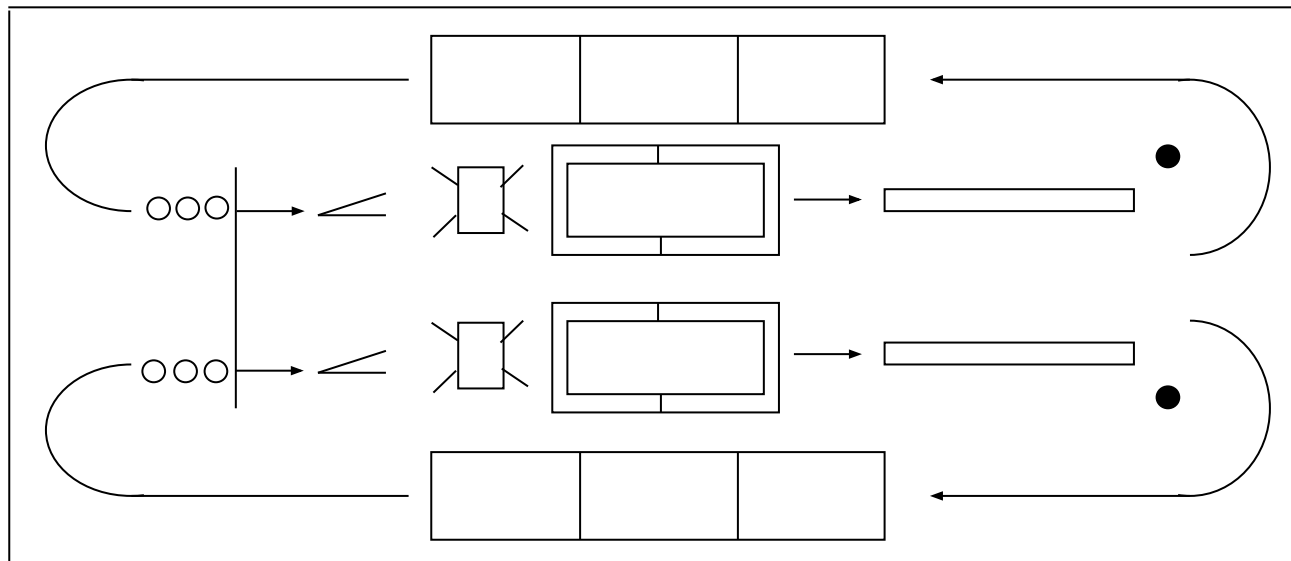
- **Рис.2. Организация учащихся способом кругового потока.**

- Поточным способом удобно проводить акробатические упражнения, лазанье, опорные прыжки, причем не только однотипные упражнения на одном снаряде, но и на различных снарядах, расположенных по кругу или квадрату, т.е. способом кругового потока. Снаряды размещаются так, чтобы учащиеся переходили от одного вида упражнений к другому без столкновений и помех (рис. 2).



- Упражнения при этом необходимо подбирать таким образом, чтобы у какого-либо снаряда (вида) не возникло большого скопления учащихся из-за низкой пропускной способности. Все упражнения, проводимые поточным способом, должны быть предварительно изучены или уже знакомы учащимся. При организации занятий способом кругового потока каждое отделение (группа) располагается у одного из снарядов или места занятий. После объяснения учителем задания учащиеся, выполнив упражнение на одном снаряде, переходят к другому и так последовательно по кругу выполняют все, что задано. Содержание упражнений можно изменять после одного или нескольких кругов. Например, на гимнастических матах ученики в первом круге выполняют кувырки вперед в группировке, на опорном прыжке выполняют прыжок ноги врозь через козла в ширину, на брусьях разной высоты – передвижение в висе, на бревне – передвижение обычным шагом, руки в стороны и т.д. Второй или третий круг может быть следующим: кувырки назад; прыжок согнув ноги; подъем переворотом махом одной и толчком другой; передвижение на носках, руки на пояс.
- Одним из интересных способов организации учащихся в основной части урока является *игровой* способ. Этим способом можно проводить почти все виды упражнений основной гимнастики. В урок включаются игры с бегом, кувырками, прыжками, преодолением препятствий и другими действиями. Все упражнения выполняются последовательно одно за другим, как при преодолении полосы препятствий (рис. 3).

Рис.3. Игровой способ организации учащихся



Класс при этом способе делится на 2 – 4 группы (отделения, команды), которые выстраиваются на исходной позиции. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. Игра может повторяться 2 – 3 раза. Для комплексного развития физических качеств в основной части урока наиболее эффективно использование способа круговой тренировки.

- *2.3.3. Способы регулирования физической нагрузки.*
- Нагрузка, испытываемая учащимися в основной части урока, и их работоспособность в значительной мере зависят от правильного чередования работы и отдыха во время выполнения упражнений. Особенно важно знать, какая степень восстановления от предыдущего выполнения упражнения является оптимальной и как ее определить для данной категории учащихся. Известно, что уменьшение или увеличение продолжительности отдыха от оптимальной величины приводит к возрастанию погрешностей в технике исполнения изучаемых упражнений. Есть данные научных исследований, которые говорят о том, что таким оптимумом является промежуток времени от окончания упражнения до установления пульса 90 – 100 уд./мин. В течение этого времени в памяти занимающихся еще хорошо сохраняется сформированный учителем образ упражнения, а органы и системы учащихся сохраняют высокий уровень работоспособности. Интервалами отдыха регулируется интенсивность нагрузки. В ее дозировании нужна большая осторожность, чтобы не нанести ущерб здоровью учащихся. Перегрузка особенно опасна при занятиях с детьми младшего школьного возраста. У них, в силу недостаточного опыта и нужных знаний часто бывает ошибочное представление о своих возможностях выполнения задания учителя.

- Правильно регулировать нагрузку на уроке можно только в том случае, если учитель получает своевременную информацию об утомляемости учащихся. Какие же признаки служат сигналом о чрезмерной нагрузке? Это, прежде всего частота пульса, хотя для каждого ученика сдвиги частоты пульса индивидуальны и зависят от исходного уровня тренированности организма и других факторов. Условно принято считать нормальной такую нагрузку, которая вызывает повышение частоты пульса до 120 – 160 уд./мин. Частоту пульса на уроках следует контролировать с помощью самих учащихся.
- Кроме того, утомление и нагрузку можно определить по внешним признакам (нарушению координации движений, осанки, изменению цвета кожи лица, дыхания, потоотделению). Важным показателем является и самочувствие учащихся после физической нагрузки. Подбирая упражнения, определяя очередность их выполнения, учитель одновременно может составить и усредненную кривую нагрузки по пульсу. Для этого необходимо знать пульсовую стоимость планируемых упражнений при заданной дозировке (темпе, количестве повторений или времени выполнения). Пульсовую стоимость упражнений можно определить на 3 – 5 учащихся разного уровня физической подготовленности. Например, ходьба в темпе 120 шаг/мин стоит 90 уд./мин. Полученная таким образом кривая нагрузки позволяет своевременно, еще до урока, планировать интенсивность нагрузки, более точно регулировать ее в ходе самого урока, избегать перегрузки или недогрузки.

- **Нагрузка** – мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.
- **Объем** – определяется количеством упражнений, весом отягощений, дистанцией и т.д.
- **Интенсивность** – определяется временем, затраченным на выполнение определенного объема.
- **Приемы регулирования нагрузки:**
 - Количество повторений.
 - Амплитуда выполнения упражнений.
 - Изменение веса отягощения.
 - Изменение условий выполнения упражнений.
 - Сопротивление партнера и самосопротивление.
 - Скорость выполнения упражнений.
 - Время выполнения упражнений.
 - Продолжительность перерывов.
 - Усложнение упражнений - соединение с другими элементами.
 - Частичным изменением способа выполнения упражнений.
 - Изменение темпа выполнения упражнений.
 - Изменение исходного и конечного положений.

- *2.3.4. Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям.*
- Обучение гимнастическим упражнениям условно можно разделить на *три* тесно связанных между собой *этапа*.
- Основной задачей **начального этапа обучения** является **создание предварительного представления об изучаемом упражнении** (ориентировочной основы). Приступая к обучению, учитель, прежде всего, должен познакомить учащихся с терминологическим названием упражнения. При работе с учениками обязательна демонстрация осваиваемого упражнения, т.е. показ. Каким бы образным языком не владел учитель при объяснении техники исполнения, ученики все-таки попросят показать это упражнение. Показ должен быть совершенным его может осуществить сам учитель или подготовленный для этого ученик. Однако следует подчеркнуть, что владение учителем техникой упражнений, осваиваемых учениками, повышает его авторитет в их глазах. Опытный учитель перед показом сосредоточивает внимание учащихся на одном-двух основных компонентах техники с таким расчетом, чтобы во время демонстрации они знали, на что обращать внимание.
- Большую помощь в создании предварительного представления об изучаемом упражнении могут оказать и различные наглядные пособия (кинограммы с описанием техники, схемы, рисунки, макеты и т.п.). Чаще всего первый этап обучения завершается пробными попытками, выполняемыми с помощью и страховкой.

- Основными задачами **второго этапа обучения, этапа разучивания**, являются выбор наиболее эффективных методов обучения, уточнения представлений об изучаемом упражнении и устранение ошибок. В процессе освоения гимнастических упражнений важную роль может сыграть эффект положительного или отрицательного переноса двигательных навыков. Одни упражнения, разученные ранее, помогают обучению, другие – мешают. Так, например, навыки, полученные при освоении группировок и перекатов, играют положительную роль в обучении кувыркам. Умение выполнять на брусьях подъем махом вперед из упора на предплечьях также может оказать положительное влияние при обучению подъему махом вперед из упора на руках. В таких случаях освоенные ранее упражнения могут служить подводными и подготовительными. Однако в определенных случаях можно получить обратный эффект: например, навык подъема на одной (подъем завесом) может мешать обучению подъему одной (подъему верхом).
- На этом этапе обучения должны быть сравнительно постоянными условия обучения (высота снаряда, ориентиры, направление движения и т.д.). Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения, что дает возможность перейти к **третьему этапу обучения – этапу закрепления и совершенствования упражнения.**

- Последовательное решение задач на каждом этапе обучения гимнастическим упражнениям связано с использованием конкретных методов и приемов. Так, например, на *первом* этапе обучения преимущественное использование получают **словесный метод** и **метод показа**. На этапе непосредственного *разучивания* гимнастических упражнений наиболее широкое распространение получил **метод целостного упражнения**, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Его применяют при освоении несложных по технике элементов и соединений и в случаях, когда разучиваемое упражнение не поддается расчленению на относительно самостоятельные движения без существенного искажения его основной структуры. В этом случае можно облегчить условия выполнения упражнения путем оказания помощи и страховки, уменьшения высоты снаряда, упрощения исходного и конечного положения (например, подъем махом вперед из упора на руках легче выполнить, когда жерди находятся наклонно), использования тренажеров и дополнительных средств (поролоновых матов, комбинированных снарядов и т.п.).
- Разновидностью метода целостного разучивания упражнения является **метод подводящих упражнений**. Он заключается в целостном выполнении ранее изученных, самостоятельных и структурно сходных с новым упражнением. Например, подводящим упражнением для обучения подъему махом вперед из упора на руках на брусьях может быть подъем махом вперед из упора на предплечьях. В то же время подъем махом вперед из упора на руках может служить подводящим упражнением для освоения подъема махом вперед на кольцах.

- Вторым основным методом в обучении гимнастическим упражнениям является **метод расчлененного разучивания**, который предусматривает временное расчленение двигательного действия на составные части (относительно самостоятельные движения) для поочередного их освоения с последующим соединением этих частей в целостное упражнение, что обеспечивает доступность обучения упражнению. Так, например, при обучении перевороту в сторону вначале можно обучить выходу в стойку на руках махом одной и толчком другой, затем переходу из стойки на руках в стойку ноги врозь, после этого соединить эти части и выполнить переворот в целом. Этим же методом широко пользуются при обучении гимнастическим упражнениям средней и повышенной трудности, а также при овладении гимнастическими соединениями и комбинациями.
- При освоении некоторых упражнений, особенно опорных прыжков, используется разновидность метода расчлененного разучивания – **метод решения частных двигательных задач**. Он отличается от первого тем, что в этом случае подбирается серия учебных заданий, содержащих компоненты техники основного упражнения. Например, дается серия упражнений для освоения приземления, отталкивания от мостика, отталкивания от снаряда и т.д.

- Большой интерес в обучении гимнастическим упражнениям представляет **метод программированного обучения**, для осуществления которого предварительно разрабатывается обучающая программа, в которой предусматривается проверка исходного состояния учащихся (готовность к выполнению нового упражнения: наличие соответствующих физических качеств, двигательной базы и т. п.), серия учебных заданий, определение порядка перехода от одного задания к другому.
- Одной из форм программированного обучения двигательным действиям являются предписания алгоритмического типа. Методика предписаний разработана доктором педагогических наук, профессором А.М. Шлеминым и его учениками. Предписания предусматривают разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания), и обучение учащихся этим частям идет в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий дает основание переходить ко второй и последующим сериям под контролем учителя или самих учащихся. Предписания алгоритмического типа по структуре напоминают линейную обучающую программу, однако задания, включаемые в них, носят различный характер, где каждая серия учебных заданий направлена на решение определенных задач.
- Так, например, **первая серия** учебных заданий должна включать упражнения для развития физических качеств, от которых наиболее зависит успешное выполнение изучаемого двигательного действия.

- **Вторая серия** включает упражнения на освоение исходных и конечных положений, которыми начинают и заканчивают изучаемые двигательные действия. Первая и вторая серии могут осваиваться вместе или в разное время.
- **Третья серия** предусматривает выполнение основных действий, обеспечивающих условия для выполнения изучаемого упражнения (техническую основу). Например, для освоения кувырка вперед или назад учащийся должен уметь делать перекаты вперед и назад в группировке.
- **Четвертую серию** составляют задания, связанные с обучением умению оценивать свои действия в пространстве, во времени и по степени проявления мышечных усилий.
- **Пятая серия** учебных заданий – подводящие упражнения или части изучаемого двигательного действия.
- **Шестая серия** (последняя) учебных заданий – изучаются движения в целом в облегченных условиях (с помощью учителя, товарищей, вспомогательных средств).
- Методика предписаний алгоритмического типа опирается на все методы и приемы обучения, применяемые в физическом воспитании. Так, например, выполнение упражнений первой серии основано на использовании метода сопряженности, т.е. единства физической подготовки и обучения двигательным действиям. Во второй серии применяется метод расчленения и прием фиксации отдельных положений тела. В третьей – метод решения частных двигательных задач. В четвертой – метод срочной и текущей информации о точности выполняемых упражнений в пространстве, во времени и о степени мышечных напряжений. В пятой – методы подводящих упражнений и расчленения, в шестой – целостный метод.

- Такой подход к проблеме обучения двигательным действиям, особенно школьников и юных спортсменов, позволяет решать задачи физического воспитания детей комплексно. Отметим, что в последние годы вырос значительный интерес к методам программированного обучения.
- Для этапа закрепления и совершенствования используется ряд методов.
- **Метод стандартного упражнения** характеризуется самостоятельным многократным выполнением освоенного упражнения. Главными при этом должны быть стремление выполнить упражнение более качественно при последующих подходах, устранение мелких ошибок.
- **Метод переменного упражнения** предлагает создание изменяющихся условий, например выполнение освоенного элемента в соединении с ранее изученным, непривычное расположение снарядов и т.п.
- **Игровой и соревновательный методы** подразумевают соперничество учеников между собой за достижение определенного результата. В этом случае полезными могут оказаться такие задания, как выполнение освоенного элемента на количество раз, на точность, на оценку.

- *2.3.5. Особенности развития физических качеств.*
- Наряду с обучением гимнастическим упражнениям в основной части урока перед учителем стоит другая, не менее важная задача – развитие физических (двигательных) качеств: силы, гибкости, координационных способностей.
- Развитие физических качеств теснейшим образом связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений. Недопустимо изучать технику гимнастических упражнений без достаточного развития физических качеств. А уровень их развития может быть оценен только при выполнении двигательных действий, контрольных упражнений, тестов. Учителю необходимо знать периоды, в которых происходят наиболее значительные приросты показателей различных физических качеств.
- Установлено, что в возрасте от 7 до 10 лет наиболее успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость; в 10 – 14 лет – скоростно-силовые качества; от 15 до 17 лет – сила выносливость, скоростная выносливость. Поэтому в младшем школьном возрасте физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление мышечных групп в сочетании с развитием гибкости.

- В среднем школьном возрасте основные задачи физической подготовки те же. Однако методика и средства развития двигательных качеств школьников изменяются. Увеличивается объем педагогических воздействий, повышается интенсивность выполнения упражнений. До 13 – 14 лет очень важно обеспечить достаточный уровень развития быстроты и координации движений. Если в среднем школьном возрасте соответствующие воздействия окажутся недостаточными, в дальнейшем трудно рассчитывать на успех в развитии этих сторон двигательной функции. В этот период возрастает роль упражнений силового характера. Большое значение приобретают скоростно-силовые упражнения. Физическая нагрузка должна повышаться постепенно с учетом подготовленности занимающихся. В подростковом возрасте у детей наблюдаются особенно значительные индивидуальные отклонения в развитии организма, что требует тщательного индивидуального подхода к учащимся.
- В старшем школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа (особенно с юношами), направленная на развитие силы и различных проявлений силовой выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощениями.

Методика развития силы.

- В младшем и среднем школьном возрасте развитие (воспитание) силы должно осуществляться за счет укрепления основных мышечных групп. Ведущим методом здесь является метод, основанный на применении динамических упражнений (в преодолевающем и уступающем режимах). Статические (изометрические) упражнения должны служить дополнением к ним. Преимущественно используются упражнения с преодолением веса собственного тела. При этом необходимо иметь в виду, что детям 9 – 10 лет доступны упражнения, связанные с преодолением отягощения, равного $1/3$ собственного веса; дети 11 – 12 лет справляются свесом, равным примерно $2/3$ собственного веса, в 13 – 14 лет мальчикам становятся по силам упражнения, требующие преодоления отягощения, равного $3/4$ собственного веса. К 15 – 16 годам при надлежащей физической подготовке мальчики начинают относительно легко справляться с весом, равным весу собственного тела. У девочек наблюдается иная картина. После 12 – 13 лет у них, как правило, сила по отношению к собственному весу снижается, и многие ранее доступные упражнения становятся для них часто непосильными.
- С возрастом для учащихся увеличивается роль упражнений с внешним сопротивлением. В качестве отягощения применяют набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнера; юношам можно рекомендовать гири, штангу, специальные тренажеры.

- На занятиях с детьми и подростками надо использовать такой вес, который может быть поднят учащимися 15 – 20 раз. В юношеском возрасте целесообразно применять более значительные нагрузки. Наиболее эффективными силовыми упражнениями являются упражнения, которые можно выполнять 6 – 10 раз подряд.
- Изометрические упражнения обычно выполняются в течение 6 – 7 с, постепенно увеличивая напряжение с таким расчетом, чтобы достичь максимума примерно к четвертой секунде. После силовых упражнений целесообразно выполнить упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Наиболее распространенными упражнениями, выполняемыми для развития силы, являются упражнения без предметов для различных групп мышц. Так, например, упражнениями, преимущественно направленными на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, на уроках гимнастики являются сгибания и разгибания рук в упоре стоя, в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа и лежа сзади, в упоре. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа можно выполнять с использованием гимнастической скамейки. В этом случае на скамейке могут находиться руки или ноги.

- Для развития двуглавых мышц используются различные виды подтягиваний в висе лежа, в висе. В настоящее время во многих школах для этой цели используются подвесные перекладины. Большое влияние для развития силы мышц рук, кистей и плечевого пояса оказывают лазанья по канату на скорость с помощью и без помощи ног, а также передвижения в висе и упоре. Для развития мышц брюшного пресса хорошими упражнениями являются: поднятие туловища из положения лежа на спине, поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке, прогибание тела из положения лежа на животе. Для развития мышц ног наиболее широкое распространение получили различные виды приседаний и прыжков со скакалкой.
- На развитие физических качеств обычно выделяется время в конце основной части урока, где целенаправленно выполняются 2 – 3 упражнения для конкретных групп мышц. Иногда такие задания могут даваться и непосредственно при прохождении вида многоборья. Например, при выполнении упражнений на брусьях для разминки можно давать передвижения в упоре поточно, а в конце разучивания упражнений – сгибания и разгибания рук в упоре или упор углом на время. Таким же образом можно поступить, когда учащиеся занимаются на высокой перекладине. Но наиболее эффективно использование комплексного воспитания физических качеств посредством круговой тренировки, которая проводится в конце основной части, после упражнений на усвоение двигательных действий.

Методика развития гибкости.

- Педагогические воздействия, направленные на развитие гибкости, дают наибольший эффект, если их начинают систематически и целенаправленно применять в младшем школьном возрасте. В этот период мышцы еще сохраняют достаточно большую эластичность, а суставно-связочный аппарат уже в состоянии выдерживать определенные нагрузки, возникающие при выполнении упражнений на растягивание.
- Однако в младшем школьном возрасте необходима особая осторожность при выполнении упражнений, направленных на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата у детей 7 – 10 лет еще очень нежны и легко травмируются. Из всех сочленений опорно-двигательного аппарата наиболее легко в этот период переносят нагрузки, связанные с применением растягивающих сил, тазобедренные и голеностопные суставы. Объем и систематичность упражнений на гибкость должны повышаться постепенно. При развитии гибкости необходимо различать активное и пассивное ее проявление. *Активная гибкость* проявляется за счет силы сокращения мышц, участвующих в данном движении (например, когда ученик из виса на гимнастической стенке пытается максимально высоко поднять ноги). В случае же, когда ученик достигает максимального сгибания в тазобедренных суставах, наклоняясь вперед из основной стойки или из положения сидя, за счет растягивания мышц задней поверхности ног и туловища проявляется *пассивная гибкость*. Для этой же цели используются различные внешние воздействия (помощь партнера и инерция собственного тела). Пассивная гибкость всегда больше активной и является резервом для увеличения последней. На начальном этапе развития гибкости не следует увлекаться лишь пассивными движениями. Наибольший эффект для развития гибкости дает сочетание активных движений с пассивными.

- Определенное значение в развитии гибкости имеет также количество повторений. Так, при сгибании и разгибании в тазобедренных суставах у учащихся 7 – 10 лет предельная амплитуда достигается после 20 – 30 повторений, у 11 – 14-летних – после 30 – 40, а у 15-летних – после 45 повторений. Наиболее эффективными упражнениями для развития гибкости в тазобедренных суставах и позвоночного столба являются наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, повороты и наклоны с поворотами; мост из положения лежа на спине и наклоном назад; пружинящие приседания из положения выпада вперед (в стороны), маховые движения ногами. Для развития подвижности в плечевых суставах используются круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками, выкруты, а также движения с палкой, скакалкой или эластичным резиновым бинтом в руках. Хороший эффект дают покачивания вперед и назад в положении «мост».

Методика развития координации движений.

- Одной из важнейших задач физического воспитания детей является развитие их двигательных функций и умение управлять своими движениями. Важную роль в решении этой задачи имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных умений обладает ученик, тем богаче его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Известно, что наиболее эффективно двигательные способности ребенка развиваются к 13 – 14 годам. Следовательно, возраст от 6 до 14 лет нужно рассматривать как период активного развития координационных способностей. Основным средством, совершенствующим координационные двигательные способности, являются специально направленные упражнения, входящие в основную гимнастику. При этом упражнения, связанные с умением сочетать свои движения различными частями тела, имеют не одинаковую трудность. Поэтому весьма важно последовательно усложнять координационную трудность проводимых с учащимися упражнений.
- Наиболее легкими из них являются упражнения на выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой, например:

- И.п. – о.с.
- 1. Правые руку и ногу вперед.
- 2. И.п.
- 3. Левые руку и ногу вперед.
- 4. И.п.
- И.п. – о.с.
- 1. Правые руку и ногу в сторону.
- 2. И.п.
- 3. Левые руку и ногу в сторону.
- 4. И.п.
- И.п. – о.с.
- 1. Левую в сторону на носок, руки в стороны.
- 2. И.п.
- 3. Правую в сторону на носок, руки в стороны.
- 4. И.п.

- Несколько сложнее упражнения на выполнение одновременных разнонаправленных движений руками в сочетаниях с движениями ногой.
- И.п. – о.с.
- 1. Левую вперед на носок, правую руку вперед, левую назад.
- 2. И.п.
- 3. Правую вперед на носок, левую руку вперед, правую назад.
- 4. И.п.
- И.п. – о.с.
- 1. Правую ногу вперед, правую руку в сторону, левую вперед.
- 2. И.п.
- 3. Левую ногу вперед, левую руку в сторону, правую вперед.
- 4. И.п.

- Несколько сложнее упражнения на выполнение одновременных разнонаправленных движений руками в сочетаниях с движениями ног, например:
 - И.п. – о.с.
 - 1. Правую ногу вперед, правую руку вперед, левую назад.
 - 2. И.п.
 - 3. Левую ногу вперед, левую руку вперед, правую назад.
 - 4. И.п.
 - И.п. – о.с.
 - 1. Правую ногу вперед, правую руку в сторону, левую вперед.
 - 2. И.п.
 - 3. Левую ногу вперед, левую руку вперед, правую назад.
 - 4. И.п.
 - И.п. – о.с.
 - 1. Правую ногу в сторону, правую руку вперед, левую вверх.
 - 2. И.п.
 - 3. Левую ногу в сторону, левую руку вперед, правую вверх.
 - 4. И.п.
- Еще сложнее разнонаправленные разноименные движения руками и ногами, например:
 - И.п. – о.с.
 - 1. Левую ногу в сторону, правую руку вперед.
 - 2. И.п.
 - 3. Правую ногу в сторону, левую руку вперед.
 - 4. И.п.

- Самые трудные – разнонаправленные асимметричные движения руками в сочетании с движениями разноименной ногой, например:
- И.п. – правую руку вверх.
- 1. Правую вниз, левую вверх.
- 2. Правую вверх.
- 3. Правую вниз.
- 4. Правую вверх, левую вниз.
- 5. Левую вверх.
- 6. Правую вниз.
- 7. Правую вверх.
- 8. И.п.
- И.п. – о.с.
- 1. Прыжок на двух, правую на пояс.
- 2. Прыжком стойка ноги врозь, правую к плечу.
- 3. Прыжок на двух, правую вверх, левую к плечу.
- 4. Прыжком стойка ноги врозь, правую к плечу, левую вверх.
- 5. Прыжок на двух, правую на пояс, левую к плечу.
- 6. Прыжком стойка ноги врозь, правую вниз, левую на пояс.
- 7. Прыжок на двух, левую вниз.
- 8. Прыжком стойка ноги врозь, руку вниз.
- Следующие восемь счетов можно выполнять, начиная с левой руки.

- Из указанных выше сочетаний движений можно составлять различные соединения на 8 – 16 счетов, постепенно усложняя их координацию:
- И.п. – о.с.
- 1. Шаг правой вперед, левую руку вперед, правую вверх.
- 2. И.п.
- 3. Шаг левой вперед, правую руку вперед, левую вверх.
- 4. И.п.
- 5. Шаг левой назад, левую руку вперед, правую вверх.
- 6. И.п.
- 7. Шаг правой назад, левую руку вверх, правую вперед.
- 8. И.п.
- Повторить 2 – 4 раза.
- И.п. – о. с.
- 1. Правую назад, правую руку вперед, левую назад.
- 2. Правую вперед, поменять положение рук.
- 3. Правую назад, круг руками книзу.
- 4. И.п.
- 5 – 8. То же, начиная с левой ноги.


- Аналогичных движений можно придумать очень много. Хорошим средством для развития координационных способностей являются упражнения, направленные на умение быстро переключаться с одних движений на другие, различные по координации, например: из основной стойки четыре раза повторить чередование прыжков ноги врозь, руки в стороны, с прыжками ноги вместе, руки вниз, и без паузы перейти к чередованию прыжков ноги врозь, руки вниз, и ноги вместе, руки в стороны; или после четырех чередований прыжков правая вперед, левая назад с одноименными движениями руками быстро переключиться на разноименные движения руками. Более сложный вариант таких прыжков может выглядеть следующим образом: 8 прыжков ноги врозь и ноги вместе с движениями правой рукой вперед, левой назад; 8 прыжков со сменой положений ног – правая вперед, левая назад, руки в стороны и вверх. Переключение с одних прыжков на другие без остановки.
- Определение степени развития координационных способностей заключается в разучивании тестов и сдаче на оценку. Упражнение для тестовой проверки не должно быть знакомо учащимся, Они должны его выполнить перед проверкой совместно с учителем лишь один раз. Тест считается выполненным, если допущено не более двух ошибок. Упражнения на координацию фактически можно давать во всех частях урока. Наиболее эффективно их выполнение в комплексе общеразвивающих упражнений или в вольных упражнениях. Отдельные задания можно давать и в заключительной части урока.

- *2.3.6. Проверка и оценка качества выполнения гимнастических упражнений..*
- Проверка и оценка качества выполнения гимнастических упражнений на уроках гимнастики помогают учителю выяснить, насколько эффективно проходит обучение двигательным действиям, а для учащихся служат дополнительным стимулом к повышению интереса к занятиям. В процессе обучения гимнастическому упражнению можно проверить и оценить качество усвоения отдельных элементов (фаз), подводящих упражнений (текущий контроль). Можно проверять также знание гимнастической терминологии; умение помогать и страховать; умение определять и исправлять ошибки у товарища; знание основных компонентов техники двигательного действия и т.п. По мере освоения гимнастического упражнения проверяется и оценивается умение выполнять упражнение в целом (итоговый контроль).
- Выполнять гимнастические упражнения необходимо легко, с учетом гимнастического стиля исполнения. При этом оцениваются не только гимнастический элемент или комбинация, но и подход к снаряду, и отход от него. Оценка качества выполнения гимнастических упражнений осуществляется исходя из допущенных ошибок, предусмотренных правилами соревнований для массовых разрядов категории «Б». Ошибки по степени их значимости дифференцируются на мелкие, средние, грубые и ошибки невыполнения.
- **Мелкие ошибки** – несущественное отклонение от безукоризненного исполнения (например, недостаточно оттянутые носки или незначительное (до 30°) разведение или сгибание ног, незначительная потеря равновесия при приземлении и т.д.). В каждом случае за допуск таких ошибок снимается **0,1** балла.

- **Средние ошибки** – это значительное отклонение от безукоризненного исполнения (разведение ног, сгибание рук или туловища от 30° до 60° от требуемого положения; значительные колебательные движения при приземлении, приземление на широко разведенные ноги, выпад, большой прыжок, несколько шагов или прыжков, касание пола одной или двумя руками). За средние ошибки снимается **0,3** балла.
- **Грубые ошибки** – это такое искажение упражнения, которое граничит с невыполнением (отклонение от требуемого положения более 60°, а также пробежка при выполнении приземления, падение после приземления, явно выраженная опора о пол одной или двумя руками). За грубые ошибки производится сбавка **0,5** балла в каждом случае.
- При **ошибке невыполнения** отклонение от эталонного исполнения настолько велико, что становится невозможным определить, какой элемент получился, или при выполнении комбинации ученик пропустил элемент. В таких случаях данный элемент не оценивается.
- На уроках гимнастики оценка за выполнение гимнастических упражнений выводится в зависимости от значимости и числа допущенных ошибок. Оценка **«5»** ставится за упражнение, выполненное легко, четко, уверенно, без допуска средних и грубых ошибок; **«4»** - за упражнение, исполненное с допуском средних ошибок; **«3»** - за упражнение, с допуском грубой ошибки, но с сохранением основного звена двигательного навыка; **«2»** - за невыполнение упражнения.
- Для проведения итогового контроля обычно используют контрольные уроки, которые чаще всего проводятся в конце прохождения раздела гимнастики в виде соревнований. Для проведения итогового контроля необходимо иметь зачетные комбинации. Это позволит постоянно совершенствовать ранее изученные элементы и подготовить учащихся к достижению основных показателей физической культуры.

2.4. Подготовка мест занятий и меры предупреждения травм на уроках гимнастики.

- Выполнение отдельных упражнений на гимнастических снарядах и опорных прыжков, особенно в старших классах, связано с определенным риском. При несоблюдении мер предосторожности возможны срывы со снарядов и падения, в результате которых учащиеся могут получить травмы, опасные для здоровья. В связи с этим особую значимость приобретает выяснение причин, приводящих к травмам, а также знание **правил безопасности и мер предупреждения травматизма**. Причинами травматизма могут быть:
 - несоблюдение принципов сознательности и активности, систематичности, доступности и последовательности в обучении;
 - отсутствие систематического контроля за деятельностью учащихся, страховки и помощи;
 - неправильная страховка, незнание приемов самостраховки;
 - плохая дисциплина;
 - нерациональное размещение занимающихся;
 - неисправность инвентаря, ненадежность установки и закрепления гимнастических снарядов;
 - несоответствие мест занятий санитарно-гигиеническим требованиям.

- 
- Занятия должны быть четко спланированы и организованы. Ученикам необходимо выполнять все требования учителя, связанные с методикой обучения и организацией класса. Нарушение указаний учителя, попытка сделать упражнение наспех после команды «Закончить упражнения!», выполнение упражнений на неподготовленных и неисправных снарядах, без матов, без страховки и разминки, выполнение неосвоенных упражнений могут привести к травме.

2.5. Методика проведения заключительной части урока.

- Каждый урок должен заканчиваться организованно. Поэтому, убрав снаряды, учащиеся выстраиваются на одной из границ зала в одну шеренгу.
- Для заключительной части урока целесообразно подбирать такие упражнения, которые снимают воздействия физической нагрузки, приводят организм в спокойное состояние и в то же время вырабатывают умение ориентироваться в пространстве и времени. Для этой цели можно рекомендовать ряд упражнений отвлекающего характера. Например: 4 шага – строевым, 4 шага – обычным; по сигналу учителя «раз» все идут с поднятыми в стороны руками; по сигналу «два» – ходьба, руки на пояс; по сигналу «три» – обычным шагом; по сигналу «четыре» – основная стойка.
- Определенное место могут занять упражнения с игровыми заданиями на внимание. Например, водящий стоит перед учащимися, стоящими в шеренге. Учитель предлагает ему запомнить порядок расположения учащихся в строю. Затем водящий поворачивается спиной к шеренге. Два ученика быстро меняются местами. После этого водящий поворачивается лицом к группе и стремится определить, кто из учеников изменил место. Если водящий отгадал, его место занимает один из этих учеников; если же он не отгадал три раза, выбирается новый водящий. Эту же задачу решает использование в заключительной части танцевальных упражнений, например: 8 шагов галопа вправо, руки на пояс, 8 обычных шагов, то же влево. Полезными окажутся и упражнения успокаивающего характера. Например, на 4 шага – вдох, на 4 шага – выдох; в движении (или на месте) на счет 1 – руки вперед, на счет 2 – расслабить кисти, на счет 3 – расслабить предплечья, на счет 4 – опустить расслабленные руки вниз (2 – 4 раза); 1 – руки вверх, 2 – расслабить руки (опустить до уровня плеч), 3 – расслабить туловище, опустить руки вниз до упора присев, 4 – и.п.

- В заключительной части урока можно давать также определенные упражнения на координацию, например: и.п. – о. с., 1 – 2 – круг левой рукой назад, правой вперед, 3 – 4 – круг левой рукой вперед, правой назад. Завершающим моментом заключительной части урока является задание на дом. Выполнение их является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшения их физической подготовленности, первым шагом к самостоятельным занятиям физической культурой.
- Посредством домашних заданий постепенно формируется привычка к систематическим занятиям, выполнение которых становится потребностью физического совершенствования. Домашние задания должны являться логическим продолжением учебной работы и состоять из упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, а в отдельных случаях – повторение простейших элементов техники движения. Важно также, чтобы учитель наглядно показывал задаваемые упражнения, уточнял нагрузку. Количество упражнений, задаваемых на дом, должно быть таким, чтобы их выполнение не превышало 15 – 20 минут. Чтобы польза от домашних заданий была более результативной, учителю необходимо добиваться не только их систематичности, но и постоянного контроля. Такой контроль осуществляется, прежде всего, на уроках. Он может состоять в проверке правильности выполнения упражнений, сдвигов количественных показателей и т.п.

3. Плотность урока

- Эффективность урока в значительной мере зависит от его плотности. **Плотность урока** определяется отношением рационально использованного времени к общей продолжительности урока (нормативное время). Рационально использованным считается время, затраченное на объяснение, показ и выполнение упражнений, на осмысливание учебного материала и необходимый отдых. Отношение суммы этого времени к продолжительности урока (в процентах) определяет **общую плотность урока**.
- Помимо общей плотности, важное значение имеет **моторная плотность урока** – процент времени, непосредственно затраченного на двигательную деятельность. Моторная плотность зависит от типа урока, его основных задач. Так, плотность тренировочных уроков обычно бывает выше, чем учебных. Моторная плотность зависит также от содержания и способов проведения урока. При разучивании ОРУ, вольных, акробатических, танцевальных и других подобных упражнений, позволяющих широко применять фронтальный способ, моторная плотность урока бывает более высокой, чем при прохождении учебного материала на гимнастических снарядах.

- При разучивании упражнений на гимнастических снарядах увеличению моторной плотности способствует:
- использование снарядов, позволяющих одновременно выполнять упражнение группе учеников (удлиненные перекладины и брусья и т.д.).
- правильный выбор снаряда для разучивания конкретного упражнения, например, смешанные висы и упоры целесообразно изучать не на перекладине, а на гимнастическом бревне, на котором упражнение смогут одновременно выполнять несколько учеников.
- использование дополнительных снарядов при разучивании упражнений, например, при разучивании упражнений на бревне целесообразно, чтобы ученики в паузах между подходами к основному снаряду выполняли аналогичные упражнения на полу, на гимнастической скамейке и низком бревне.
- применение поточного способа проведения уроков.
- Моторная плотность является важным критерием эффективности урока. Однако стремление к ее увеличению должно быть разумным. В каждом конкретном случае существуют оптимальные пределы моторной плотности, при которых объем и интенсивность физической нагрузки в наибольшей мере благоприятствуют успешному решению образовательных, оздоровительных и воспитательных задач урока. Моторная плотность, превышающая оптимальные пределы, может затруднить решение этих задач и снизить педагогический эффект урока.

4. Подготовка учителя к уроку.

- Хорошая подготовка учителя к урокам – залог успешного их проведения. Независимо от квалификации и педагогического стажа учитель должен отводить ей значительное место. Основные задачи и содержание урока определяются на основе рабочей программы и плана-графика прохождения учебного материала. Главным документом, которым пользуется учитель для непосредственной подготовки и проведения урока, является план-конспект. Каждый конспект урока должен содержать: задачи; физические упражнения, распределенные по частям (при этом вначале уясняется содержание основной части урока, затем подготовительной и заключительной частей); дозировку физических упражнений, организационно-методические указания; номер урока, класс, место проведения и необходимый инвентарь.
- При описании упражнений отдельных частей урока необходимо учитывать определенные требования. Так, например, при описании строевых упражнений в *подготовительной части* урока в графе «Содержание» желательно перечислять названия этих упражнений (движение в обход налево, движение по диагонали, перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении, размыкание влево приставными шагами и т.д.). В графе «Дозировка» в зависимости от характера упражнения может быть указано время, необходимое на проведение данного упражнения, количество повторений или расстояние, которое преодолевается. В организационно-методических указаниях можно приводить схемы передвижений и перестроений, точное описание команд для выполнения того или иного строевого упражнения, на что и на какие детали необходимо обратить внимание при выполнении этих упражнений.

- При описании ОРУ в графе «Содержание» указывается исходное положение, затем под счет записывается само упражнение. В связи с тем, что уроки гимнастики желательно проводить с музыкальным сопровождением, в графе «Дозировка» количество повторений каждого упражнения необходимо согласовать с длительностью музыкального периода (32 счета). Поэтому каждое упражнение в зависимости от сложности и класса может быть выполнено на протяжении одного (32 счета) или двух (64 счета) периодов. Если отдельное упражнение записано на два счета, например, 1 – присед, руки на пояс; 2 – встать, то такое упражнение можно повторить 16 раз ($32:2$), за два периода 32 раза. В случае, когда упражнение рассчитано на 4 счета, то за один музыкальный период его можно выполнить 8 раз, а за два периода 16 раз; упражнение на 8 счетов за один музыкальный период можно выполнить всего 4 раза или 8 раз за два периода. Эти же правила необходимо соблюдать при проведении танцевальных упражнений. В организационно-методических указаниях следует называть способ проведения ОРУ (раздельный, поточный, проходной, круговая тренировка), при описании каждого упражнения указывать способ информирования учащихся (показ, рассказ, показ и рассказ, по разделениям), основные элементы техники исполнения.
- Упражнения *основной части* урока записываются в последовательности разучивания или совершенствования. Вначале идет наименование гимнастического снаряда или вида упражнения в графе «Дозировка», напротив названия снаряда или вида упражнения указывается продолжительность занятий в минутах, а напротив подводящих упражнений – количество повторений. В организационно-методических указаниях могут быть записаны указания по организации урока (порядок смены упражнений, характер организации учащихся и самостоятельной работы, подготовка и уборка мест занятий, страховка, помощь, способы организации учащихся: фронтальный, групповой и т.п.) и по методике обучения (изучение нового, повторение, совершенствование, устранение ошибок, оценка упражнений и т.п.).

- Подвижные игры обычно записываются в форме игровой карточки и прилагаются к конспекту.
- В *заключительной части* урока записываются упражнения, способствующие успокоению организма занимающихся, задания на дом. В методических указаниях даются замечания преимущественно о дыхании и осанке.
- Планом-конспектом должны предусматриваться все стороны деятельности учителя и учащихся не только непосредственно на уроке, но и та работа, которую необходимо выполнить до его начала. Так, например, при постановке задач урока возникает необходимость в изучении литературы, подборе подводящих упражнений, повторении терминологии, подготовке карточек с описанием последовательности упражнений. Может оказаться, что необходимо потренировать себя в подаче команд, в подсчете темпа движений, проверить себя в элементах страховки, выборе места, показе упражнений, выучить ОРУ. Если учитель чувствует себя недостаточно подготовленным для демонстрации какого-либо упражнения, то он должен отшлифовать технику его выполнения.
- Опробование и совершенствование движений, действий, которые намечено демонстрировать учащимся, приемов помощи и страховки обеспечат двигательную подготовку учителя к проведению урока. В случае, когда упражнение не получается и учитель не может им овладеть, необходимо подготовить своих помощников из числа успевающих учеников, предусмотрев не только техническую, но и методическую подготовку. Немаловажное значение имеет безукоризненный внешний вид учителя: он должен быть всегда в соответствующем костюме, чистом и опрятном. Необходимо также отработать манеру держаться перед учащимися, передвигаться, пользоваться жестом, умение подавать команды и объяснять упражнения.

- Подвижные игры обычно записываются в форме игровой карточки и прилагаются к конспекту.
- В *заключительной части* урока записываются упражнения, способствующие успокоению организма занимающихся, задания на дом. В методических указаниях даются замечания преимущественно о дыхании и осанке.
- Планом-конспектом должны предусматриваться все стороны деятельности учителя и учащихся не только непосредственно на уроке, но и та работа, которую необходимо выполнить до его начала. Так, например, при постановке задач урока возникает необходимость в изучении литературы, подборе подводящих упражнений, повторении терминологии, подготовке карточек с описанием последовательности упражнений. Может оказаться, что необходимо потренировать себя в подаче команд, в подсчете темпа движений, проверить себя в элементах страховки, выборе места, показе упражнений, выучить ОРУ. Если учитель чувствует себя недостаточно подготовленным для демонстрации какого-либо упражнения, то он должен отшлифовать технику его выполнения.
- Опробование и совершенствование движений, действий, которые намечено демонстрировать учащимся, приемов помощи и страховки обеспечат двигательную подготовку учителя к проведению урока. В случае, когда упражнение не получается и учитель не может им овладеть, необходимо подготовить своих помощников из числа успевающих учеников, предусмотрев не только техническую, но и методическую подготовку. Немаловажное значение имеет безукоризненный внешний вид учителя: он должен быть всегда в соответствующем костюме, чистом и опрятном. Необходимо также отработать манеру держаться перед учащимися, передвигаться, пользоваться жестом, умение подавать команды и объяснять упражнения.

Примерный конспект урока по гимнастике для учащихся VI класса

- **Задачи урока:** 1. Научить технике выполнения поворота кругом в движении.
- 2. Научить технике выполнения опорного прыжка:
 - девушки – прыжок углом, с косого разбега толчком одной (конь в ширину $h - 110$);
 - юноши – прыжок ноги врозь (конь в длину $h - 115-120$).
- 3. Совершенствовать технику выполнения длинного кувырка через препятствие (девушки) и кувырка назад через стойку на руках (юноши).
- 4. Способствовать развитию силы с помощью лазания по канату и упражнений на гимнастической скамейке.
- 5. Воспитывать решительность, смелость.
- **Место проведения:** спортивный зал
- **Время проведения:** 45'
- **Дата проведения:** 8.11.2011 г.
- **Инвентарь и оборудование:** гимнастический конь, канат, гимнастическая скамейка, маты

Части урока и продолжительность	Содержание учебного материала	Дозировка	ОМУ
I. Подготовительная часть – 14'	<p>Построение, рапорт, приветствие, переключка, сообщение задач урока (оргмомент).</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>повороты на месте: направо; налево; кругом.</p> <p>Перестроение из одной шеренги в две и обратно;</p> <p>Перестроение из одной шеренги в три и обратно.</p> <p>Поворот кругом в движении:</p> <p>по разделениям - классом;</p> <p>в полной координации - по одному, по отделениям, классом.</p>	<p>30"</p> <p>4'</p> <p>10"</p> <p>10"</p> <p>10"</p> <p>3'30"</p>	<p>Обратить внимание на опрятный внешний вид</p> <p>На – право!</p> <p>На – лево!</p> <p>Кру – гом!</p> <p>В две шеренги – Стройся!</p> <p>В одну шеренгу – Стройся!</p> <p>В три шеренги – Стройся!</p> <p>В одну шеренги – Стройся</p> <p>Рассказ, показ выполнения в целом, показ выполнения по разделениям.</p> <p>Кругом – Марш! Исполнительная команда «Марш!» подается под правую ногу, после чего занимающийся, делает шаг левой вперед (счет 1), пол шага правой, поворачиваясь на ней (счет 2) и начинает движение в противоположном направлении с левой ноги (счет 3).</p>

Разновидности ходьбы: на носках, руки вверх; на пятках, руки за голову; перекатом с пятки на носок, руки к плечам; скрестным шагом, руки на пояс.

○