







ББК 74.267.5я721 ПЗО

Рецензенты:

кафедра гимнастики Московской государственной

академии физической культуры

(зав. кафедрой канд. пед. наук, проф. *Е. Е. Биндусов),*

д-р пед. наук, проф., засл. тренер Российской Федерации,

акад. МАИ *Н. Г. Сучилин*

ПРЕДИСЛОВИЕ

**Петров П. К.**

ПЗО Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — **448** с.

ISBN 5-691-00412-3.

В учебнике отражены основные вопросы теории и методики преподавания гимнастики в общеобразовательной школе. Большое внимание уделяется структуре урока, педагогическому контролю за успеваемостью учащихся, вопросам планирования учебной ра­боты по разделу гимнастики комплексной программы физическо­го воспитания учащихся 1-11 классов.

Адресован студентам высших учебных заведений. Будет полезен учащимся педагогических училищ и колледжей, учителям и методистам.

ББК 74.267.5я721

© Петров П.К., 1999

© «Гуманитарный издательский

центр ВЛАДОС», 1999 © Серийное оформление.

Художник Токарев Ю.В., 1999

ISBN 5-691-00412-3

Гимнастика с методикой преподавания — одна из основных дисциплин учебного плана факультетов физической культуры. Важное место в этом курсе отводится методике подготовки и проведения уроков по основной гимнастике в школе. Основная гимнастика является базовой частью комплексной программы физического воспитания учащихся общеобразовательной шко­лы и государственного стандарта.

Средства гимнастики, безусловно, являются наиболее'эффек­тивными в физическом воспитании дегеши подростков, оказыва­ют значительное влияние на их здоровье, развитие физических качеств. В последние годы гимнастика обогатилась новыми не­традиционными видами, такими как ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг, шейпинг, ушу, хатха-йога и т. д. Возросли требования к основам знаний учащихся, к ис­пользованию на уроках современных средств и методов обучения.

Урок физической культуры с гимнастической направленно­стью как основная форма занятий считается одним из ведущих критериев, отражающих уровень профессионально-педагогиче­ской подготовленности специалистов физического воспитания для средних общеобразовательных школ. Однако, как показы­вает анализ научно-методической литературы, учебников, в ко­торых более детально и систематизировано раскрывались бы технология планирования учебного материала, обучения и при­менения на уроках и при самостоятельных занятиях традици­онных и нетрадиционных видов упражнений, использование со­временных методов и средств, на сегодняшний день практиче­ски не имеется.

**3**

Поэтому учебник, подготовленный П. К. Петровым, в опреде­ленной степени восполняет этот пробел. В книге на достаточно высоком методическом и профессиональном уровне излагается методика обучения и проведения базовых упражнений школь­ной программы (висы и упоры, акробатические упражнения и прыжки, упражнения в равновесии). Для освоения каждого ба­зового упражнения программы приводятся последовательность обучения, методика страховки и помощи, раскрываются типич­ные ошибки. Все это имеет важное значение, так как наруше­ния в последовательности обучения гимнастическим упражне­ниям, незнание и плохое владение приемами страховки и помо­щи могут привести к травмам. В целях организации самостоя­тельной и индивидуальной работы с учащимися при освоении наиболее сложных упражнений предлагаются обучающие про­граммы, составленные по типу алгоритмических предписаний. Определенный интерес представляют и примерные комбинации для совершенствования освоенных элементов и контрольных уроков.

Большое внимание в учебнике уделено методике обучения и проведения общеразвивающих и нетрадиционных видов упраж­нений. В разделе «Методика организации и проведения контро­ля знаний» автор как один из известных специалистов в облас- „ ти программированного обучения и компьютеризации в учеб­ном процессе рекомендует использовать для этих целей новые информационные технологии. Много внимания уделено методи­ке подготовки, проведения и оценки урока физической культу­ры с гимнастической направленностью с учетом современных требований.

В связи с этим мы надеемся, что учебное пособие окажется хо­рошим подспорьем в профессионально-педагогической подго­товке студентов факультетов физической культуры, работе пре­подавателей и методистов по педагогической практике.

Зав. кафедрой методики физвоспитания

и спортивной тренировки МГАФК,

доктор педагогических наук,

профессор *Ю. В. Менхин*

Глава 1. УРОК ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ

**1.1. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ЗАДАЧИ УРОКА ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ**

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 путем 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 определенные общие задачи, выпол­нение которых обеспечивается всем процессом обучения, и складывается из последовательно решаемых конкретных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Образовательные задачи заключаются в обучении детей вы­полнению гимнастических упражнений, предусмотренных про­граммой, получении 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

***с***

**5**

уроков), а для решения других — достаточно лишь одного уро­ка. Например, научить лазанью по канату в три приема 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.

Конкретной является такая образовательная задача, в форму­лировке которой отражен 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 ведется, 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 определенных случаях, ко­гда основной задачей является не формирование навыка, а толь­ко ознакомление, — задача урока формулируется глаголом *оз­накомить,* когда же основная цель урока состоит в определении качества освоенного упражнения или комбинации, то задачу урока можно обозначить словом *оценить.* Такие конкретные за- „ дачи записываются в конспекте и доводятся до сознания уча­щихся на каждом уроке. Нечеткая, 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 т. д. Оздорови­тельные и воспитательные задачи должны решаться в нераз­рывной связи с образовательными.

**Уроки** гимнастики в школе в зависимости от педагогических задач могут быть: **вводные** (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\*-

**1.2. СТРУКТУРА УРОКА ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЕГО ЧАСТЕЙ**

**СТРУКТУРА УРОКА ГИМНАСТИКИ**

Урок гимнастики, так же как и уроки по другим видам, име­ет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце — заключитель­ная.

**Подготовительная часть** по продолжительности занимает 8-12 мин и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта — подготовка организма учащихся к предстоящей работе (настрой центральной нервной

\* Примерные комбинации для контрольных уроков по классам приведены в соответствующих разделах.

**6**

**7**

системы и вегетативных функций, восстановление индивиду­ально возможной подвижности в сочленениях, подготовка опор­но-двигательного аппарата к выполнению упражнений основ­ной части урока).

2. 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 передвижений, танцевальные упражнения, подвижные иг­ры, общеразвивающие и вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивно­стью выполнения в подготовительную часть включать нецелесо­образно, так как 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:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных  
(гимнастических) двигательных навыков.

2. 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, упраж­нения на расслабление и массаж), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, задания, выполняемые с му-

зыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные, марши­ровка с песней и т. п.).

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ УРОКА

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 травм 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.

Важно правильно размещать снаряды в зале. Располагать их лучше на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Нель­зя ставить снаряды так, чтобы упражнение выполнялось уча­щимся лицом к яркому свету. Ученики должны хорошо видеть снаряд и место соскока. Особенно тщательно необходимо укла­дывать маты, чтобы между ними не было промежутков, а при­земление приходилось на середину одного из них. Для перенос­ки и установки снарядов и матов необходимо назначать нужное число учеников, предварительно четко разграничив обязанно­сти каждого. При выполнении общеразвивающих упражнений,

**8**

9

особенно с предметами, надо указывать соответствующие дис­танцию и интервал, чтобы учащиеся не задевали друг друга. Большое внимание нужно уделять установке брусьев и перекла­дины. На брусьях прежде всего проверяют прочность закрепле­ния вкладышей жердей стопорными винтами. Изменять высо­ту брусьев следует, поддерживая одной рукой жердь (а не вкла­дыши), а другой отвернув стопор и надавив пружину защелки. Или делают это вдвоем: один ученик держит жердь, а другой от­вертывает и завертывает стопор. Обычно высоту жердей уста­навливают одновременно с обоих концов.

При установке перекладины и брусьев разной высоты особое внимание необходимо обратить на правильное положение тро­сов у гифа перекладины или у жердей брусьев, чтобы не было их захлестываний. При закреплении к крюкам на полу (лягуш­кам) необходимо следить за тем, чтобы звено цепи предвари­тельно было освобождено и растяжки были закручены надежно. Для проверки правильности и прочности установки нужно взяться за тросы и сильно потянуть их на себя и от себя.

Важное значение на уроках гимнастики имеют *помощь* и *страховка.* Помощь, как правило, применяется на начальной стадии обучения новому упражнению. По мере овладения тех­нической основой упражнения непосредственная помощь заме­няется страховкой. В зависимости от сложности упражнения страховку может осуществлять один или несколько человек. Наряду с приемами помощи и страховки необходимо обучать и навыкам самостраховки для того, чтобы учащиеся умели само­стоятельно выходить из опасных положений. Предотвратить срыв со снаряда можно своевременным прекращением движе­ния, соскоком со снаряда, выполнением дополнительных дви­жений (сгибание рук, ног, туловища для уменьшения инерци­онных сил), изменением упражнения. Очень важно научить правильно приземляться во время падения. При обучении паде­нию назад надо присесть, согнуться и выполнить перекат назад, при падении вперед — сделать кувырок вперед или упасть в упор лежа, упруго сгибая руки. Основным приемам помощи и страховки следует обучать всех занимающихся параллельно с освоением техники выполнения упражнений.

Страховка и помощь в различных видах многоборья имеют свою специфику. Так, например, на брусьях нельзя держать ру­ки над жердями на пути движений ученика. На перекладине, кольцах и брусьях разной высоты учитель страхует, либо стоя точно под снарядом, либо незначительно перемещаясь по ходу выполнения маха. Особенно внимательно следует страховать

учеников во время выполнения соскока (страхующий должен находиться непосредственно около места приземления). При выполнении опорных прыжков страхуют, стоя непосредственно у места приземления, поддерживая ученика за руку.

**Методика проведения подготовительной части урока**

Обычно урок гимнастики начинается с *общего построения* класса. В начале урока лучше строиться по длинной стороне за­ла, на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к окнам, 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 разметки 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 «Равняйсь!» 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

10

11

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:

1. «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.
2. «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.
3. 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.
4. 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:

1)И.п. — о.с.8 шагов вперед, 8 прыжков на месте ноги врозь с хлопками над головой. Повторить 2-4 раза.

1. 8 шагов бега с продвижением вперед, 8 шагов бега на мес­те, по сигналу «Гоп!» — остановиться, по хлопку — продолжить бег.
2. 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 упражнений использует зеркальный показ. В комплекс общеразвивающих упражнений могут быть включены опреде­ленные подводящие упражнения для освоения или закрепления упражнений основной части урока. Такими могут быть различ-

ные 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 на 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 под ногой; *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 «Равняйсь!», «Смир­но!», «Вольно!», сдаче рапорта и т. п. Общеразвивающие 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 вы-•полнения каждому ученику сообщаются оценки.

По ходу урока учитель должен постоянно следить за действия-

**13**

ми 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 положе­ниям рук и ног при выполнении общеразвивающих упражне­ний, умению четко приземляться, осанке, т. е. тем элементам, которые составляют школу движений, школу гимнастики.

Методика проведения основной части урока

*Общие требования к проведению основной части урока*

В этой части урока решаются основные задачи, 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 брусьях совершенствует или по­вторяет ранее изученное упражнение, третья выполняет специ­альные упражнения на развитие физических качеств (силы,

**14**

г

гибкости и 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.

*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 много­пролетных 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 страховки и помо­щи, исправления индивидуальных ошибок, необходимости опре­деленного отдыха, фронтальный способ мало приемлем.

Разновидностью 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 упражнении одна смена выполня­ет стойку на лопатках или «мост», а другая смена осуществля­ет страховку, затем эти группы меняются местами.

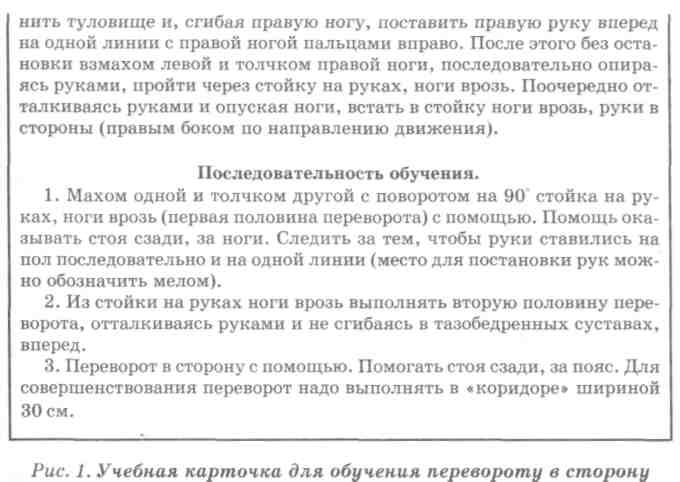
Наиболее распространенным способом организации учащих­ся при выполнении упражнений на гимнастических снарядах

**15**

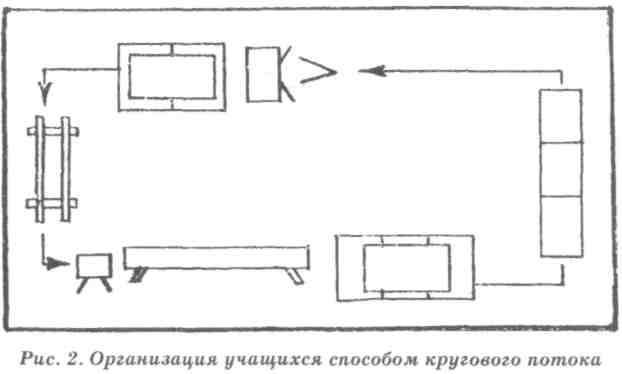
является *групповой* способ, когда класс делится на группы (от­деления) и каждое отделение занимается на своем виде (снаря­де). Через определенное время отделения меняются местами, чтобы в течение основной части урока все учащиеся могли прой­ти все виды. Желательно, чтобы в каждом отделении было не более 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.





*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).

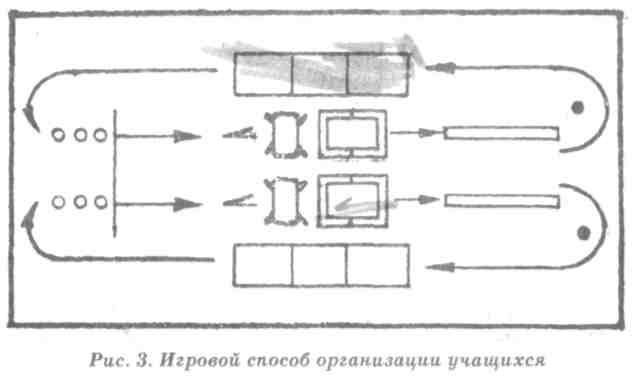


16

17

Упражнения при этом необходимо подбирать таким обра­зом, чтобы у какого-либо снаряда (вида) не возникало 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 поясе.

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 один за другим, как при преодолении полосы препятствий (рис. 3).



**Т8**

Класс при этом способе делится на 2-4 группы (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.

*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,

19

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 упражнения 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.

*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 уст-

ранение 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 обучении подъему махом вперед из упора на ру­ках. В таких случаях освоенные ранее упражнения могут слу­жить подводящими и подготовительными. Однако в определен­ных случаях можно получить противоположный 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 упражнений. Например, подводя-

**20**

**21**



щим 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

**22**

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 начинаются и заканчиваются изучаемые двигательные действия. Первая и вторая серии мо­гут осваиваться одновременно 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.

Последними изучаются движения в целом в облегченных ус­ловиях (с помощью учителя, товарищей, вспомогательных средств).

Схематически предписания алгоритмического типа можно представить в следующем виде (рис. 4).

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 дей-

**23**

ствиям. 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.

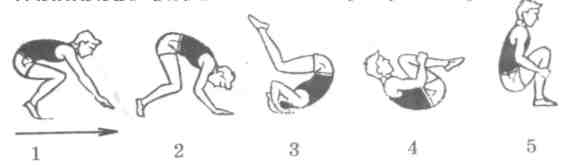
При разработке предписаний алгоритмического типа можно придерживаться следующей последовательности:

1. Указать название изучаемого упражнения.
2. Дать описание техники его выполнения, сопровождая ки­нограммами, рисунками или схемами, отражающими основные действия и положения тела.
3. Подготовить задания для проверки готовности учащихся к освоению изучаемого двигательного действия. Такие задания \_ могут быть направлены на выявление знаний технической осно-вы и наличия у занимающихся соответствующей двигательной базы, позволяющей приступить к изучению материала обучаю­щей программы. Проверка готовности имеет при этом опреде­ленное значение, так как она направлена на выявление ориен­тировочной основы двигательного действия, которому предсто­ит обучить занимающихся.

4. Написать серии учебных заданий, подразделяя материал  
на кадры *информационные* (номера и названия заданий), *опе­  
рационные* (описание требований к выполнению заданий) и  
*контрольные* (наименование контрольного задания, теста, вы­  
полнение которого может служить оценкой освоения серии



учебных заданий и позволит при правильном выпол­нении перейти к следующей серии учебных заданий). Приведем пример предписаний алгоритмического ти­па для освоения кувырка вперед.



*Название упражнения.* Кувырок вперед.

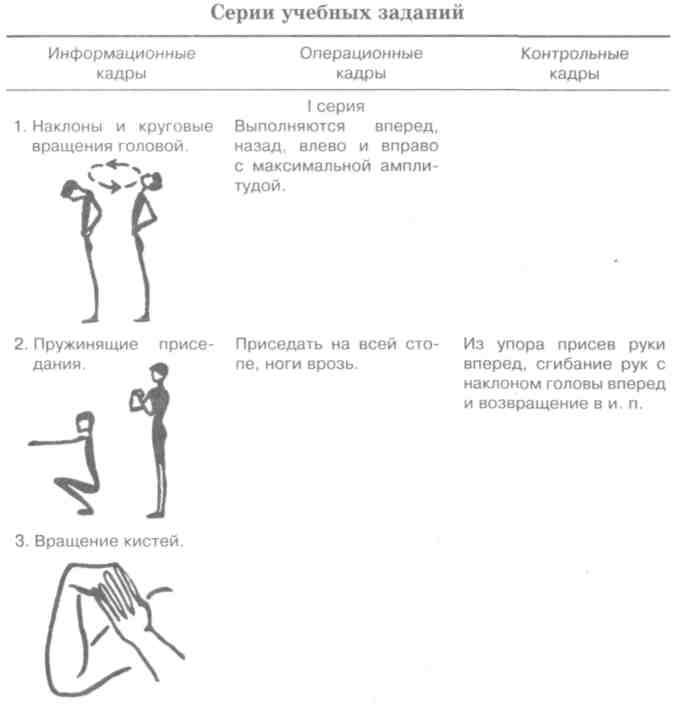
*Техника выполнения.* Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед (кад­ры 1-2); сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться че­рез голову — сгруппироваться (кадры 3-4); выполнить перекат в упор присев — встать (кадры 5-6).

Что *должен знать* учащийся при освоении кувырка впе­ред?

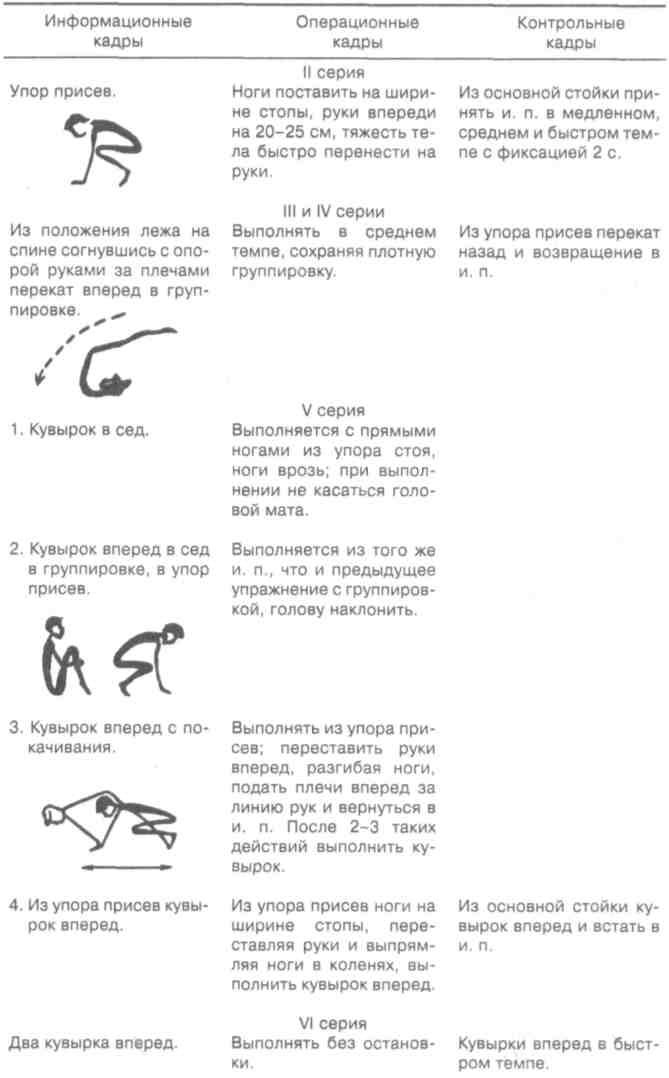
1. При опоре на руки полностью разгибать ноги в коленях.
2. Подавая плечи вперед, наклонить голову на грудь.
3. Отталкиваясь ногами, сгруппироваться, захватив руками середину голеней.

Что он *должен уметь?*

1. Выполнять плотную группировку.
2. Выполнять перекат в группировке.



**24**



**26**

Для этапа закрепления и совершенствования упражнения ис­пользуется ряд методов.

Метод **стандартного** упражнения характеризуется много­кратным самостоятельным выполнением освоенного упражне­ния. Главными при этом должны быть стремление выполнить упражнение более качественно при последующих подходах, устранение мелких ошибок.

**Метод переменного упражнения** предполагает 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.

*Особенности развития (воспитания) 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 ле,т — 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 ос­новных 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 вы-

**27**

пол нения 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.

Рассмотрим методику развития отдельных физических ка­честв на уроках гимнастики.

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 с весом, равным примерно 2/3 собственного веса, в 13-14 лет мальчикам становятся посильны упражнения, тре­бующие преодоления отягощения, равного 3/4 своего веса. К 15-16 годам при надлежащей предварительной 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 выполняют 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 на развитие силы мышц рук, кистей и плечевого пояса оказывают лазанье 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: поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание 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

**28**

**29**

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 пери-, од 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 — по-

еле 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 б 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 не­одинаковую 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:

1) И. п. — о. с. *1* — правые руку и ногу вперед; 2-й. п.;

**30**

31

1. — левые руку и ногу вперед;
2. — и. п.

2) И. п. — о. с.

1. — правые руку и ногу в сторону;
2. — и. п.;
3. — левые ногу и руку в сторону;
4. — и. п.

3) И. п. — о. с.

1. — руки в стороны, левую ногу в сторону;
2. — и. п.;
3. — руки вперед, правую ногу вперед;
4. — и. п.

Несколько сложнее упражнения на выполнение одновремен­ных разнонаправленных движений руками в сочетаниях с дви­жениями ногой, например:

1) И. п. — о. с.

1. — правую руку вперед, левую назад, правую ногу вперед;
2. — и. п.;
3. — левую руку вперед, правую назад, левую ногу вперед;
4. — и. п.

2) И. п. — о. с.

1. — правую руку в сторону, левую вперед, правую ногу вперед;
2. — и. п.;
3. — левую руку в сторону, правую вперед, левую ногу вперед;
4. — и. п.

3)И. п. — о. с.

1. *—* правую руку вперед, левую вверх, правую ногу в сторону;
2. — и. п.;
3. — левую руку вперед, правую вверх, левую ногу в сторону;
4. — и. п.

Еще сложнее разнонаправленные разноименные движения руками и ногами, например: И. п. — о. с.

1. — правую руку вперед, левую ногу в сторону;
2. — и. п.;
3. — левую руку вперед, правую ногу в сторону;
4. — и. п.

Самые трудные — разнонаправленные асимметричные дви­жения руками в сочетании с движениями разноименной ногой, например:

1)И.п. — о.с, правую руку вверх, левую — вниз.

1. — правую вниз, левую вверх;
2. — правую вверх;

**32**

|  |  |
| --- | --- |
| *3 -* | *-* правую вниз; |
| *4-* | - правую вверх, левую вниз; |
| *5 -* | - левую вверх; |
| *6-* | - правую вниз; |
| *7 -* | - правую вверх; |
| *8 -* | - и. п. |

1. — прыжок на месте, правую руку на пояс;
2. — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу;
3. — прыжок на месте, правую руку вверх, левую к плечу;
4. — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу, левую вверх;
5. — прыжок на месте, правую руку на пояс, левую к плечу;
6. — прыжок ноги врозь, правую руку вниз, левую на пояс;
7. — прыжок на месте, левую вниз;
8. — прыжок ноги врозь, руки 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:

1) И. п. — о. с.

*1-2* — шаг правой вперед, левую руку вперед, правую вверх, *3-4* — шаг левой вперед, правую руку вперед, левую вверх; *5-6* — шаг левой назад, левую руку вперед, правую вверх; *7—8* — шаг правой назад, левую руку вверх, правую вперед. Повторить 2-4 раза.

2) 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 ва-

2 Методика преподавания  
гимнастики в школе 33

риант таких прыжков может выглядеть следующим образом: 8 прыжков ноги врозь и ноги вместе с движениями правой рукой вперед, левой назад; 8 прыжков со сменой 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 их 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.

*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 по- „ вышению 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 дифференцируют 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, незна-

**34**

чительная потеря равновесия при приземлении и т. д.). В каж­дом случае за допуск таких ошибок снимается ОД 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 упражнение. 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 используются контрольные уроки, которые чаще всего проводятся в конце про­хождения раздела гимнастики в виде соревнований. Комплекс­ной программой физического воспитания учащихся I-IX клас­сов общеобразовательной школы предусмотрены основные пока­затели физической культуры учащихся, оканчивающих началь­ную (I-IV кл.), основную (V-IX кл.) и среднюю (IX-XI кл.) шко­лу, в освоении гимнастических и акробатических упражнений. Например, для учащихся, оканчивающих среднюю школу, тре­буется умение выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); акробатическую комбина­цию из пяти элементов, включающую кувырок прыжком через препятствие на высоте 90 см, стойку на руках, переворот боком

**2\***

**35**

и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из ранее освоенных элементов (девушки). Для проведения итогово­го контроля в других классах также необходимо иметь подобные комбинации. Это позволит постоянно совершенствовать ранее изученные элементы и подготовить учащихся к достижению ос­новных показателей физической культуры.

**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 поясе; по сигналу «три» — обычным шагом; по сигналу «четыре» — основная стойка.

Определенное место могут занять упражнения с игровыми за- „ даниями 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 поясе, 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, i-*2* — круг левой рукой назад, правой вперед, *3-4* — круг левой ру-

**36**

кой 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 мин. 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.**

**1.3. 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 диа-

**37**

**/**

гонали, перестроение из одной колонны в три поворотами в дви­жении, размыкание влево приставными шагами и т. п.). 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 общеразвивающих упражнений 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 — присесть, руки на пояс; 2 — встать, то такое упражнение за один музыкальный период 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, 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 общеразвивающих упражне­ний (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 для занятий, страховка,

**38**

помощь, способы организации учащихся: фронтальный, груп­повой и т. п.) и по методике обучения (изучение нового, повто­рение, совершенствование, устранение ошибок, оценка упраж­нения и т. п.).

Подвижные игры обычно записываются в форме игровой кар­точки и прилагаются **к** конспекту урока.

**Примерная форма игровой карточки**

Наименование игры: «Защита укрепления».

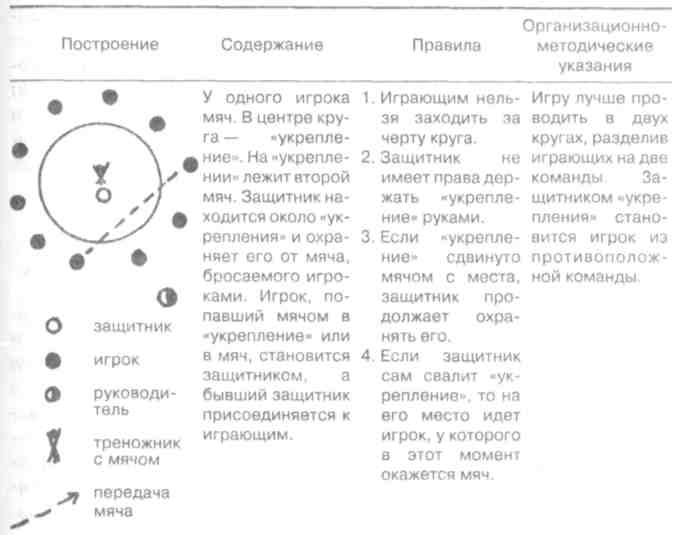
Цель игры: метание в цель.

Класс: IV-VI классы.

Место проведения: гимнастический зал, площадка.

Инвентарь: мяч, треножник из гимнастических палок.

Количество играющих: класс.



В *заключительную часть* 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

**39**

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 общеразвивающие уп­ражнения. 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.

**1.4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ УРОКА**

Каждому учителю необходимо владеть умением вести педаго­гический контроль и анализ уроков как других учителей, так и своих. Правильно организованные наблюдения и анализ уроков способствуют не только лучшему их проведению, но и развитию педагогического мышления, овладению методами научного ис­следования. Широко распространенными видами педагогиче­ского контроля за проведением урока являются: 1) педагогиче­ское наблюдение за ходом урока; 2) хронометрирование дея­тельности учащихся на уроке; 3) определение физической на­грузки во время урока.

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ХОДОМ УРОКА**

**В** целях проведения педагогического наблюдения за ходом урока и последующего его анализа необходимо иметь план на­блюдений. В литературе имеется значительное число схем ана-

**40**

лиза уроков физической культуры. Однако во многих случаях они не совсем отвечают требованиям и специфике наблюдений за подготовленностью к уроку и проведением урока гимнасти­ки. Учитывая сказанное, мы предлагаем следующий *план на­блюдений и анализа.* Он хорошо запоминается, так как соответ­ствует логике подготовки и проведения урока и включает не­сколько частей.

**1. Подготовленность учителя к уроку. В** этой части проверя­  
ется и оценивается состояние конспекта урока и подготовка ус­  
ловий для его успешного проведения. В конспекте урока анали­  
зу подвергаются:

правильность и логичность постановки задач; соответствие подобранных средств и методов поставленным задачам;

соответствие формы конспекта установленным требованиям.

Подготовка условий для успешного проведения урока предпо­лагает:

подготовку мест занятий, инвентаря и учебных карточек;

использование нестандартного оборудования;

обеспечение санитарно-гигиенических требований к местам занятий;

подготовку помощников и технических средств.

**2. Проведение урока.** Наиболее эффективно наблюдение за  
проведением урока можно осуществлять по частям урока.

В подготовительной части урока целесообразно проследить за своевременностью и организованностью начала урока, за четкостью и доступностью сообщения задач урока. При выпол­нении строевых упражнений необходимо обратить внимание на правильность и своевременность подачи команд, требова­тельность при их выполнении, умение держаться перед клас­сом, владение командным голосом, умение выбирать правиль­ное место. При проведении общеразвивающих упражнений не­обходимо обратить внимание на их соответствие конкретному классу и дозировку, направленность на решение задач основ­ной части урока; умение объяснять и показывать упражнения, владение способами проведения общеразвивающих упражне­ний; умение выполнять упражнения с музыкальным сопрово­ждением; умение исправлять ошибки и вести подсчет по ходу выполнения упражнений. Немаловажным моментом в прове­дении подготовительной части урока является умение прово­дить танцевальные упражнения и упражнения на внимание, а также своевременность завершения этой части урока согласно плану-конспекту.

В основной части урока прежде всего оценивается умение

41

пользоваться гимнастической терминологией, владение мето­дом показа, приемами оказания помощи и страховки, умение правильно организовать учащихся при обучении различным ви­дам упражнений. Оценивается также умение провести подвиж­ную игру, владение приемами и методами обучения и устране­ния ошибок, организация текущего учета успеваемости и про­верка домашних заданий.

В заключительной части наблюдению и анализу подвергают­ся проводимые упражнения, их соответствие задачам этой час­ти, подведение итогов урока, домашние задания, своевременное и организованное окончание урока.

3. Заключение по уроку. Конечным этапом анализа урока яв­ляются выводы и рекомендации. Делая выводы, нужно остано­виться на выполнении задач отдельными учениками и классом в целом, выделить положительные стороны и недостатки, оце­нить профессионально-педагогический уровень учителя (теоре­тическую, методическую, речевую и двигательную подготовлен­ность), высказать предложения по устранению обнаруженных недостатков, дать общую оценку урока. Для этой цели по каж­дому пункту схемы наблюдения и анализа урока можно проста­вить соответствующие баллы, например от 1 балла (действие выполнено с грубейшими ошибками или не соответствует требо- -ваниям) до 5 баллов (действие или пункт выполнен в соответст­вии с требованием); после чего, подсчитав наибольшее количе­ство тех или иных оценок за каждый пункт, можно определить оценку за урок.

ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УРОКА ГИМНАСТИКИ

Хронометрирование можно рассматривать как составную часть педагогического наблюдения. В школьной практике наибольшее распространение получило хронометрирование различных видов деятельности учащихся на уроке для опреде­ления общей и моторной плотности. Общей плотностью назы­вается отношение педагогически оправданных затрат времени к продолжительности урока или его части. Моторной (двига­тельной) плотностью принято считать отношение времени, ис­пользованного непосредственно на двигательную деятельность занимающихся во время урока, к его общей продолжитель­ности.

Хронометрирование урока гимнастики целесообразно прово­дить по следующим видам деятельности учителя и учащихся:

1) слушание учителя и наблюдение за выполнением упражне-

ний. Все объяснения, указания, исправления ошибок учащих­ся, показ упражнений учителем, наблюдения за выполнением упражнений фиксируются в специальной графе протокола уче­та данных хронометража;

1. выполнение физических упражнений (элементы строевых упражнений и общеразвивающие упражнения; упражнения на внимание и танцевальные упражнения; подводящие и основные упражнения; подвижные игры; упражнения на координацию и развитие физических качеств);
2. отдых и ожидание учащимися очередного выполнения за­дания. В этой графе отражается время ожидания учащимися очередного выполнения упражнения, а также кратковремен­ный отдых, предоставленный ученикам в целях регулирования физиологической нагрузки;
3. действия по организации занятий (перестроения, подготов­ка мест занятий, уборка снарядов и матов, переходы от одного снаряда к другому и т. п.);
4. простои по вине учителя. К этому виду учета времени отно­сят: опоздание класса к началу урока или преждевременное от­пускание класса с урока, приведение в порядок неисправного оборудования, поиск инвентаря ит. п., т. е. то, что может быть устранено в результате более оперативных и заранее продуман­ных действий учителя.

Точный учет времени деятельности учителя и учеников на уроке определяется по скользящей стрелке секундомера. Секун­домер пускается со звонком и останавливается после организо­ванного выхода учащихся из зала. В качестве объекта наблюде­ния избирается так называемый средний ученик, достаточно ак­тивный и дисциплинированный. Данные наблюдения и хроно­метрирования фиксируются в специальном протоколе.

Протокол хронометрирования урока гимнастики

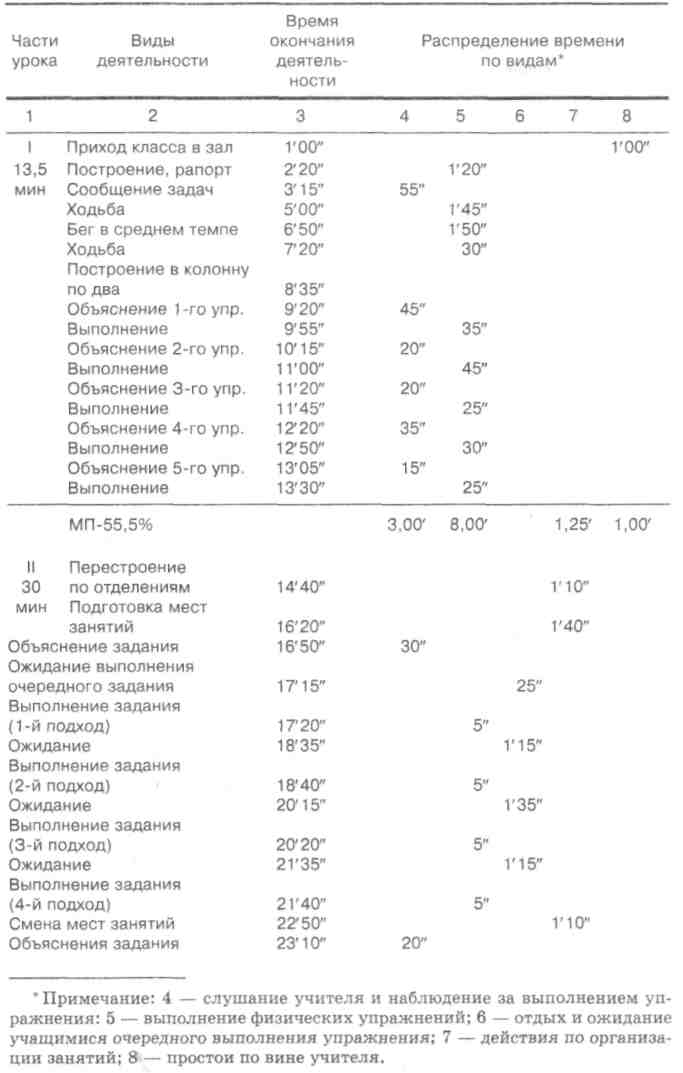
Урок провел Иванов В. В. Дата 12.10.98. Время 8.00-8.45. Школа N 30. Класс 4 «Б». Место проведения — спортивный зал. Количество учащихся 34 (мальчиков — 16, дево­чек — 18).

Количество отделений 1 (м), 1 (д). Номер урока — 12-й. Задачи урока:

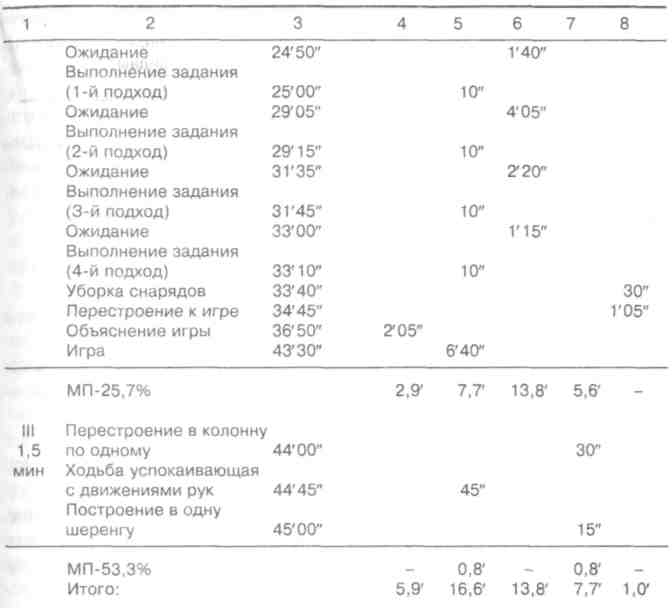
1. Совершенствовать кувырки вперед и назад.
2. Учить лазанью в три приема. Фамилия наблюдаемого *Стрелков М.* Фамилия наблюдающего *Волков Н. И.*

**42**

**43**



**44**



При хронометрировании урока непосредственно на месте за­полняются только графы 1, 2, 3. В первой графе определяются части урока с точными границами времени их начала и окон­чания.

В графе «Виды деятельности» записывается содержание уро­ка. В третьей графе по секундомеру отмечается время оконча­ния каждого фиксируемого вида деятельности. После оконча­ния наблюдаемого урока производится обработка протокола хронометрирования. Она вначале заключается в том, что про­тив каждого показания секундомера в соответствующие графы разносится время по видам деятельности. Вычисление произво­дится путем определения разности времени показаний секундо­мера, зафиксированных по окончании предыдущей деятельно­сти, и показаний секундомера, записанных с завершением по­следующей деятельности учителя или ученика. Затем по верти­кали суммируется время отдельных частей и всего урока. В пер­вой графе проставляется общая продолжительность урока.

Последующим моментом обработки показателей хронометра-

**45**

жа является вычисление плотности урока. Определять плот­ность урока необходимо в целом и по частям. Это обусловлено неодинаковыми возможностями и условиями организации ра­боты в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Общее время, затраченное на урос (или его часть), при­нимается за 100%. Относительно него и рассчитываются про­центные величины. Для расчета моторно! плотности (МП) необ­ходимо время выполнения физических упражнений (t$y) умно­жить на 100% и разделить на общее время (to6n,).



В нашем примере t$y = 16,6 мин, ^щ = 45 мин. Поставив эти значения в формулу, получим моторную 1лотность данного уро­ка — 36,8%. Аналогичным образом можно рассчитать мотор­ную плотность отдельных частей урока. Например, МП основ­ной части урока будет равна:



Моторная плотность в процессе урока юстоянно изменяется. Неизбежность таких изменений можно объяснить прежде всего „ различием содержания применяемых утражнений, местом их использования и методами проведения. Например, для подгото­вительной части подбираются упражнения небольшого энерге­тического веса, и проводятся они, как гравило, фронтально, с незначительными паузами. Поэтому подготовительная часть всегда имеет более высокий показател! моторной плотности. В основной части урока по гимнастике показатели моторной плотности обычно бывают ниже в связис применением упраж­нений более высокого энергетического зеса. Причем и внутри этой части урока показатели моторной плотности могут изме­няться от вида занятий.

Для определения *общей* плотности (ОП) урока или его частей суммируются показатели времени акмвной деятельности на уроке (tafl). Сюда входит время, затрачегаое на выполнение фи­зических упражнений, слушание и наблодение и организацию урока (графы 4, 5, 7), кроме времени на отдых, ожидание и про­стои (6 и 8). Это время умножается на 1(0% и делится на общее время (to6u,):



**46**

\ В нашем примере для определения ОН урока находим предва­рительно значение времени активной деятельности (tan). Оно равно: 5,9 + 16,6 + 7,7 = 30,2. Поставив полученные значения в формулу, найдем значение ОП урока (67,1%). Определив дан­ные моторной и общей плотности урока, необходимо их проана­лизировать в соответствии с поставленными перед уроком зада­чами. Оценку следует сопровождать рекомендациями по средст­вам и путям повышения общей и моторной плотности данного урока, причем следует иметь в виду, что общая плотность пол­ноценного урока должна приближаться к 100% . К снижению общей плотности урока гимнастики обычно приводят следую­щие причины:

неоправданные простои на уроках (опоздание с началом, не­своевременная подготовка мест занятий и инвентаря, ожидание очереди перед выполнением упражнений);

неподготовленность учителя к уроку; непродуманные содер­жание и организация урока приводят к естественным в этих случаях паузам, если учителю и удается их избежать, то все равно потеря времени будет неизбежной из-за использования на уроке случайных (по ходу придуманных), малоэффективных упражнений;

излишняя или малоэффективная словесная информация для учащихся на уроке;

неудовлетворительная дисциплина занимающихся, что при­водит к нерациональному использованию времени из-за много­кратного повторения команд и распоряжений, замечаний и вы­говоров ученикам, повторений объяснения и т. п.

Что касается моторной плотности, то в зависимости от типа урока ее показатель может изменяться и достигать высокого уровня, особенно в старших классах. Так, на уроках совершен­ствования техники движений и развития двигательных качеств она может достигать 70-80%. Когда предусмотрены разучива­ние двигательных действий и формирование знаний, требую­щих значительных затрат времени на умственную деятельность учащихся, двигательная плотность может находиться на уров­не 50% и ниже. Оптимальной моторной плотностью на уроках физической культуры в IV-V классах принято считать плот­ность, равную 37-49%; в VI-VIII классах — 50-60%; в стар­ших — до 70%.

Здесь, однако, следует подчеркнуть, что распределение видов деятельности для определения плотности урока имеет весьма условный характер. Например, перестроения перед выполнени­ем очередного упражнения, переход от одного гимнастического

**47**

снаряда к другому могут носить не только организационный ха­рактер, но и решать образовательные и воспитательные задачи. Можно также допустить, что в течение всего урока учащиеся бу­дут ходить, бегать, прыгать (моторная плотность 100%), а ос­новные задачи урока не будут решены. Но, несмотря на это, хро­нометрирование и определение плотности урока при одинако­вой методике их применения дают определенную картину каче­ства уроков, возможность находить резервы для повышения двигательной активности учащихся. С этой целью в подготови­тельной части урока при проведении общеразвивающих упраж­нений раздельным способом надо шире использовать такое обу­чение, при котором учащиеся вместе с учителем разучивают уп­ражнение по разделениям, а затем выполняют его полностью. С этой же целью один и тот же комплекс проводится на протяже­нии нескольких уроков. Наиболее эффективно использование поточного и проходного способов проведения общеразвивающих упражнений в старших классах, когда весь комплекс выполня­ется без остановок, с хорошей нагрузкой. Для повышения плот­ности урока целесообразно использовать ритмическую гимна­стику и круговую тренировку, перенести часть несложных под­водящих и подготовительных упражнений из основной части в подготовительную и выполнять их фронтально всем классом „ (например, обучение навыкам приземления, равновесия и т. п.). В основной части урока для повышения его плотности учи­тель, экономя время, объясняет и показывает новое упражне­ние для всех отделений одновременно. Большую помощь учите­лю могут оказать специально подготовленные помощники и карточки заданий для каждого вида упражнений. Помощники обычно используются на тех видах, где идет повторение и совер­шенствование упражнений, а учитель в это время находится там, где идет обучение новому упражнению. В проведении уп­ражнений на развитие физических качеств целесообразно ис­пользование многопролетных снарядов или подвесных перекла­дин. Следует шире использовать фронтальный и поточный спо­собы организации учащихся. При наличии соответствующего количества оборудования и снарядов можно увеличивать коли­чество отделений. Во время ожидания очередного подхода мож­но давать дополнительные задания. Только серьезный и творче­ский подход учителя к своей работе, тщательная и всесторонняя подготовка к уроку, постоянное стремление к неуклонному по­вышению педагогического мастерства обеспечат возможность более рационального использования времени на уроке, что в ко­нечном итоге даст большой педагогический эффект.

**48**

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Анализ и оценка проведенного урока будут более полными, если к материалам наблюдений и хронометрирования добавить данные физической нагрузки учащихся во время урока. Физи­ческую нагрузку можно измерять различными способами, но наиболее доступным и распространенным является измерение частоты ударов пульса (пульсометрия). Как правило, пульс из­меряют у одного и того же ученика перед началом урока и сра­зу после выполнения того или иного упражнения. Пульс под­считывают в течение 10 с, количество ударов умножают на 6, чтобы установить число ударов в минуту. Результаты подсчета пульсовых ударов фиксируются в протоколе учета пульсовых данных. Во время урока удобно записывать только количество ударов за 10 с, а затем подсчитать за минуту.

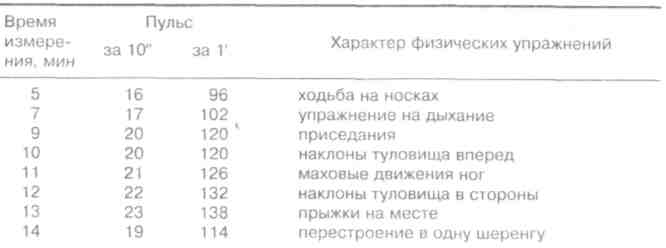
Протокол учета пульсовых данных на уроке

Урок провел Николаев А.В. Дата 12.10.98. Время 14.00-14.45. Школа N 22. Класс 2 «Г». Место проведения — спор­тивный зал. Количество учащихся — 24, из них: мальчи­ков — 12, девочек — 12.

Количество отделений 1 (м), 1 (д). Задачи урока:

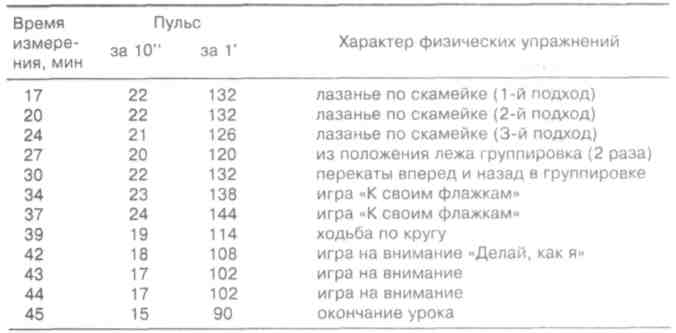
1. Учить кувырку вперед.
2. Совершенствовать умение лазать по наклонно поставлен­ным скамейкам.

3. Научить игре «К своим флажкам».  
Фамилия наблюдаемого *Ирин К.*Фамилия наблюдающего *Неустроев В. К.*

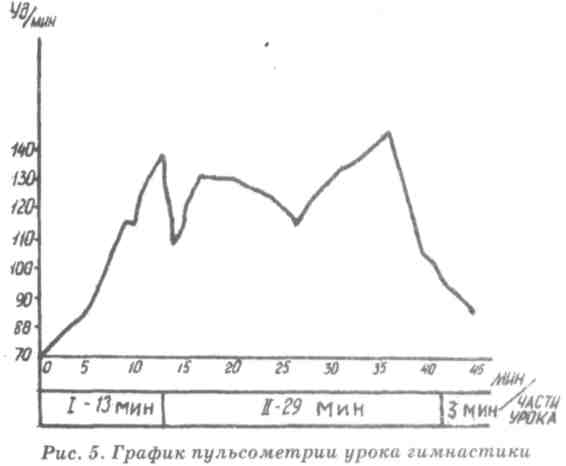


**49**

Пульс до занятий в спокойном состоянии — 84 уд./мин.



На основе данных протокола составляют кривую нагрузки. Для этого по вертикальной оси откладывают количество ударов пульса, начиная от 70, а по горизонтальной — время измерения пульса (рис. 5).



Пульсометрия играет вспомогательную роль в оценке качест­ва занятия. Всесторонний анализ отдельных пульсовых данных и пульсовой кривой позволяет оценить правильность и эффек­тивность нагрузок. Однако следует иметь в виду, что показате­ли пульса у разных учащихся, как и у одного и того же лица, в разное время и при разных обстоятельствах не совпадают. Из-

**50**

менения происходят не только в зависимости от характера и ве­личины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые в занятиях физическими упражнениями достигают значитель­ной силы. Поэтому относительно правильная оценка показате­лей пульса возможна лишь при анализе всех данных педагоги­ческих наблюдений с учетом типа урока и предусмотренного со­держания. Реальная кривая нагрузки оценивается с учетом об­щих требований к развертыванию работоспособности. По высо­те кривой условно можно судить об интенсивности нагрузки. Верхняя граница ЧСС (частота сердечных сокращений) после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы — 170-180 уд./мин. Работой средней интенсивности следует считать такую, которая вызывает ЧСС 140-160 уд./ мин, и низкой — 110-130 уд./мин. В каждый урок рекоменду­ется включать 2-3 коротких «пика» нагрузки продолжительно­стью до 2 мин при ЧСС 90-100% от максимальной. Индивиду­ально исходный потолок — максимум ЧСС — определяется вы­читанием из 220 числа, соответствующего возрасту занимающе­гося. К примеру, для учащихся 14 лет максимальное значение числа ударов пульса в минуту будет равно 206 (220 — 14).

*Вопросы и задания*

1. Какие общие задачи стоят перед уроком гимнастики в школе?
2. Какие части включает урок?
3. Какие задачи стоят перед каждой частью урока?
4. Перечислите меры предупреждения травматизма на уроках гимнастики.
5. Перечислите способы организации учащихся на уроке.
6. Перечислите этапы обучения гимнастическим упражнениям и основные задачи каждого этапа.
7. Назовите основные методы обучения гимнастическим упраж­нениям.
8. Особенности развития (воспитания) силы.
9. Особенности развития (воспитания) гибкости.
10. Особенности развития (воспитания) координации движе­ний.
11. На какие виды подразделяются ошибки при выполнении гимнастических упражнений?
12. Как называется основной рабочий документ, по которому учитель проводит урок?
13. На основе каких действий (процедур) осуществляются педа­гогический контроль и анализ урока?

51

*Литература*

*Боген М. М.* Обучение двигательным действиям. — М.: Физкульту­ра и спорт, 1985. — 192 с.

Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевско-го. — 3-е изд., пераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 336 с.

*Гужаловский А. А.* Развитие двигательных качеств у школьни­ков. — Минск: Нар. асвета 1978. — 152 с.

*Лях В. И.* Координационные способности школьников. — Минск: Полымя, 1989. — 159 с.

*Мартовский А.Н.* Гимнастика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 108 с.

*Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры (общие ос­новы теории и методики физического воспитания; теоретико-методи­ческие аспекты спорта и профессионально- прикладных форм физиче­ской культуры). — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

*Минаев Б. Н., Шиян Б. М.* Основы методики физического воспита­ния школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. зав. — М.: Просвещение, 1989. — 222 с.

*Назаров В.П.* Координация движений у детей школьного возрас­та. — М.: Физкультура и спорт, 19Б9. — 32 с.

Настольная книга учителя физической культуры / Под. ред. Л. Б. Кофмана; Автор-составитель Г. И. Погадаев; Пред. В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.

Оценка техники движений на уроках физкультуры: Пособие для учителей / Под ред. Г. Б. Мейксона, Г. П. Богданова. — М.: Просвеще­ние, 1975. — 96 с.

*Петров П. К.* Урок гимнастики в школе: Учеб. пособие. — Ижевск: Изд-во УдГУ, 1994. — 80 с.

Теория и методика гимнастики: Учеб. для факультетов физ. воспи­тания пед. ин-тов / Под ред. В.И. Филипповича: — М.: Просвещение, 1971. —448 с.

*Филин В. П.* Воспитание физических качеств у юных спортсме­нов. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.

*Хрущев СВ.* Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. — 2-е изд., доп. и пер. — М.: Медицина, 1980. — 224 с.

Юный гимнаст / Под ред. А. М Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 176 с.

Глава 2. МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Работа учителя физической культуры начинается с планиро­вания программного материала. От правильного планирования во многом зависит качество учебно-воспитательного процесса, и наоборот, если оно выполнено непрофессионально, то будет при­чиной многих недостатков физического воспитания учащихся. В последних нормативных материалах, в программе физическо­го воспитания названы два основных рабочих документа плани­рования, которые должен разрабатывать и иметь каждый учи­тель физической культуры, — это план прохождения учебного материала и планы уроков.

В зависимости от раздела программы, опыта работы учите­ля указанные документы могут быть подробными, разверну­тыми или краткими, различными по форме. Но дело не в фор­ме, а в том, чтобы учитель зафиксировал в этих документах итог своей подготовки к уроку, свои мысли, стратегию учебно­го процесса, руководствуясь конкретными условиями, в кото­рых он трудится. Ему необходимо учесть специфику раздела гимнастики, определить, сколько уроков можно дать на освое­ние того или иного упражнения и в каком объеме, найти соче­тание различных упражнений в одном уроке и т. п. В плани­ровании программного материала раздела гимнастики получи­ли распространение три вида взаимосвязанных рабочих доку­мента: тематизированная рабочая программа, план-график прохождения учебного материала и план-конспект урока, или план урока. Поэтому остановимся на методике их со­ставления.

**53**

**2.1. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ТЕМАТИЗИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа определяет содержание учебного мате­риала по темам для каждой части урока, последовательность их освоения и количество уроков, необходимых для изучения ка­ждой темы. Основой (базой) составления рабочей программы для конкретного класса является материал учебной (комплекс­ной) программы физического воспитания учащихся общеобра­зовательной школы по овладению двигательными умениями и развитию соответствующих двигательных способностей (конди­ционных и координационных).

Учебный материал программы прежде всего распределяется на темы в порядке нарастания сложности: в каждом виде уп­ражнений. После этого определяются виды упражнений для ка­ждой части урока. Как известно, для подготовительной части урока гимнастики наиболее приемлемы строевые и общеразви-вающие упражнения, упражнения на осанку и координацию движений, танцевальные упражнения и игровые задания. Для основной части урока характерны упражнения на снарядах, опорные прыжки, лазание, акробатические упражнения и уп­ражнения, направленные на развитие физических качеств, под­вижные игры и упражнения в равновесии. Основными упраж­нениями для заключительной части урока являются успокаи­вающие и отвлекающие (строевые и танцевальные упражнения, игровые задания на внимание, упражнения на координацию, упражнения хатха-йоги, стретчинга и т. п.).

Следует сразу отметить тот момент, что, распределяя про­граммный материал по частям урока, мы исходим из необхо­димости наиболее эффективного обучения конкретным упраж­нениям. Так, например, обучение строевым упражнениям же­лательно проводить в подготовительной части, а их использо­вание может быть осуществлено в любой части урока. Игры и игровые задания могут присутствовать во всех частях урока в зависимости от решаемых с их помощью задач. В подготови­тельной части они способствуют решению задачи по организа­ции детей, совершенствованию различных построений и пере­строений; в основной части применяются для совершенствова­ния двигательных качеств, в заключительной — для приведе­ния организма в относительно спокойное состояние и органи­зованного окончания урока.

После того как выделены основные виды упражнений и темы для каждой части урока, необходимо приступить к определе-

нию количества уроков (повторений), на которых эти темы бу­дут изучаться. Основным ориентиром может служить трудность (координационная сложность, необходимость проявления фи­зических качеств) осваиваемого двигательного действия для учащихся конкретного класса, причем нельзя не учитывать на­копленный опыт, реальные условия проведения занятий и осо­бенности класса. С учетом изложенного рабочая программа мо­жет выглядеть следующим образом.

**Фрагмент примерной тематизированной рабочей программы**

**для IV класса**

*I. Подготовительная часть*

1. Основы знаний.

Тема 1/1\*— правила безопасности во время занятий. Тема 2/1 — признаки правильной осанки.

2. Строевые упражнения.

Тема 1/2 — строевые приемы «Становись!», «Равняйсь»,

« Смирно!», « Вольно!». Тема 2/2 — повороты кругом на месте.

Тема 3/4 — перестроение из одной шеренги в три уступами. Тема 4/6 — перестроение из колонны по одному в колонну по

три и четыре поворотами в движении.

3. Общеразвивающие упражнения.  
Тема 1/3 — без предметов.

Тема 2/3 — с гимнастическими палками. Тема 3/3 — с мячами. Тема 4/5 — с обручами.

4. Игровые задания и элементы на внимание.  
Тема 1/2 — «Гимнасты, смирно!».

Тема 2/2 — «Делай, как я».

5. Танцевальные упражнения.  
Тема 1/2 — I и II позиции ног.

Тема 2/4 — сочетание шагов галопа и польки. Тема 3/4 — элементы народных танцев.

//. *Основная часть (приводятся темы по видам упражнений)*

Примерные тематизированные рабочие программы для всех классов приводятся в разделе 2.3.

\* Цифра в знаменателе указывает количество уроков, на которых данная те­ма будет изучаться.

**54**

**55**

**2.2. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ПЛАНА-ГРАФИКА ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**В** плане-графике прохождения учебного материала преду­сматриваются количество видов упражнений и их сочетаний на каждом занятии, сроки контрольных уроков, чередование уп­ражнений на уроках, последовательность прохождения учебно­го материала по разделу в целом. Он составляется на основе ра­бочей программы. Как правило, вначале распределяется мате­риал для основной части урока, затем для подготовительной и заключительной частей. В окончательном варианте план-гра­фик оформляется в виде таблицы.



Цифры в таблице обозначают номера тем в рабочей програм­ме. Так, например, на первом уроке согласно данному плану-графику в подготовительной части урока по разделу «Основы знаний» необходимо раскрыть тему номер один «Правила безо­пасности во время занятий». Эта тема рассчитана на одно повто­рение (тема 1/1), поэтому в дальнейшем уже не будет встречать­ся. Начинается освоение строевых приемов (тема 1/2) из разде­ла «Строевые упражнения». Эта тема рассчитана на два повто­рения, т.е. будет даваться на двух уроках. В связи с этим циф­ра «1» в плане-графике в этом виде упражнений есть еще и на

**56**

втором уроке. Подобным же образом необходимо рассматривать и цифры по другим видам упражнений.

В основной части предусмотрено три вида упражнений: лаза­нье, акробатика и развитие физических качеств. Чем сложнее упражнение, тем больше повторений (уроков) оно требует для освоения. При этом количество повторений тем в рабочей про­грамме и плане-графике должно быть одинаковым. Так, напри­мер, если в рабочей программе в разделе «Лазанье» теме 1 (ла­занье по канату в три приема) отводится четыре повторения (те­ма 1/4), т. е. четыре урока, то и в плане-графике цифра «1» должна повториться в четырех уроках. После освоения первой темы можно переходить ко второй теме и т. д. Поэтому при со­ставлении этих документов вначале число повторений каждой темы необходимо проставлять карандашом. И только тогда, ко­гда весь материал будет распределен в плане-графике согласно требованиям к уроку, можно подготовить чистовой вариант.

Как видно из приведенных примеров рабочей программы и плана-графика, в них не предусматривается повторение ранее освоенных упражнений. Однако это вовсе не означает, что в дальнейшем эти упражнения не используются. На уроках ранее освоенные упражнения повторяются в качестве разминки или подводящих и подготовительных упражнений. Продемонстри­руем это на следующем примере. В рабочей программе и плане-графике на освоение строевых приемов отводится два урока, но в дальнейшем эти приемы фактически используются на каждом уроке для организации учащихся, но обучение уже не ведется. Так же могут и должны использоваться ранее освоенные упраж­нения и из других видов упражнений по принципу снежного ко­ма с учетом того, чтобы к концу прохождения раздела гимна­стики учащиеся могли выполнять комбинации из ранее освоен­ных упражнений.

Имея рабочую программу и план-график, можно всегда соста­вить план-конспект для конкретного урока, или план-урока\*-При этом следует иметь в виду, что студентам на учебной и пе­дагогической практике и начинающим учителям желательно составлять более подробные планы-конспекты для каждого уро­ка, а по мере накопления опыта постепенно переходить к плану урока. Для удобства составления планов-конспектов рабочую программу и план-график необходимо размещать на отдельных

\* Примерные планы-конспекты и планы уроков для различных возрастных групп приводятся в приложениях, а методика их составления дается в главе «Урок гимнастики в школе».

**57**

листах бумаги или картона: слева — рабочую программу, спра­ва — план-график. В практике работы отдельных учителей, осо­бенно при планировании других разделов программы, исполь­зуется упрощенный вариант составления плана-графика: без предварительной разработки рабочей программы. Так, напри­мер, с левой стороны графика размещается основное содержа­ние программы, а с правой, где указаны номера уроков, крести­ками отмечается, на каких уроках и что будет изучаться. Одна­ко мы считаем, что такой вариант не раскрывает технологию планирования по гимнастике и не может быть рекомендован студентам и начинающим учителям. Здесь фактически можно увидеть такую же разницу, какая существует между планом-конспектом и планом урока, предлагаемым для более опытных учителей.

Как показывает опыт работы лучших учителей физической культуры, кроме документов планирования, рассмотренных выше, в идеале каждый учитель должен постепенно накапли­вать серию методических материалов:

1. Комплексы общеразвивающих упражнений для разных классов.
2. Серии подготовительных и подводящих упражнений.
3. Обучающие программы для освоения наиболее сложных двигательных действий.
4. Контролирующие программы для проверки основ знаний.
5. Наборы упражнений для домашних заданий.
6. Картотеку подвижных игр и игровых заданий для различ­ных частей урока.

**2.3. ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЛЯ I-IV КЛАССОВ**

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целе­вую направленность, конкретные и четкие педагогические зада­чи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На ка­ждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оз­доровительные и воспитательные задачи проходят через весь про­цесс физического воспитания и решаются на каждом уроке.

Вместе с тем отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решении образовательных задач: овладении школой движений, формировании элементар-

**58**

ных знаний об основах физической культуры и здоровом обра­зе жизни. Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отно­шение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во вре­мя выполнения физических упражнений, а также содейство­вать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Каждый урок является звеном системы уроков, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной те­мы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между со­бой, определять объем учебного материала с учетом этапа обуче­ния двигательным действиям, положительного и отрицательно­го переноса, подготовленности учащихся класса. Младший школьный возраст — благоприятный период для развития ко­ординационных способностей, скоростных (реакции и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применя­ются таким образом, чтобы стимулировать ученика к совершен­ствованию и самоопределению, улучшению результатов, повы­шению активности. Оценка успеваемости должна складывать­ся, главным образом, из качественных критериев оценки (от­метки) уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим основы знаний, способы двигательной, физкультурно-оздорови­тельной и спортивной деятельности. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физиче­скими упражнениями и интерес, проявляемый при этом. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориенти­роваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультур­но-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программ­ный материал I-IV классов входят простейшие виды построе­ний и перестроений, большой круг общеразвивающих упражне­ний без предметов и с разнообразными предметами, упражне­ния в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акроба­тические и танцевальные упражнения и упражнения на гимна­стических снарядах. Особое значение имеют общеразвивающие

**59**

упражнения без предметов. С их помощью можно успешно ре­шать самые разнообразные задачи. Новизна и необычность яв­ляются несомненными признаками, по которым их можно отне­сти к упражнениям, оказывающим большое влияние на разви­тие разнообразных координационных способностей. В каждый урок следует вносить новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не дает нужного эффекта, будет неинтересно уче­никам. Если применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых).

Одним из важнейших средств всестороннего развития способ­ностей учащихся, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование) и стимулирования умственной активности младших школьников являются обще­развивающие упражнения с предметами.

Значительное место на уроках с учащимися младших классов отводится подвижным играм и игровым заданиям. В занятиях с учащимися I—II классов обычно проводится одна-две игры, **III-**IV классов — по одной. При этом рекомендуется вначале, особен­но в I классе, давать групповые игры. С приобретением двига­тельного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности можно включать в уроки командные игры с эле­ментами соревнования. Игры необходимо подбирать так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений. Например, при обучении кувыркам не сле­дует проводить игру с кувырками. Во-первых, при обучении ку­выркам учитель стремится к тому, чтобы дети овладели техни­кой кувырка, и часто избирает для этого метод расчлененного ра­зучивания, а кувырки в игре, выполняемые как элементы игро­вого процесса, не будут выполняться так точно, как того хотелось бы, и, следовательно, не будут способствовать закреплению прой­денного на уроке материала. Во-вторых, сочетание кувырков как одного из основных видов упражнения в уроке и кувырков в иг­ре создает предпосылки для одностороннего, ограниченного воз­действия на организм учащихся. Не следует также включать в игры еще малоосвоенные упражнения, так как это может при­вести к образованию неправильного навыка в движениях. При выборе игры существенное значение имеет ее содержание. Не ре­комендуется на одном уроке проводить игру со сложными прави­лами и вести обучение технически сложным упражнениям.

Комплексной программой по физическому воспитанию в на­чальных классах общеобразовательной школы для освоения ба-

зовой части содержания программного материала раздела гим­настики при двухразовых занятиях в неделю отводится по 16 уроков на каждый класс. Приведем примерные рабочие про­граммы и планы-графики прохождения учебного материала для учащихся начальной школы.

**Тематизированная рабочая программа для I класса**

*I. Подготовительная часть урока*

1. Основы знаний.

Тема 1/1 — названия снарядов, используемых в занятиях с уча­щимися I класса, правила безопасности во время за­нятий.

Тема 2/1 — признаки правильной ходьбы, бега.

2. Строевые приемы.  
Тема 1/1 — основная стойка.

Тема 2/4 — повороты налево и направо на месте.

1. Построения и перестроения. Тема 1/3 — построение в колонну. Тема 2/3 — построение в шеренгу. Тема 3/3 — построение в круг. Тема 4/3 — перестроение по звеньям.
2. Передвижения.

Тема 1/4 — команды: «Шагом — МАРШ!» и «Класс — СТОЙ!».

5. Размыкания и смыкания.

Тема 1/3 — размыкание на поднятые в стороны руки.

6. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)\*.

Тема 1/2 — основные положения рук и движения ими. Тема 2/2 — основные положения ног и движения ими. Тема 3/2 — основные положения и движения туловищем. Тема 4/4 — ОРУ без предметов. Тема 5/2 — ОРУ с большими мячами. Тема 6/4 — ОРУ со скакалками.

7. Игровые задания.

Тема 1/2 — «У ребят порядок строгий». Тема 2/4 — «Быстро стройся».

8. Танцевальные упражнения.  
Тема 1/3 — приставные шаги.  
Тема 2/2 — шаг с подскоком.  
Тема 3/4 — шаг галопа в сторону.

"Примерные комплексы по классам приводятся в соответствующем разделе

**60**

**61**

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание.

Тема 1/4 — лазанье по наклонно поставленным скамейкам (30°).

Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

Тема 3/4 — лазанье по гимнастической стенке.

Тема 4/3 — перелезание через гимнастическую скамейку и гор­ку матов.

2. Акробатические упражнения.

Тема 1/3 — группировка. Тема 2/3 — перекаты.

3. Прыжки.

Тема 1/2 — прыжки на месте с поворотом на 90°. Тема 2/2 — прыжки с высоты (в глубину) до 30-40 см. Тема 3/2 — прыжки через длинную скакалку.

4. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке).  
Тема 1/3 — стойка и ходьба на носках.

Тема 2/3 — перешагивания через мячи. Тема 3/3 — повороты на 90°.

5. Подвижные игры\*-

Учитель подбирает согласно задачам урока.

*III. Заключительная часть урока* Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом

уроке). Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Тематизированная рабочая программа для II класса

*1. Подготовительная часть урока*

1. Основы знаний.

Тема 1/1 — правила безопасности во время занятий, названия снарядов и инвентаря, используемых на занятиях с учащимися II класса.

Тема 2/1 — признаки правильной осанки.

2. Построения и перестроения.

Тема 1/3 — перестроение из одной шеренги в две. Тема 2/4 — перестроение из одной колонны по одному в колон­ну по два на месте.

3. Размыкания и смыкания.

Тема 1/3 — размыкание и смыкание приставными шагами влево. Тема 2/3 — размыкание и смыкание приставными шагами

вправо. Тема 3/3 — размыкание и смыкание приставными шагами от

середины.

4. Передвижения.

Тема 1/3 — на указанные ориентиры. Тема 2/3 — по кругу.

5. Общеразвивающие упражнения.  
Тема 1/3 — ОРУ без предметов.

Тема 2/3 — ОРУ с гимнастическими палками. Тема 3/3 — ОРУ с большими мячами. Тема 4/3 — ОРУ со скамейками. Тема 5/4 — ОРУ с обручами.

6. Танцевальные упражнения.  
Тема 1/2 — III позиция ног.  
Тема 2/3 — переменный шаг.  
Тема 3/4 — шаги польки.

Тема 4/4 — сочетание танцевальных шагов с ходьбой.

77. *Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание.

Тема 1/2 — лазанье по гимнастической скамейке под углом 40° в упоре присев и упоре стоя на коленях.

Тема 2/2 — лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

Тема 3/2 — лазанье по гимнастической скамейке, поставленной под углом, лежа на животе, подтягиваясь руками.

Тема 4/2 — перелезание через бревно высотой 60 см.

2. Акробатические упражнения.  
Тема 1/4 — кувырок вперед.  
Тема 2/3 — кувырок в сторону.

Тема 3/2 — стойка на лопатках согнув ноги.

Тема 4/3 — из стойки на лопатках согнув ноги перекатом впе­ред упор присев.

Тема 5/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока\*-

3. Прыжки.

Тема 1/3 — прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед.

'Перечень рекомендуемых игр приводится в приложениях.

'Примерные комбинации по отдельным видам для каждого класса приво дятся в соответствующих разделах.

**62**

**63**

Тема 2/2 — прыжки на месте с поворотом на 180". Тема 3/2 — прыжки с высоты (в глубину) до 60 см.

4. Упражнения в равновесии (бревно высотой до «60 см).  
Тема 1/1 — стойка на двух ногах и одной ноге с закрытыми

глазами.

Тема 2/1 — ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну.

Тема 3/2 — повороты кругом.

Тема 4/3 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

5. Упражнения в висах и упорах.  
Тема 1/2 — висы стоя.

Тема 2/2 — висы лежа. Тема 3/2 — смешанные упоры. Тема 4/2 — висы. Тема 5/2 — упор на коне, бревне.

Тема 6/3 — подтягивание из виса (мальчики); из виса лежа (де­вочки).

6. Подвижные игры.

Учитель подбирает согласно задачам урока.

*III. Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом

уроке). Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Тематизированная рабочая программа для III класса

/. *Подготовительная часть урока*

1. Основы знаний.

Тема 1/1 — правила безопасности во время занятий, названия снарядов и инвентаря, используемых на занятиях с учащимися III класса.

Тема 2/1 — значение напряжения и расслабления мышц.

2. Передвижения.

Тема 1/2 — повороты направо и налево в движении. Тема 2/2 — по диагонали. Тема 3/2 — противоходом. Тема 4/3 — змейка.

Тема 5/3 — изменение скорости движения по командам: «Ши­ре шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!».

3. Общеразвивающие упражнения.  
Тема 1/2 — ОРУ без предметов.

Тема 2/2 — ОРУ с гимнастическими палками.

Тема 3/3 — ОРУ со скакалками.

Тема 4/3 — ОРУ с большими мячами.

Тема 5/3 — ОРУ с обручами.

Тема 6/3 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

4. Танцевальные упражнения.  
Тема 1/3 — русский шаг.

Тема 2/3 — шаги галопа в парах.

//. *Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание.

Тема 1/4 — лазанье по канату на согнутых руках с захватом но­гами скрестно. Тема 2/2 — перелезание через бревно высотой 90 см. Тема 3/2 — перелезание через коня в ширину (высота 90 см).

2. Акробатические упражнения.  
Тема 1/2 — два-три кувырка вперед.  
Тема 2/2 — стойка на лопатках.

Тема 3/3 — из положения лежа на спине «мост».

Тема 4/2 — перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Тема 5/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

3. Прыжки.

Тема 1/2 — прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 270°, согнув ноги и ноги врозь, прыжки с места на задан­ную длину по ориентиру в пределах 0,6-1 м с от­крытыми и закрытыми глазами.

Тема 2/2 — прыжки по разметкам с продвижением вперед и с высоты до 80 см с мячом и точным приземлением.

Тема 3/4 — прыжки через скакалку с вращением назад.

4. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м).  
Тема 1/3 — ходьба приставными шагами.

Тема 2/2 — повороты на носках.

Тема 3/2 — приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Тема 4/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

5. Упражнения в висах и упорах.

Тема 1/2 — упражнения в смешанных висах. Тема 2/2 — упражнения в смешанных упорах.

**64**

3 Методика преподавания гимнастики в школе

**65**

Тема 3/3 — упражнения в висах и упорах.

6. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*III. Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения. Тема 2 — отвлекающие упражнения. Тема 3 — домашние задания.

**Тематизированная рабочая программа для IV класса**

*I. Подготовительная часть урока*

1. Основы знаний.

Тема 1/2 — правила безопасности во время занятий, названия снарядов, используемых на занятиях с учащимися IV класса.

2. Строевые приемы.

Тема 1/2 — выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!»

«Вольно!». Тема 2/2 — расчет по порядку. Тема 3/2 — поворот кругом на месте. Тема 4/3 — рапорт учителю.

3. Перестроения.

Тема 1/3 — перестроение из одной шеренги в три уступами. Тема 2/3 — перестроение из одной колонны по одному в колон­ну по три (четыре) поворотом в движении.

4. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1/5 — комплекс ритмической гимнастики.

Тема 2/3 — ОРУ с гимнастическими палками.

Тема 3/4 — ОРУ с набивными мячами.

Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

5. Игровые задания.

Тема 1/2 — «Класс — СМИРНО!».

6. Танцевальные упражнения.

Тема 1/3 — I и II позиции ног, позиции рук.

Тема 2/3 — вальсовый шаг.

Тема 3/4 — элементы народных танцев.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 1/4 — лазанье по канату в три приема. Тема 2/2 — перелезание через бревно высотой 1 м.

Тема 3/3 — преодоление полосы препятствий изученными спо­собами.

2. Акробатические упражнения.

Тема 1/4 — кувырок назад в группировке.

Тема 2/2 — кувырок назад и перекатом назад, стойка на лопат­ках.

Тема 3/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

3. Прыжки.

Тема 1/1 — прыжки на месте с поворотом на 360°.

Тема 2/1 — прыжки через набивные мячи согнув ноги и ноги

врозь. Тема 3/3 — вскок в упор стоя на коленях на горку матов, коня,

козла на высоту **80-100** см и соскок махом руками

вперед.

4. Упражнения в равновесии.

Тема 1/2 — ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Тема 2/2 — ходьба на носках и повороты на 90 и 180°. Тема 3/2 — опускание в упор и упор стоя на колене. Тема 4/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

5. Упражнения в висах и упорах.

Тема 1/2 — висы согнувшись, углом, прогнувшись.

Тема 2/2 — висы на согнутых руках и ногах (вис завесом дву­мя); вис на одной (вис завесом); вис на согнутых ногах.

Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусьях и перекладине), девоч­ки на брусьях р/в.

Тема 4/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

6. Упражнения на развитие физических качеств.

Тема 1 — сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гим­настической скамейке (мальчики 8-10 раз, девочки 5-6 раз).

Тема 2 — подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (де­вочки).

Тема 3 — из виса на гимнастической стенке поднимание согну­тых ног.

*III. Заключительная часть урока*

Тема1 Тема 2 ТемаЗ

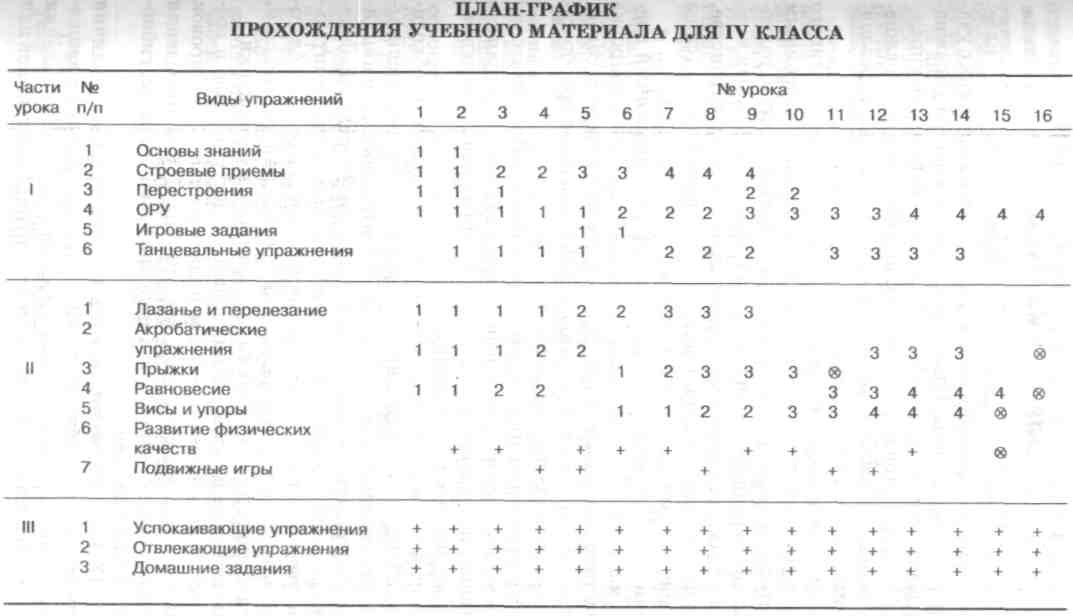
успокаивающие упражнения, отвлекающие упражнения, домашние задания.

66









**2.4. ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЛЯ V-IX КЛАССОВ**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в I-IV клас­сах, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с уча­щимися средней школы. Более сложными становятся упражне­ния в построениях и перестроениях, общеразвивающие упраж­нения без предметов и с предметами, акробатические упражне­ния, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различ­ных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие и возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равно­весия, дифференцирования пространственных, временных и си­ловых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с V класса усиливается дифференцированный под­ход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса, содей­ствия эстетическому воспитанию большое значение приобрета­ет музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьировать сочетания, последовательность и число упражнений, включен­ных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходи­мость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспиты­вать такие волевые качества, как самостоятельность, дисципли­нированность, чувство коллективизма. В свою очередь упражне­ния на снарядах содействуют воспитанию смелости, решитель­ности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благо­приятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки.

Гимнастические упражнения в связи с доступностью и воз­можностью использования их для индивидуальных тренировок являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибко­сти и улучшении осанки.

В V-IX классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движе­ниям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или

**72**

отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содер­жание, темп освоения программного материала, оценку их дос­тижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие ре­зультаты в области физической культуры.

В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием ско­ростных, скоростно-силовых способностей, а также с развитием выносливости и гибкости.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработки привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитания ценностных ориентации на здоровый образ жизни. Усилению мотивации заня­тий на уроках гимнастики способствует привлечение подростков к оценке упражнений, руководству отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроках зависят от содержания самих занятий, эта­па обучения, условий проведения занятий. Наиболее целесооб­разно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенство­ванием конкретных двигательных действий, развитием двига­тельных способностей, формированием умений самостоятельно осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

Оценка успеваемости в V-IX классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владе­ния двигательными умениями и навыками, умение осуществ­лять физкультурно-оздоровительную деятельность, выполне­ние учебных нормативов. Оценка должна стимулировать актив­ность подростка, интерес к занятиям гимнастикой, желание улучшить собственный результат.

Комплексной программой для учащихся основной и средней школы при двухразовых занятиях в неделю на освоение базовой части раздела гимнастики отводится по 14 уроков.

**Тематизированная рабочая программа** для **V** класса

*I. Подготовительная часть урока*

**1.** Основы знаний. Тема 1/1 — обеспечение техники безопасности при выполнении упражнений.

**73**

Тема 2/1 — значение гимнастических упражнений для сохране­ния правильной осанки, развития силовых способ­ностей и гибкости.

Тема 3/5 — основы выполнения гимнастических упражнений, предусмотренных программой, страховка и по­мощь во время выполнения упражнений (дается не­посредственно во время обучения упражнениям).

2. Перестроения.

Тема 1/4 — перестроение из одной колонны в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратное пере­строение разведением и слиянием.

3. Общеразвивающие упражнения.  
Тема 1/2 — ОРУ без предметов.  
Тема 2/3 — ОРУ у опоры.

Тема 3/3 — ОРУ со скакалками. Тема 4/3 — ОРУ с палками. Тема 5/3 — ОРУ с гантелями.

*II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения.

Тема 1/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

2. Прыжки.

Тема 1/4 — вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину (высота 80-100 см).

3. Упражнения в равновесии (девочки).  
Тема 1/3 — учебная комбинация 1\*-  
Тема 2/2 — учебная комбинация 2.

Тема 3/4 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

4. Упражнения на низкой перекладине (мальчики).  
Тема 1/2 — вис прогнувшись на перекладине.

Тема 2/3 — упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок пере­махом другой с поворотом на 90°.

Тема 3/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

5. Упражнения на низких брусьях (мальчики).

Тема 1/2 — упор на предплечьях. ,-

Тема 2/2 — упор на руках.

Тема 3/3 — сед ноги врозь и сед на бедре.

См. в разделе «Упражнения в равновесии» для соответствующего класса.

Тема 4/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

6. Упражнения на брусьях р/в (девочки).  
Тема 1/2 — вис на в/ж.

Тема 2/1 — вис присев на н/ж.

Тема 3/1 — вис лежа на н/ж.

Тема 4/2 — вис лежа ноги врозь одной (верхом) и упор сзади на н/ж.

Тема 5/3 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

7. Упражнения на развитие физических качеств.  
Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.

Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредст­вом круговой тренировки.

*III. Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения. Тема 2 — отвлекающие упражнения. Тема 3 — домашние задания.

**Тематизированная рабочая программа для VI класса**

*I. Подготовительная часть урока*

1. Основы знаний.

Тема 1/1 — обеспечение техники безопасности при выполнении упражнений.

Тема 2/6 — основы выполнения гимнастических упражнений, предусмотренных программой; страховка и по­мощь во время выполнения упражнений (дается не­посредственно во время обучения упражнениям).

1. Передвижения. Тема 1/3 — строевой шаг.
2. Размыкания и смыкания.

Тема 1/3 — размыкание и смыкание налево. Тема 2/3 — размыкание и смыкание направо. Тема 3/3 — размыкание и смыкание от середины.

4. Общеразвивающие упражнения.  
Тема 1/2 — ОРУ без предметов.

Тема 2/3 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек. Тема 3/3 — ОРУ с гантелями.

**74**

**75**

Тема 4/3 — ОРУ у опоры. Тема 5/3 — ОРУ с обручем.

//. *Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения.

Тема 1/2 — из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с по­мощью.

Тема 2/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока (отдельно для мальчиков и девочек).

2. Прыжки.

Тема 1/4 — прыжок ноги врозь через козла в ширину на высо­те **100-110** см.

3. Упражнения в равновесии (девочки).  
Тема 1/3 — учебная комбинация 1.  
Тема 2/2 — учебная комбинация 2.

Тема 3/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

4. Упражнения на низкой перекладине (мальчики).  
Тема 1/2 — упор сзади.

Тема 2/3 — подъем переворотом махом одной, толчком другой. Тема 3/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

5. Упражнения на брусьях (мальчики).  
Тема 1/2 — размахивание на предплечьях.  
Тема 2/1 — размахивание в упоре на руках.  
Тема 3/2 — размахивание в упоре.

Тема 4/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

6. Упражнения на брусьях р/в (девочки).  
Тема 1/2 — из виса стоя прыжком упор на н/ж.  
Тема 2/2 — из виса на в/ж размахивание изгибами.

Тема 3/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

7. Упражнения на развитие физических качеств.  
Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредст­вом круговой тренировки.

*III. Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения. Тема 2 — отвлекающие упражнения. Тема 3 — домашние задания.

**76**

**Тематизированная рабочая программа** для **VII** класса

*I. Подготовительная часть урока*

1. Основы знаний.

Тема 1/1 — обеспечение техники безопасности при выполнении упражнений.

Тема 2/6 — основы выполнения гимнастических упражнений, предусмотренных программой; страховка и помощь (дается непосредственно во время обучения упраж­нениям).

1. Строевые приемы. Тема 1/2 — повороты на 45°.
2. Передвижения.

Тема 1/4 — изменение длины шага по командам «Полный шаг!» и «Пол-шага!».

4. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1/3 — ОРУ без предметов (поточным способом). Тема 2/3 — ОРУ у опоры. Тема 3/2 — ОРУ со скакалками. Тема 4/2 — ОРУ с набивными мячами. Тема 5/4 — ритмическая гимнастика.

*II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения.  
Мальчики

Тема 1/2 — кувырки вперед в стойку на лопатках. Тема 2/3 — стойка на голове согнув ноги.

Тема 3/3 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока. Девочки Тема 1/2 — кувырок назад в полушпагат.

Тема 2/3 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

2. Прыжки.

Тема 1/4 — прыжок согнув ноги через козла в ширину (мальчи­ки), прыжок ноги врозь через козла в ширину (де­вочки).

3. Упражнения в равновесии (девочки).  
Тема 1/2 — расхождение вдвоем при встрече.  
Тема 2/3 — учебная комбинация.

Тема 3/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

**77**

**V**

4. Упражнения на средней перекладине (мальчики).

Тема 1/2 — из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом перемахом левой (правой) назад.

Тема 2/2 — подъем переворотом толчком двумя.

Тема 3/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

5. Упражнения на брусьях (мальчики).

Тема 1/2 — из размахивания в упоре соскок махом назад. Тема 2/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

6. Упражнения на брусьях р/в (девочки).

Тема 1/4 — из виса стоя подъем переворотом на в/ж махом од­ной, толчком другой.

Тема 2/3 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

7. Упражнения на развитие физических качеств.  
Тема 1 — упражнения на гибкость.

Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.

Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредст­вом круговой тренировки.

*III. Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения. Тема 2 — отвлекающие упражнения. Тема 3 — домашние задания.

Тематизированная **рабочая программа** для **VIII** класса

/. *Подготовительная часть урока*

1. Основы знаний.

Тема 1/1 — обеспечение техники безопасности при выполнении упражнений.

Тема 2/1 — значение гимнастических упражнений для разви­тия координационных способностей.

Тема 3/1 — упражнения для самостоятельной тренировки.

Тема 4/6 — страховка и помощь во время занятий (дается непо­средственно во время обучения упражнениям).

2. Передвижения.

Тема 1/3 — переход с шага на месте к передвижению по коман­де «Прямо!».

3. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1/2 — ОРУ без предметов.

Тема 2/3 — ОРУ с обручем.

Тема 3/3 — ОРУ с гантелями.

Тема 4/2 — ОРУ у опоры.

Тема 5/4 — ритмическая гимнастика.

//. *Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения.  
Мальчики

Тема 1/1 — кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

Тема 2/2 — длинный кувырок.

Тема 3/2 — стойка на голове.

Тема 4/3 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока. Девочки

Тема 1/2 — «мост» и поворот кругом в упор стоя на одном ко­лене.

Тема 2/4 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

2. Прыжки.  
Мальчики

Тема 1/4 — прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 110-115 см). Девочки Тема 1/4 — прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ши­рину.

3. Упражнения в равновесии.  
Тема 1/4 — учебная комбинация.

Тема 2/4 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

Тема 1/2 — из виса на одной вне подъем на одной в упор ноги врозь одной вне (упор верхом вне).

4. Упражнения на средней перекладине (мальчики).

Тема 2/1 — из виса на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках.

Тема 3/3 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

5. Упражнения на брусьях (мальчики).

Тема 1/2 — из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь.

Тема 2/2 — из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь.

Тема 3/3 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

**78**

**79**

6. Упражнения на брусьях р/в (девочки).

Тема 1/6 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

7. Упражнения на развитие физических качеств.  
Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.

Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредст­вом круговой тренировки.

*III. Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения. Тема 2 — отвлекающие упражнения. Тема 3 — домашние задания.

**Тематизированная рабочая программа** для **IX** класса

/. *Подготовительная часть урока*

1. Основы знаний.

Тема 1/1 — обеспечение техники безопасности. Тема 2/1 — упражнения для самостоятельной тренировки. Тема 3/6 — страховка и помощь во время занятий (дается непо­средственно во время обучения упражнениям).

2. Передвижения.

Тема 1/3 — передвижение вперед (назад, в сторону) на опреде­ленное количество шагов по команде: «Два (три, че­тыре и т. д.) шага вперед (назад, в сторону) ша­гом—МАРШ!».

3. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1/2 — ОРУ без предметов (поточным способом). Тема 2/3 — ОРУ со скакалками. Тема 3/3 — ОРУ с гантелями. Тема 4/2 — ОРУ со скамейками. Тема 5/4 — ритмическая гимнастика.

*II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения.

Мальчики Тема 1/3 — из упора присев силой стойка на голове. Тема 2/2 — с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком. Тема 3/3 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

Девочки Тема 1/4 — равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Тема 2/4 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

2. Прыжки.  
Мальчики

Тема 1/4 — прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 115 см). Девочки Тема 1/4 — прыжок боком через коня в ширину (высота 110 см).

3. Упражнения в равновесии (девочки).

Тема 1/5 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

4. Упражнения на высокой перекладине (мальчики).

Тема 1/1 — из виса подъем переворотом в упор силой и медлен­ное опускание в вис.

Тема 2/2 — из виса на одной (виса завесом) подъем в упор ноги врозь (упор верхом).

Тема 3/3 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

5. Упражнения на брусьях (мальчики).

Тема 1/1 — из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе вперед.

Тема 2/2 — из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Тема 3/3 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

6. Упражнения на брусьях р/в (девочки).

Тема 1/3 — вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж.

Тема 2/4 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

7. Упражнения на развитие физических качеств.  
Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп.

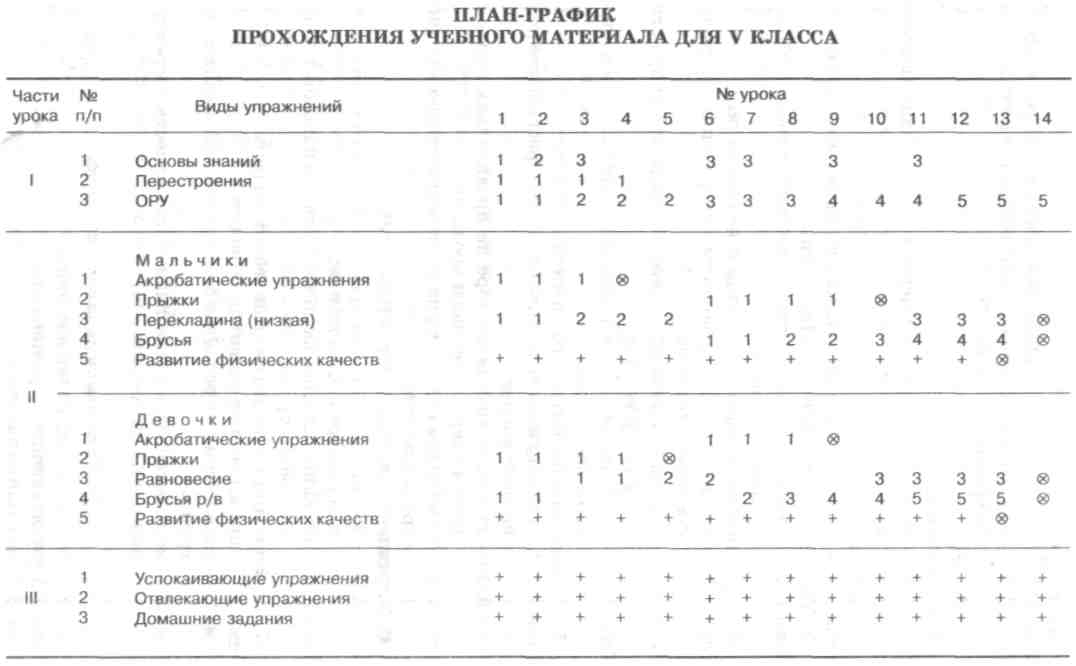
Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредст­вом круговой тренировки.

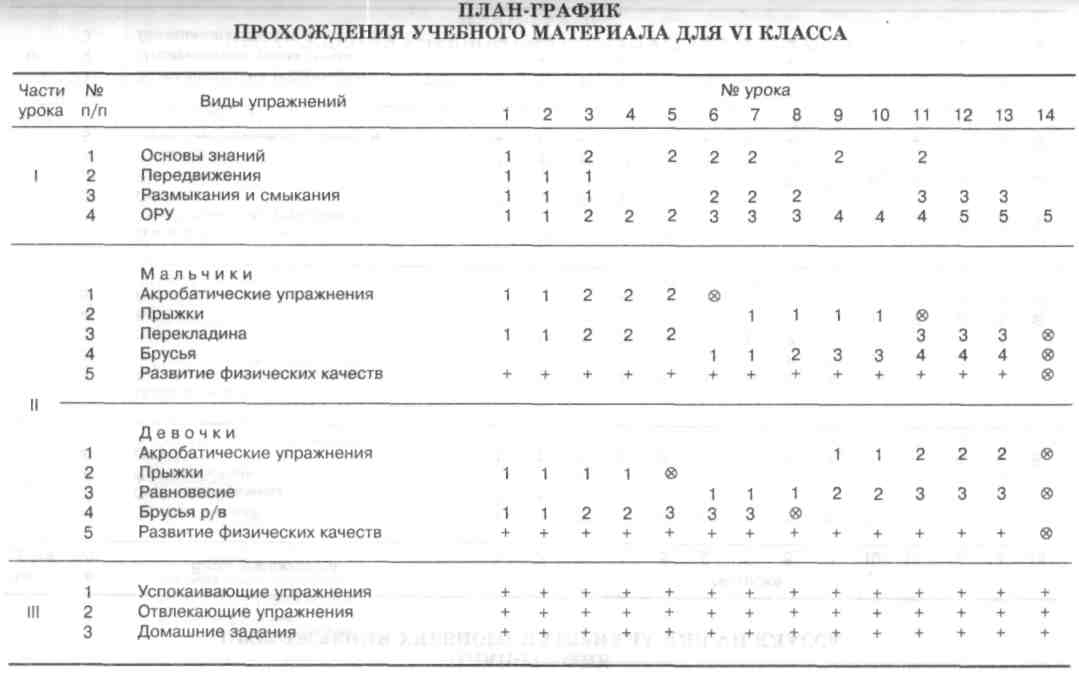
///. *Заключительная часть урока*

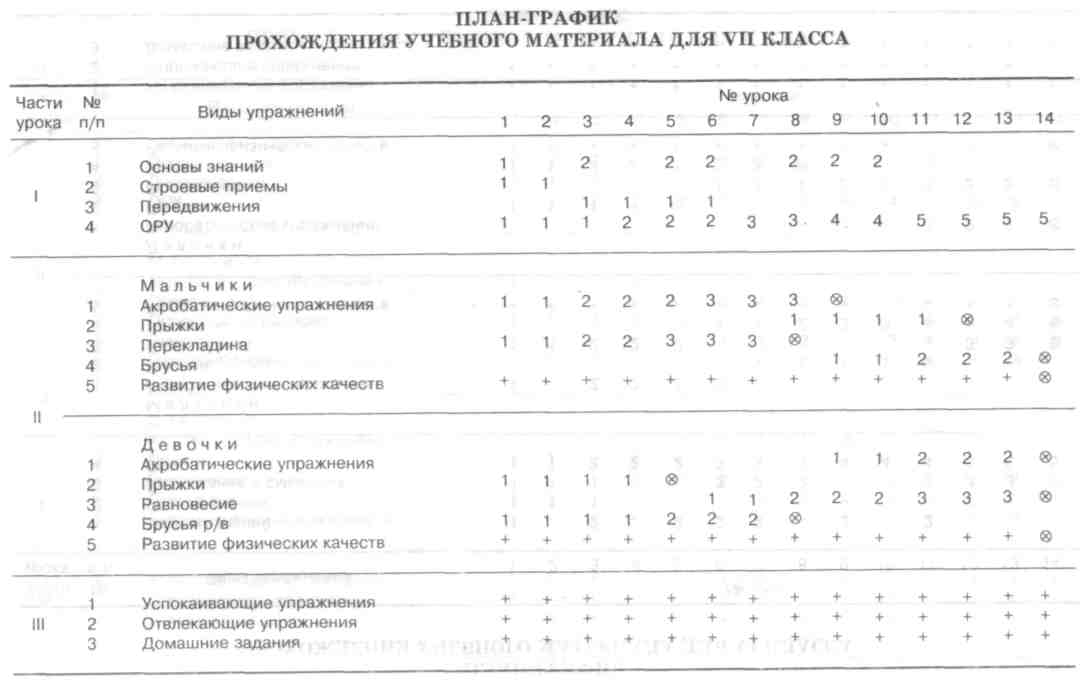
Тема 1 — успокаивающие упражнения. Тема 2 — отвлекающие упражнения. Тема 3 — домашние задания.

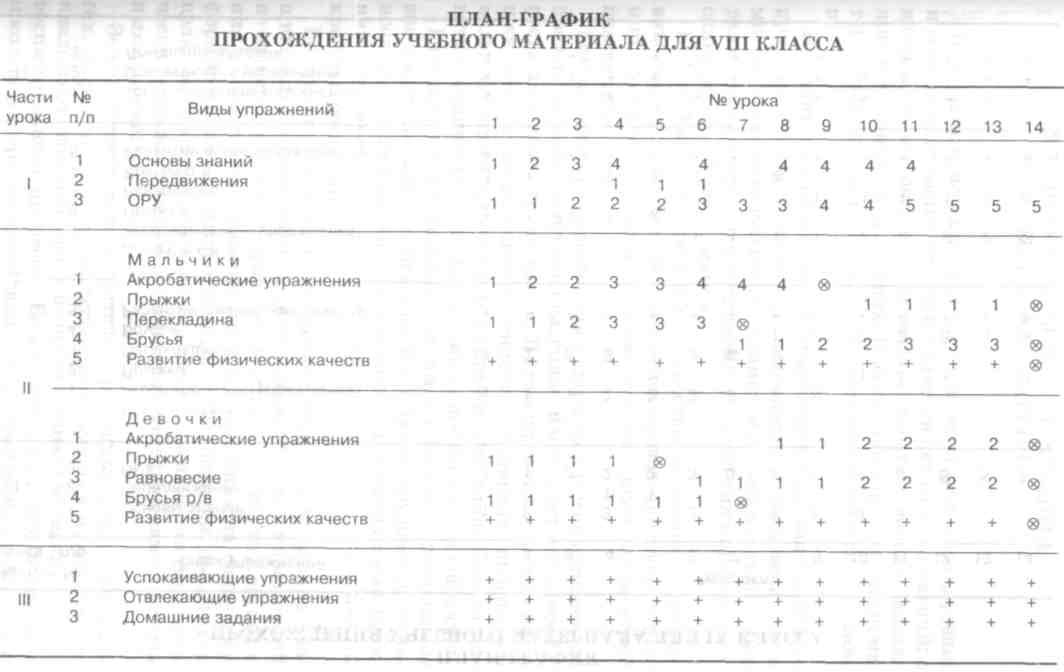
**80**

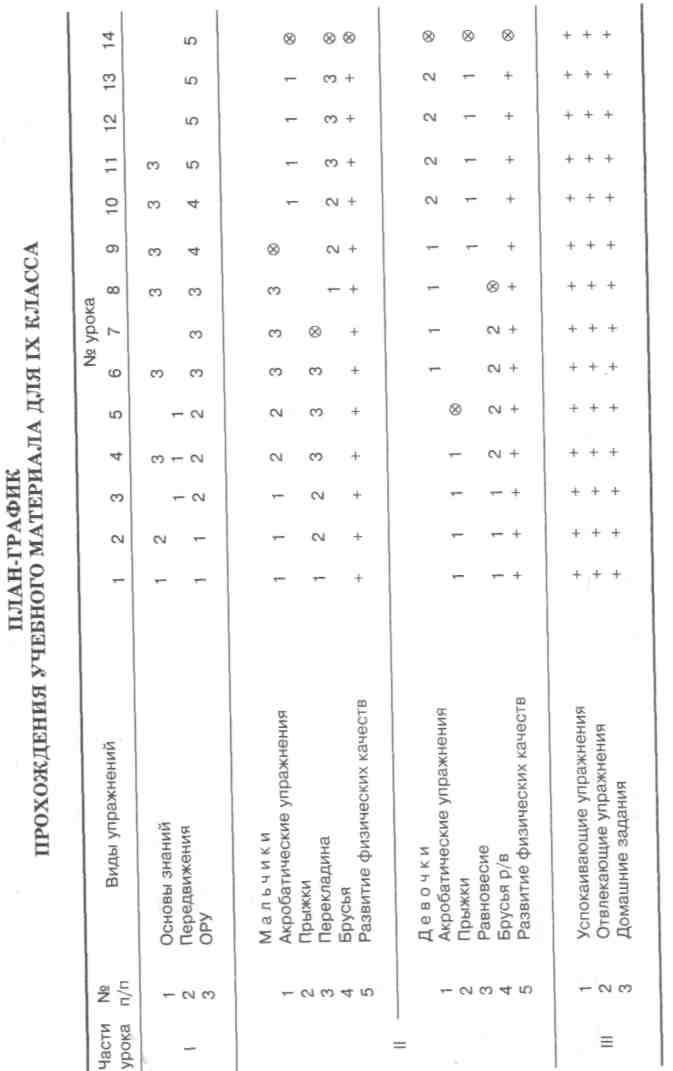
81











2.5. ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЛЯ X-XI КЛАССОВ

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвиваю-щих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный ма­териал включены новые для освоения гимнастические упраж­нения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвиваю-щие упражнения силовой направленности: с гантелями, гиря­ми, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на заня­тиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: скакалками, обручем, мячом.

Большей координационной сложностью отличаются общераз-вивающие упражнения без предметов, проведение их поточным и проходным способами, включение комплексов ритмической гимнастики.

Гимнастические упражнения в старших классах направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносли­вости различных групп мышц. В этом плане их отличает боль­шая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на раз­витие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения имеют большое прикладное значение: для подготовки юношей к будущей трудовой деятель­ности и службе в армии, для девушек — для выполнения функ­ции материнства и также для воспитания у них грациозности, красоты движений.

Во время уроков учитель должен обращать внимание уча­щихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и воспита­ния волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, поз. В этих целя'х он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнасти­ческих упражнений и об особенностях методики самостоятель­ных занятий.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших клас­сах, возрастные и половые особенности юношей и девушек на­кладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса. Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются различия между юношами и

**87**

девушками, что требует дифференцированного подхода к выбо­ру средств, методов и организации занятий.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и вос­питательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей.

Важным условием успешной работы учителя является гра­мотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладе­нию двигательными умениями и навыками и развитию соответ­ствующих кондиционных и координационных способностей.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно планировать контрольные упражнения. Они выполняют­ся по ходу овладения навыками для корректировки обучения, в конце периода изучения какого-то раздела для оценки эффек­тивности овладения навыками.

**Тематизированная рабочая программа** для **X** класса

Юноши

*I. Подготовительная часть урока*

1. Основы знаний.

Тема 1/1 — обеспечение техники безопасности. Тема 2/2 — основы биомеханики гимнастических упражнений. Тема 3/3 — влияние упражнений на телосложение и функции организма.

2. Передвижения.

Тема 1/3 — поворот кругом в движении.

3. Общеразвивающие упражнения.  
Тема 1/3 — ОРУ с гантелями.

Тема 2/4 — ОРУ у гимнастической стенки.

Тема 3/3 — ОРУ без предметов (проходным способом).

Тема 4/4 — ритмическая гимнастика.

*II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения.

Тема 1/3 — стойка на руках махом одной, толчком другой.

Тема 2/3 — кувырок прыжком через препятствие на высоте 90 см.

Тема 3/3 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

2. Прыжки.

Тема 1/5 — прыжок ноги врозь, через коня в длину на высоте 115-120 см.

3. Упражнения на высокой перекладине.  
Тема 1/3 — из виса подъем силой в упор.

Тема 2/4 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

4. Упражнения на брусьях.

Тема 1/2 — из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад.

Тема 2/1 — упор углом.

Тема 3/3 — из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Тема 4/2 — соскок махом вперед (углом) вправо (влево).

Тема 5/4 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

5. Упражнения на развитие физических качеств.  
Тема 1 — упражнения на гибкость.

Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп.

Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредст­вом круговой тренировки.

*III. Заключительная часть урока* Тема 1 — успокаивающие упражнения. Тема 2 — отвлекающие упражнения. Тема 3 — домашние задания.

Девушки *I. Подготовительная часть урока*

1. Основы знаний.

Тема 1/1 — обеспечение техники безопасности. Тема 2/2 — основы биомеханики гимнастических упражнений. Тема 3/3 — влияние упражнений на телосложение и функции организма.

2. Передвижения.

Тема 1/3 — поворот кругом в движении.

3. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1/3 — ОРУ без предметов (поточным способом).

Тема 2/4 — ОРУ у опоры.

Тема 3/3 — ОРУ с обручем.

Тема 4/4 — ритмическая гимнастика.

**88**

**89**

*II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения.

Тема 1/4 — комбинация для совершенствования и контрольно­го урока.

2. Прыжки.

Тема 1/4 — с косого разбега махом одной ноги, толчком другой прыжок углом через коня.

3. Упражнения в равновесии.

Тема 1/8 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

4. Упражнения на брусьях р/в.

Тема 1/4 — из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на в/ж.

Тема 2/4 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

5. Упражнения на развитие физических качеств.  
Тема 1 — упражнения на гибкость.

Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.

Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредст­вом круговой тренировки.

*III. Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения. Тема 2 — отвлекающие упражнения. Тема 3 — домашние задания.

**Тематизированная рабочая программа для XI класса**

**Юноши**

*I. Подготовительная часть урока*

1. Основы знаний.

Тема 1/1 — обеспечение техники безопасности. Тема 2/1 — основы биомеханики гимнастических упражнений. Тема 3/1 — влияние упражнений на телосложение и функции организма.

2. Перестроения.

Тема 1/3 — перестроение из одного круга в два круга. Тема 2/3 — перестроение из одного круга в три круга.

3. Общеразвивающие упражнения.  
Тема 1/4 — ОРУ с гантелями.

Тема 2/3 — ОРУ без предметов (поточным способом). Тема 3/3 — ОРУ у гимнастической стенки. Тема 4/4 — ритмическая гимнастика.

77. *Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения.  
Тема 1/4 — переворот в сторону.

Тема 2/4 — кувырок назад через стойку на руках с помощью. Тема 3/5 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

2. Прыжки.

Тема 1/5 — прыжок ноги врозь через коня в длину на высоте 120-125 см.

3. Упражнения на высокой перекладине.

Тема 1/3 — из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор.

Тема 2/4 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

4. Упражнения на брусьях.

Тема 1/4 — из упора согнувшись на руках подъем разгибом в  
сед ноги врозь. ,

Тема 2/4 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

5. Упражнения на развитие физических качеств.  
Тема 1 — упражнения на гибкость.

Тема 2 — упражнения на развитие физических качеств посред­ством круговой тренировки.

Тема 3 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.

777. *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения. Тема 2 — отвлекающие упражнения. Тема 3 — домашние задания.

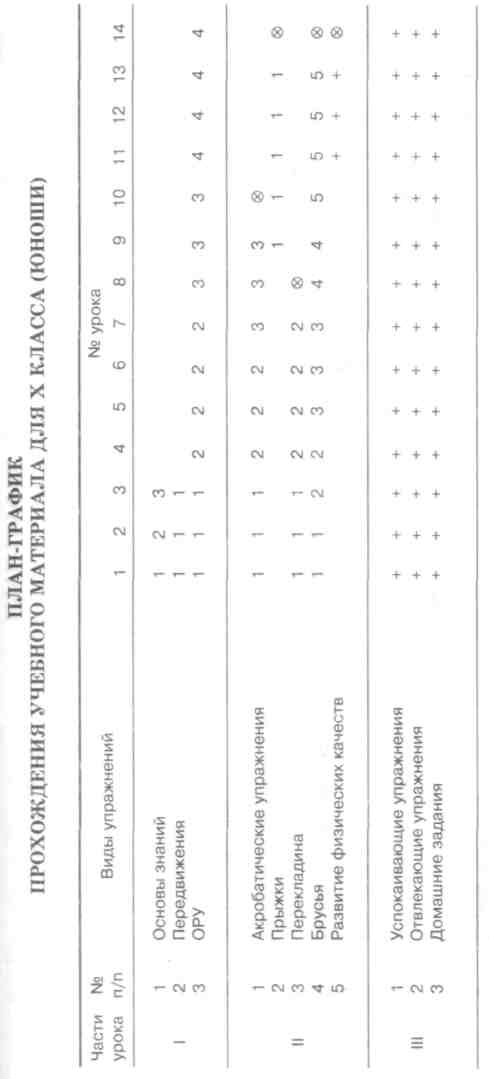
Девушки

*I. Подготовительная часть урока*

1. Основы знаний. Тема 1/1 — обеспечение техники безопасности. Тема 2/1 — основы биомеханики гимнастических упражнений. Тема 3/1 — влияние упражнений на телосложение и функции организма.

90

91



2. Перестроения.

Тема 1/3 — перестроение из одного круга в два круга. Тема 2/3 — перестроение из одного круга в три круга.

3. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1/3 — ОРУ без предметов (поточным способом).

Тема 2/4 — ОРУ со скакалками.

Тема 3/3 — ОРУ с обручем.

Тема 4/4 — ритмическая гимнастика.

77. *Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения.

Тема 1/4 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

2. Прыжки.

Тема 1/4 — с косого разбега махом одной, толчком другой пры­жок углом через коня.

3. Упражнения в равновесии.

Тема 1/6 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

4. Упражнения на брусьях р/в.

Тема 1/3 — равновесие стоя на н/ж хватом за в/ж и соскок про­гнувшись, из упора присев на одной ноге на н/ж ма­хом другой назад.

Тема 2/5 — комбинация для совершенствования навыков и кон­трольного урока.

5. Упражнения на развитие физических качеств.  
Тема 1 — упражнения на гибкость.

Тема 2 — упражнения на развитие силы мышц отдельных групп мышц.

Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредст­вом круговой тренировки.

*III. Заключительная часть урока*

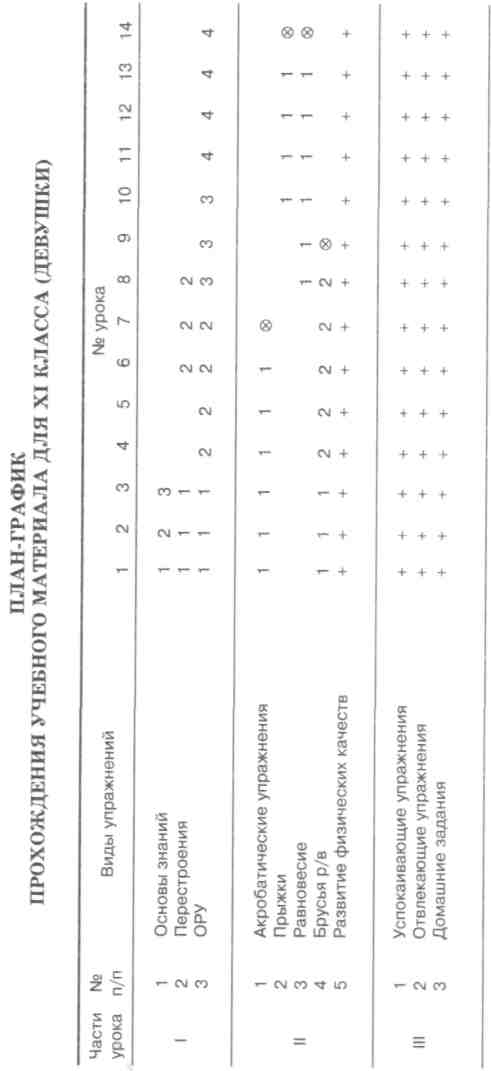
Тема 1 — успокаивающие упражнения. Тема 2 — отвлекающие упражнения. Тема 3 — домашние задания.

92

93







***Вопросы*** *и* ***задания***

1. **На** основе какого документа учитель выполняет планирова­ние учебного материала по разделу «Гимнастика»?
2. Какие рабочие документы планирования должен составить учитель для успешного прохождения раздела «Гимнастика» в школе?
3. Что из себя представляет тематизированная рабочая програм­ма и на основе какого исходного документа она составляется?
4. Что из себя представляет план-график прохождения учебно­го материала и какой исходный документ необходим для его составления?
5. Составьте характеристику типового плана-конспекта.

***Литература***

Временный Госстандарт. Общее и среднее образование. Физическая культура / Физическая культура в школе. — 1993. — № 6. — С. 4-9.

Комплексная программа физического воспитания // В сб.: Физиче­ское воспитание учащихся I-XI классов: Программы общеобразова­тельных учреждений. — М.: Просвещение, 1996.

*Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры (общие ос­новы теории и методики физического воспитания; теоретико-методи­ческие аспекты спорта и профессионально- прикладных форм физиче­ской культуры). — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

*Мартовский А.Н.* Гимнастика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 108 с.

Настольная книга учителя физической культуры / Под. ред. Л. Б. Кофмана; Автор-сост. Г. И. Погадаев; Предисловие В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.

*Родигин Б. И.* Планирование учебной работы по физическому воспи­танию в школе. — Л.: Учпедгиз, 1959. — **116** с.

**96**

Глава 3. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Комплексной программой физического воспитания учащих­ся I-XI классов и государственным стандартом по физической культуре предусмотрены требования по основам знаний, кото­рыми должны овладеть все учащиеся, оканчивающие началь­ную, основную и среднюю школу, как в целом, так и по отдель­ным разделам. Так, например, учащиеся I-IV классов по разде­лу гимнастики должны знать названия снарядов и гимнастиче­ских элементов, правила безопасности во время занятий, при­знаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение на­пряжения и расслабления мышц. Учащиеся V-VII классов — значение гимнастических упражнений для сохранения пра­вильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховку и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; основы выполнения гимнастических упражне­ний. Учащиеся VIII-IX классов — значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховку и помощь во время занятий; упражнения для само­стоятельной тренировки. Учащиеся X-XI классов — основы биомеханики гимнастических упражнений; влияние их на те­лосложение, воспитание волевых качеств; особенности методи­ки занятий с младшими школьниками.

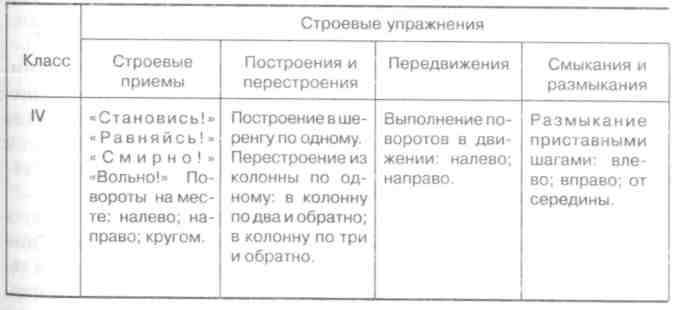
Известно, что приобретение соответствующих знаний и уме­ние использовать их на практике способствуют повышению эф­фективности учебно-воспитательного процесса, благодаря про­явлению учащимися большей осознанности и целенаправлен­ности при овладении двигательными действиями, использова­нию их в целях собственного физического развития и укрепле-

***4*** 98

ния здоровья. Знания наиболее целесообразно сообщать в про­цессе овладения конкретным материалом программы. При пе­редаче знаний очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программи­рованное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролиро­вать на основе наблюдения, специальных заданий по примене­нию теоретического материала на практике.

Важное место в освоении знаний могут занять новые информа­ционные технологии обучения, опирающиеся на методы про­граммированного обучения и использование современных ком­пьютеров. Однако для этого учитель должен уметь составлять та­кие материалы и пользоваться компьютерной техникой. Поэто­му остановимся на методике составления дидактических мате­риалов для программированного контроля и самоконтроля зна­ний, для чего вначале необходимо выделить основные понятия (знания), которыми должны овладеть учащиеся конкретного класса. Весь выделенный таким образом материал можно офор­мить в виде таблицы с указанием основных разделов программы (строевые упражнения, акробатические упражнения, упражне­ния в висах и упорах, признаки правильной осанки и т. д.).

Для примера приведем фрагмент таблицы основных понятий, которыми должны овладеть учащиеся IV класса по разделу строевых упражнений.



Наличие предварительно отобранных понятий по каждому разделу и классу позволяет более детально изучить практиче­скую значимость и последовательность изучения каждого из них.

99

После того как такие понятия выделены, можно приступить к составлению вопросов (заданий). При этом вопросы могут быть самыми различными. В качестве примера приведем неко­торые их разновидности.

1. Задания в виде прямого вопроса (например: «Что ты пони­маешь под термином «интервал»?»).
2. Задания, требующие завершения фразы (например: «Рас­стояние между занимающимися в глубину называется...»).
3. Задания, требующие определенной классификации и сис­тематизации из заранее подготовленного перечня понятий, ки­нограмм, способов выполнения того или иного двигательного действия (например: «Какие из приведенных команд имеют только исполнительную часть?» — «Равняйсь!»; «Реже!»; «Кру­гом!»; «Вольно!»; «Смирно!») .
4. Задания с использованием иллюстративных материалов: рисунков, схем, кинограмм, таблиц, видеофрагментов и т. п. (напр. «Как называется приведенный на схеме способ передви­жения?» или «На какой из схем изображен «противоход»?).
5. Задания, направленные на решение различных проблем­ных ситуаций, связанных с умением использовать полученные знания и выявлением причинно-следственных связей (напри­мер: «Учащемуся, выступающему по программе школьных со-е ревнований при выполнении элемента на брусьях, оцененном в 0,3 балла, была оказана помощь. Определи величину сбавки!»; или: «Какие действия ты должен выполнить при перестроении из одной шеренги в две, если по расчету у тебя второй номер?»).

По каждому выделенному понятию можно подготовить один или несколько взаимосвязанных вопросов, направленных на ре­шение различных задач. Задания могут быть связаны со знани­ем терминологии, техники выполнения отдельных упражне­ний, методики страховки и помощи, самоконтроля, судейства соревнований, методики самостоятельных занятий, методики развития двигательных качеств, последовательности выполне­ния двигательных действий и т. д.

Определенную сложность и творческий подход требует подго­товка вариантов выборочных ответов к каждому вопросу. С це­лью уменьшить вероятность случайного угадывания правиль­ного ответа их количество должно быть не менее четырех-пяти, среди которых наиболее полному и правильному соответствует только один. К подбору таких вариантов ответов предъявляют­ся определенные требования. Они должны быть лаконичными, стилистически и грамматически правильными, отражать совре­менные взгляды, формулировки, определения, термины и т. п.

100

В большинстве случаев ответы как по внешним признакам, так и по объему текста не должны резко отличаться друг от друга. Необходимо избегать маловероятных вариантов, которые не имеют существенных связей с изучаемым вопросом. Подбирае­мые варианты ответов не должны лишь маскировать правиль­ный ответ, а быть результатом логических суждений, возмож­ных реально. В связи с этим наиболее целесообразно ставить пе­ред учащимися задачу выбрать наиболее полный ответ из ряда недостаточно полных или наиболее точный из приблизительно точных. В качестве вариантов могут с успехом использоваться и типичные ошибки учащихся, допущенные ими при ответах.

При подборе вариантов ответов необходимо предусмотреть возможность для разъяснения, почему тот или иной ответ в дан­ном случае правилен или неправилен, какие ошибки в рассуж­дениях и действиях учащихся привели к этому варианту отве­та. Поэтому все ответы следует максимально использовать для пополнения и закрепления знаний, устранения появившихся ошибок. Еще при постановке вопроса необходимо предвидеть и возможные варианты ответов. Именно здесь максимально должны проявиться творческие способности и методическое мастерство учителя.

В практике составления дидактических материалов для про­граммированного контроля возможны различные сочетания во­просов и вариантов ответов к ним.

Приведем ряд примеров, используя варианты вопросов (зада­ний), рассмотренных выше.

П р и м е р 1 .

Вопрос: Что ты понимаешь под термином «интервал»? Ответы:

1. Расстояние между занимающимися в глубину.
2. Расстояние между занимающимися по фронту.
3. Расстояние между флангами.
4. Расстояние от впереди стоящего занимающегося до стояще­го сзади строя или от первой шеренги до последней. (Правильный ответ — 2-й.)

Как видно из примера, варианты ответов не случайны, а со­держат различные характеристики строя, которые должен знать учащийся. Так, в первом варианте приводится определе­ние «дистанции», в третьем — «ширины строя» и четвертом — «глубины строя». Все варианты ответов связаны с определени­ем расстояния в строю, но для того, чтобы ответить правильно, необходимо знать детали.

101

Это же задание можно построить и другим образом, как бы меняя местами вопрос и варианты ответов, что позволяет, не из­менив по существу требования к знаниям учащихся, вместо сравнительно длинных определений дать лаконичные ответы.

Пример 2.

Вопрос: Расстояние между занимающимися в глубину назы­вается... Ответы:

1. интервалом;
2. шириной строя;
3. глубиной строя;
4. дистанцией. (Правильный ответ — 4-й.)

Одним из оригинальных и эффективных технических прие­мов повышения качества создаваемых материалов для контро­ля знаний является способ, когда дается задание выбрать пра­вильный ответ из ряда предложенных в виде набора порядко­вых номеров или букв, за которыми они приводятся в вопросе. Подобные задания, с одной стороны, требуют от учащегося уме­ния классифицировать, систематизировать, а с другой — эконо­мят время учителя на подготовку вариантов ответов.

Пример 3.

Вопрос: Какие из приведенных команд имеют только испол­нительную часть?

1. «Равняйсь!»
2. «Реже!»
3. «Кругом!»
4. «Вольно!»
5. «Смирно!»

Ответы: 1) 1, 5; 2) 2, 4, 5; 3) 1, 4, 5; 4) 2, 3; 5) 1, 2, 3. (Правильный ответ — 3-й.)

Весьма эффективны вопросы с использованием иллюстратив­ного материала.

Пример 4.

Вопрос: Как называется приведенный на схеме способ пере­движения?



102

Ответы:

1. «Противоход»;
2. «Зигзаг»;
3. «Змейка»;
4. «Открытая петля». (Правильный ответ — 1-й.)

В этом примере вопрос сопровождается рисунком. Но можно иллюстративный материал дать в виде вариантов ответов.

Пример 5.







Вопрос: Укажите, на какой из схем изображена «Змейка»? Ответы:



Правильный ответ — 1-й.

Как уже говорилось выше, большой интерес представляют за­дания, включающие проблемные ситуации, когда от учащихся требуется найти правильное решение.

П р и м е р 6.

Вопрос: Учащемуся, выступающему по программе школьных соревнований, при выполнении элемента на брусьях, оцененном в комбинации 0,3 балла, была оказана помощь. Определи вели­чину сбавки.

Ответы: 1)0,1; 2)0,3; 3)0,5; 4) 0,8.

Правильный ответ — 4-й.

П р и м е р 7.

Вопрос: Какие действия ты должен выполнить при перестрое­нии из одной шеренги в две, если по расчету у тебя второй номер? Ответы:

1. Стоять на месте.
2. На первый счет с левой ноги сделать шаг назад; на второй счет, не приставляя правой ноги, — шаг вправо, чтобы встать в затылок первому номеру; на третий счет приставить левую ногу.
3. На первый счет с левой ноги сделать шаг вперед; на второй

103

счет, не приставляя правой ноги, — шаг вправо, чтобы встать

впереди первого номера; на третий счет приставить левую. 5. На первый счет шаг левой назад; на второй — приставить

правую.

(Правильный ответ — 2-й.)

При использовании компьютеров и особенно системы про­граммирования «Мультимедиа» значительно расширяются воз­можности подбора заданий, так как в этом случае можно приме­нять и видеофрагменты.

В целях усиления обучающих функций при подготовке ди­дактических материалов для программированного контроля ка­ждый вариант ответа можно снабжать разъяснительным мате­риалом, основной задачей которого являются устранение допу­щенных ошибок и закрепление правильных ответов. Примене­ние таких материалов весьма полезно и необходимо при прове­дении самоконтроля. Использование же компьютеров позволя­ет автоматизировать подачу разъяснительного материала на эк­ран дисплея в зависимости от выбранного ответа.

На примере первого задания попытаемся показать методику разработки подобных материалов. Так, для того чтобы дать в этом задании правильный ответ, учащиеся должны знать и раз­личать основные виды строя и характерные их особенности, та- , кие как «шеренга», «колонна», «интервал», «дистанция», «ши­рина и глубина строя», «фронт» и «тыл». Поэтому разъясни­тельный материал должен быть направлен на устранение оши­бок, связанных с неправильным выбором того или иного вари­анта ответа. Например:

*Ответ 1.* Выбрав этот вариант ответа, вы ошиблись, так как расстояние между занимающимися в глубину (в затылок) назы­вается дистанцией.

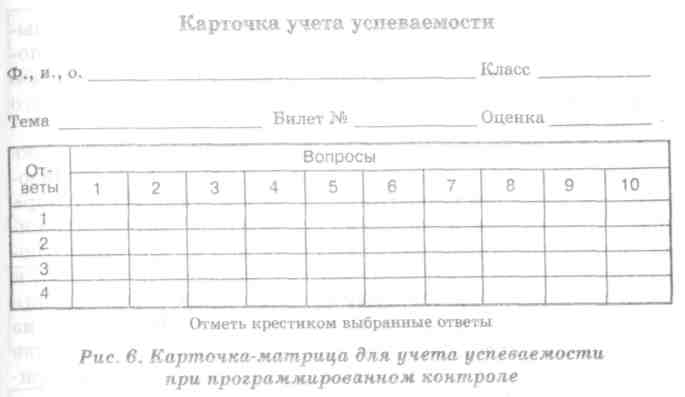
*Ответ 2.* Вы ответили правильно. Именно расстояние между занимающимися по фронту, т. е. по стороне строя, в которую они обращены лицом, называется интервалом.

*Ответ 3.* Вы ответили не совсем правильно, так как расстоя­ние между правой и левой оконечностью строя является его ши­риной.

*Ответ 4.* Выбрав данный вариант ответа, вы совершили ошибку: в этом ответе дается определение глубины строя, а не интервала.

Дидактические материалы для контроля знаний, составлен­ные таким образом, могут использоваться с помощью различ­ных средств: от простой и всем доступной карточки-матрицы (рис. 6) до автоматизированных систем на базе ЭВМ.

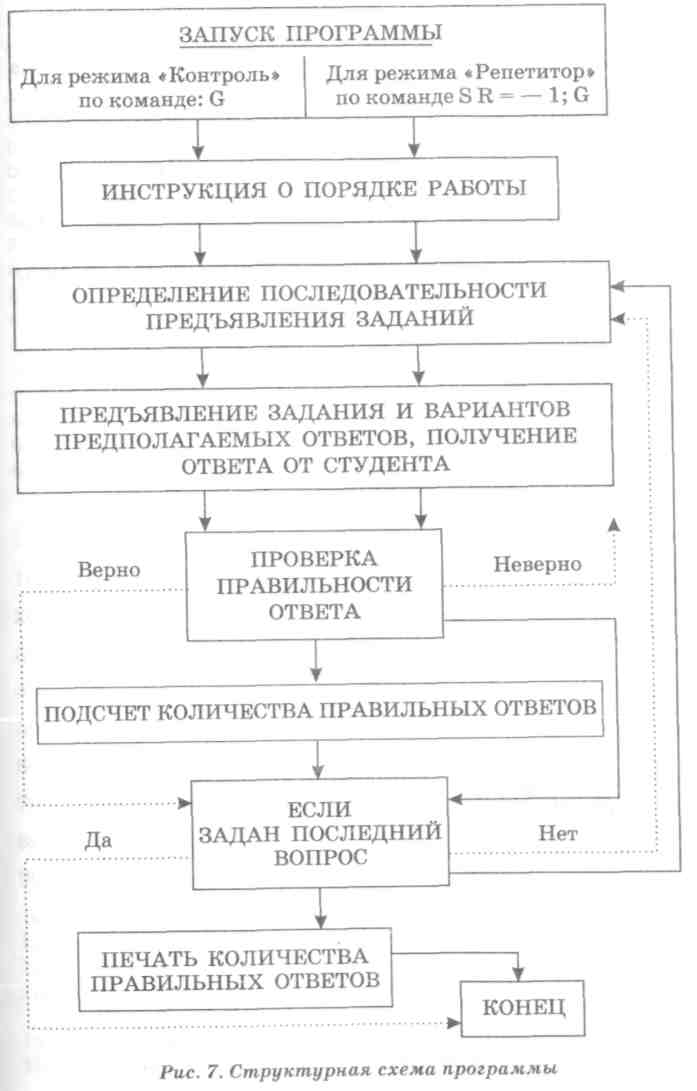
104



В случае применения карточек-матриц, для проверки знаний задания могут демонстрироваться через проекционную аппара­туру, использоваться в виде карточек, предварительно размно­женных, либо специальных брошюр, подготовленных на мно­жительной технике. Применение указанной методики дает воз­можность с успехом внедрить такие проверки и там, где совре­менные технические средства и дисплейные классы еще не по­лучили широкого распространения. Карточки-матрицы позво­ляют хранить результаты опроса, регистрировать верные и не­верные ответы и самое главное — проводить анализ полученных ответов, что имеет «диагностическое» значение в процессе обу­чения. Следует только отметить, что наличие современных тех­нических средств (дисплейных классов, персональных компью­теров) значительно усиливает обучающий и регистрирующий эффекты проверок, знаний, их влияние на управление динами­кой усвоения и его результаты, улучшает технологию проверки, повышает объективность и культуру ее проведения.

Однако необходимо иметь в виду, что проблема создания н ис­пользования обучающих программ в учебном процессе на сего­дняшний день является одной из наиболее актуальных в мето­дике компьютерного обучения. С одной стороны, это требует подготовки дидактических материалов, соответствующих мето­дическим принципам программированного обучения, с дру­гой — переложения информации на язык той техники, которая привлекается в качестве посредника. В связи с этим попытаем­ся показать методику использования дисплейных классов на ба­зе микроЭВМ «Электроника БК-0010» и «Ямаха» для програм-

105



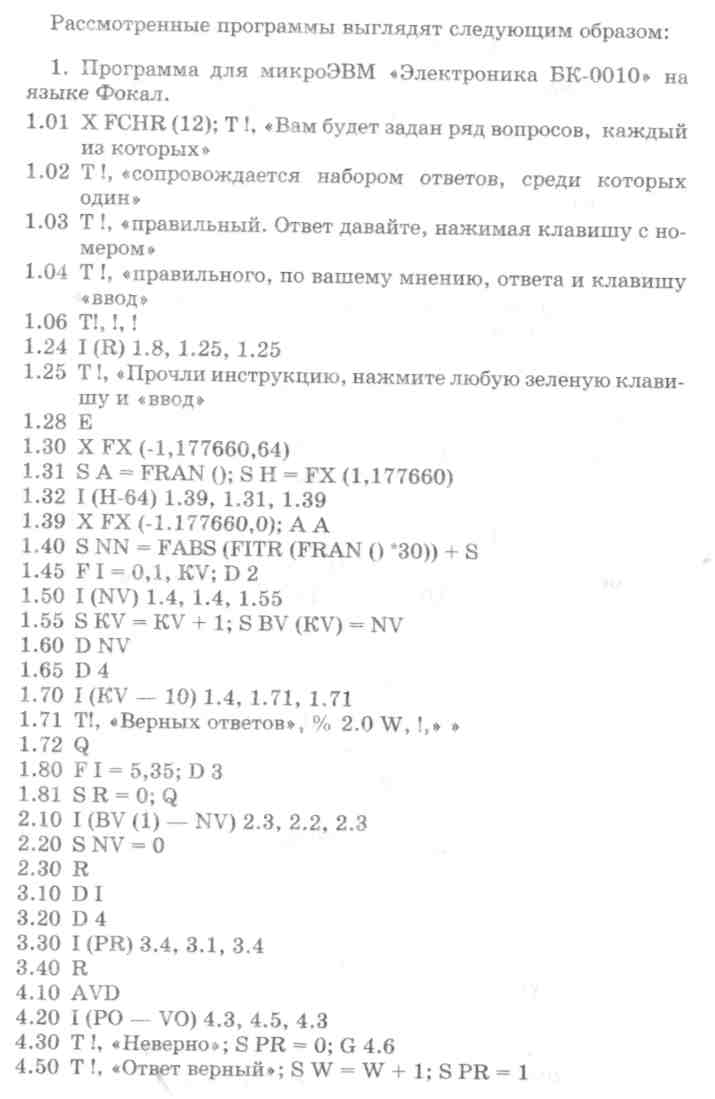
мирования учебной деятельности, в которых применяются язы­ки программирования Фокал и Бейсик. В настоящее время по­добными компьютерами уже оснащены большинство школ, что позволяет использовать их и для решения задач физического воспитания учащихся.

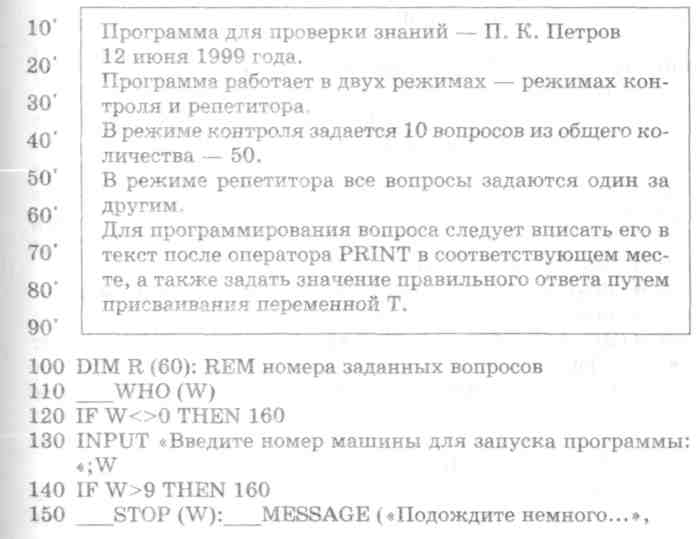
С учетом задач, поставленных перед учащимися, одна и та же программа, составленная на этих языках, может быть реализо­вана как в режиме «Контроль», так и в режиме «Репетитор» (рис. 7). При обычном запуске программы ЭВМ работает в режи­ме «Контроль». На экране дисплея появляется инструкция о по­рядке работы, после изучения которой учащиеся приступают к выполнению заданий. Каждому из них на основе использования функции случайных чисел предъявляется десять заданий из имеющегося в программе общего количества. Такое построение работы фактически исключает попадание одних и тех же вари­антов заданий разным или одним и тем же ученикам при по­вторных проверках, что дает возможность более объективно оценить их знания. Ученик, выбрав правильный, по его мне­нию, ответ, нажимает клавишу с соответствующей цифрой. Программа оперативно реагирует на ответ с представлением на дисплее информации о правильности решения, после чего предъявляется следующее задание независимо от того, правиль­но или неправильно было выполнено предыдущее. Выполнив все десять заданий, учащиеся и учитель получают информацию о количестве правильно выполненных заданий, что позволяет оценить знания по изучаемой теме или разделу (на рисунке по­следовательность действий показана сплошной линией).

Задачами работы в режиме «Репетитор» (тренировка) явля­ются повторение и закрепление полученных знаний на основе самоконтроля. Последовательность действий учащихся в этом случае следующая. Программа, сохраняя для всех одинаковую линейную структуру (от первого до последнего задания), предъ­являет на экран дисплея поочередно все задания, предусмотрен­ные по разделу (теме). После того как ученику предъявляется первое задание, он нажимает на клавишу, соответствующую, по его мнению, правильному ответу. Программа анализирует пра­вильность выполнения. Если задание выполнено правильно, то на экране дисплея появляется комментарий, подтверждающий правильность решения, и учащемуся предъявляется следующее задание. В случае ошибки первое задание предъявляется по­вторно, пока оно не будет решено правильно. Таким образом, программа в режиме «Репетитор» позволяет перейти к реше­нию следующего задания лишь при устранении ошибок.

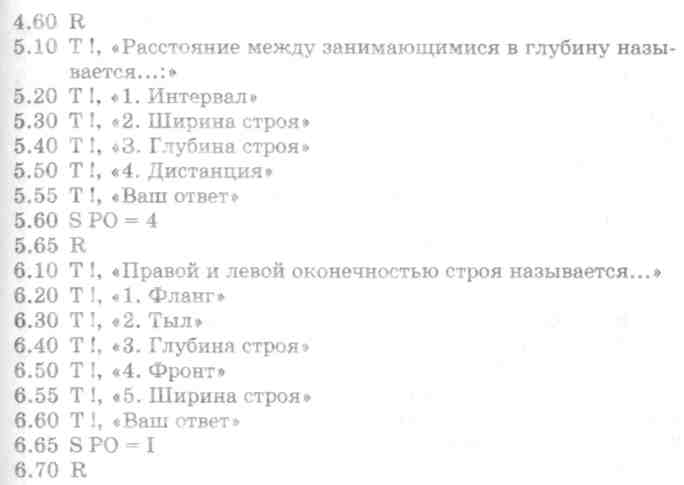
106

107



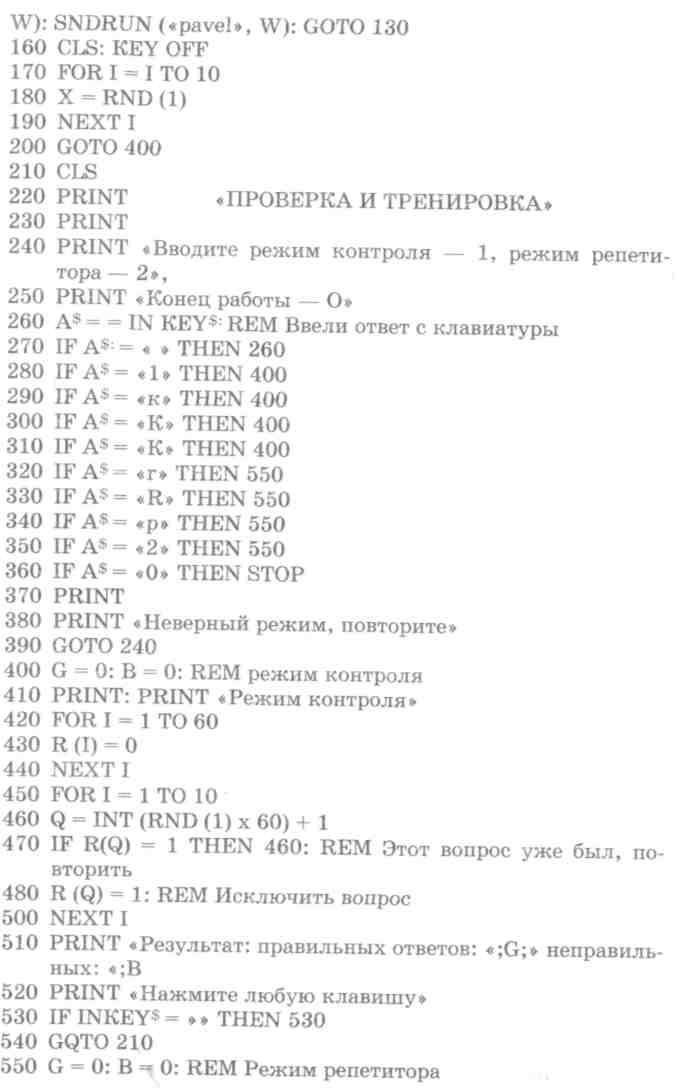


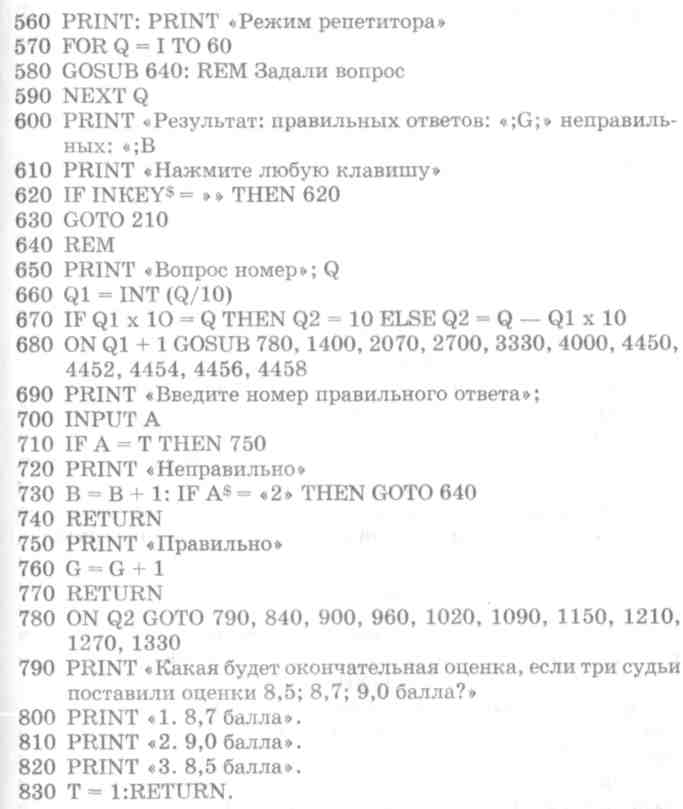
108



109

2. Программа для дисплейного класса «Ямаха» на языке Бейсик.





110

Далее в программе следуют подобные задания, количество ко­торых определяется как возможностями ЭВМ (объемом памя­ти), так и педагогическими задачами. Представленные програм­мы могут служить основой (алгоритмом) для составления таких материалов по любому разделу комплексной программы, изме­нения могут коснуться только командных строк, связанных не­посредственно с содержанием учебного материала.

Создание компьютерных средств обучения и контроля зна­ний, программно-аппаратных средств пользователей и техноло­гий, разработка в перспективе мультимедиа продуктов являют-

111

ся, пожалуй, наиболее важными не только для оснащения учеб­ного процесса, но и для преодоления психологического барьера учителей и учащихся.

*Вопросы и задания*

1. Какими знаниями должны овладеть учащиеся I-IV классов по разделу гимнастики в соответствии с госстандартом и ком­плексной программой по физическому воспитанию?
2. Какими знаниями должны овладеть учащиеся V-IX классов по разделу гимнастики в соответствии с госстандартом и ком­плексной программой по физическому воспитанию?
3. Какими знаниями должны овладеть учащиеся X-XI классов по разделу гимнастики в соответствии с госстандартом и ком­плексной программой по физическому воспитанию?
4. С составления какого материала необходимо начинать подго­товку заданий для программированного контроля знаний учащихся?
5. Какие типы вопросов (заданий) целесообразны для подготов­ки контролирующей программы?
6. Каким требованиям должны отвечать предлагаемые на выбор варианты ответов и заданий контролирующей программы?

*Литература*

Комплексная программа физического воспитания // В сб.: Физиче­ское воспитание учащихся I-XI классов: Программы общеобразова­тельных учреждений. — М.: Просвещение, 1996. — С. 106-204.

*Петров П. К.* Программированное обучение в физическом воспита­нии школьников: В помощь учителю физической культуры. — Усти­нов: Удмуртия, 1986. — 86 с.

*Петров П. К.* Основы программированного обучения в физическом воспитании: Уч. пос. для студентов пед. фак. физ. воспитания. — Ус­тинов: УдГУ, 1987. — 106 с.

*Петров П.К., ЗакировА. М.* Гимнастика: Программированные зада­ния для самоконтроля и контроля знаний: Уч. пос. для пед. фак. физ. восп. — Ижевск: УдГУ, 1989. — 59 с.

112

Глава 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТРОЕВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

Строевые упражнения — двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных дейст­вий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, вы­работки чувства темпа и ритма, формирования правильной осан­ки. Использование строевых упражнений на уроках гимнастики позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале или на площадке. Учителем физической культуры строевые упражнения применяются в различных частях урока. В подгото­вительной части урока они используются для организованного начала занятий, размещения учащихся для выполнения обще-развивающих упражнений. В основной части урока строевые уп­ражнения используются для организованного перехода от одно­го вида упражнений к другому. В конце урока (в его заключи­тельной части) эти упражнения являются хорошим средством для того, чтобы снизить нагрузку, подготовить учащихся к пред­стоящей учебной работе и организованно закончить занятие.

Все строевые упражнения подразделяются на четыре под­группы.

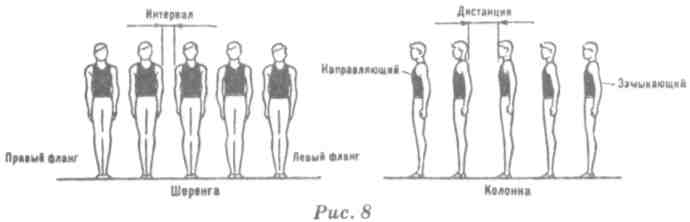
I — строевые приемы. К ним относятся такие действия уча­  
щихся, как выполнение команд «Становись!». «Равняйсь!»,  
«Смирно!», «Вольно!», «Отставить! Разойдись!», повороты на  
месте и расчет.

II — построения и перестроения. Они характеризуются уме­  
нием учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу,  
колонну, круг, а также перестраиваться в них.

113

1. **— передвижения.** К этой подгруппе относятся упражне­ния, связанные с передвижениями различного характера и спо­собами их выполнения, остановками, поворотами. Например, передвижения строевым и обычным шагом, повороты в движе­нии, передвижения по точкам и границам зала, по диагонали, **в** обход, по кругу и т. п.
2. — **размыкания и смыкания.** Связаны со способами увели­чения и уменьшения интервала и дистанции строя.

Основные наименования строя и его расположения приведе­ны на рисунке 8.



Для выполнения строевых упражнений одна часть действий и команд используется из Строевого устава Вооруженных Сил, другая появилась со спецификой проведения занятий по гимна­стике. При проведении строевых упражнений на уроках гимна­стики в спортивном зале условно определяют точки — центр, се­редины, углы (рис. 9).

Основным правилом для определения этих точек является то, как строится класс перед началом урока. Обычно это одна из



114

длинных сторон в зале. Если окна рас­положены только с одной стороны, то класс строится спиной к ним. При этом сторона зала, где построен класс, будет называться правой, а противополож­ная — левой. Сторона, где находится направляющий, является верхней, а та, где замыкающий, — нижней. Строевые упражнения, как правило, выполняются посредством команд, ко­торые подразделяются на предвари­тельные и исполнительные части. На­пример: «Шагом— МАРШ!», «Кру-ГОМ!». Но есть команды, которые со­держат только исполнительную часть

(»Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Прямо!» и т. п.). Чтобы привлечь внимание учащихся перед исполнительной командой, можно добавить слово «класс» (»отделение», «группа»). *Предва­рительная* часть команды подается отчетливо, громко и несколь­ко протяжно, чтобы учащиеся могли приготовиться к выполне­нию. *Исполнительная* команда подается после небольшой пау­зы, более отрывисто и энергично. По всякой предварительной ко­манде занимающиеся принимают положение стойки «Смирно!», поэтому злоупотреблять подачей этой команды не следует (в осо­бенности при проведении общеразвивающих упражнений). Если же команда «Смирно!» подается, то она должна быть выполнена безупречно. При подаче команды учитель должен быть в положе­нии основной стойки. В некоторых случаях команды целесооб­разно заменять распоряжениями. Например, вместо того, чтобы классу, сидящему на полу, подать команду «Нале-ВО!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево». Команды, в кото­рых есть указание о направлении движения, различаются сле­дующим образом: «налево» — движения в указанную сторону с одновременным поворотом, «влево» — движение в указанную сторону без поворота, т.е. боком. Например: «Направо на два ша­га разом-КНИСЬ!» и «Вправо приставными шагами сом-КНИСЬ!». При размыканиях следует указать направление, вели­чину интервала и способ исполнения. Например: «Влево на два шага приставными шагами разом-КНИСЬ!». При подаче команд для перестроения необходимо назвать строй, затем направление движения и способ исполнения. Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении команду подают так: «В колонну по четыре, налево — МАРШ!». В командах слово «шагом» опускается, если класс уже находит­ся в движении. Например: «По диагонали — МАРШ!».

При обучении строевым упражнениям пользуются методами показа, объяснения и практического выполнения. Как правило, показ сочетается с объяснением, а затем следует практическое действие. При непосредственном практическом освоении ис­пользуется целостный метод и метод расчлененного разучива­ния. Целостным методом в основном обучают выполнению строевых приемоз. При использовании расчлененного метода упражнение выполняется по счету. Например: «Поворот напра­во делай — раз!» (учащиеся, сохраняя стойку «смирно», пово­рачиваются на левом носке и правой пятке и выдерживают пау­зу), по команде «Делай — два!» приставляют левую ногу к пра­вой. После нескольких повторений этого приема делается пово­рот в целом по команде «Напра-ВО!» или «Нале-ВО!».

115

В целях быстрого освоения различных построений и пере­строений, особенно в начальных классах, желательно использо­вать специальные разметки на полу. Например, для освоения построений в шеренгу и колонну делается разметка на одной из сторон зала в виде точек, нанесенных мелом или краской на рас­стоянии 40 см друг от друга. Для перестроений с определенным интервалом и дистанцией при выполнении общеразвивающих упражнений также можно сделать соответствующую разметку в виде звездочек или точек. Для быстрого выполнения различ­ных построений и совершенствования строевых упражнений желательно использовать игровые задания типа: 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 подвижные игры (»У ребят поря­док строгий», «Быстро стройся», «Делай, как я» и др.).

Для успешного проведения строевых упражнений учителю необходимо:

* знать методику обучения;
* знать команды и уметь правильно их подавать (точность команды, интонация и громкость голоса, умение держаться пе­ред классом);
* правильно выбирать свое место перед строем (на месте, в движении);
* следить за осанкой и точностью исполнения строевых уп­ражнений (проявлять требовательность);
* уметь осуществлять подсчет и проводить строевые упраж­нения с музыкальным сопровождением.

**4.1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В I-XI КЛАССАХ**

**I КЛАСС**

Учащимся I класса необходимо овладеть следующими строе­выми упражнениями: строевая стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, по зара­нее установленным местам; размыкание на поднятые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом — МАРШ!», «Класс —**СТОЙ!».**

**Строевая (основная) стойка. В** положении строевой (основ­ной) стойки нужно стоять подтянуто, ровно, но без лишнего на­пряжения: пятки поставить вместе, носки развернуть на шири­ну стопы, колени выпрямить; голову держать прямо, плечи

слегка отвести назад и свободно опустить; руки выпрямить вдоль туловища, пальцы полусогнуть, большой палец — на се­редине бедра. Строевая стойка принимается по команде «Стано­вись!» и «Смирно!».

**Построение в колонну по одному на месте.** Выполняется по команде: «Класс, в колонну по одному — СТАНОВИСЬ!». Подав команду, учитель (а по мере освоения этого упражнения и де­журный ученик) принимает положение строевой (основной) стойки лицом в сторону движения, а класс становится за ним. Дистанция между учащимися — расстояние одного шага или вытянутой руки, ладонью которой следует коснуться плеча впе­реди стоящего ученика. Элементы правильного построения ус­ваиваются не сразу. Особенно трудно дается соблюдение нужно­го расстояния, вот почему здесь так важно наличие разметки или ориентиров (флажков, мячей и т. п.). Дети учатся занимать свои места, находиться на определенном расстоянии друг от друга и соблюдать равнение.

**Построение в шеренгу.** Производится по команде: «Класс, в одну шеренгу — СТАНОВИСЬ!». П^давкоманду, учитель при­нимает положение строевой стойки, класс выстраивается влево от него. С началом построения учитель выходит из строя и сле­дит за выстраиванием класса. При обучении построениям в ко­лонну по одному и шеренгу учитель использует и команду «Ра­зойдись!». Например, после построения класса в тот или иной строй учитель проверяет правильность и подает команду «Ра­зойдись!». Дети выходят из строя, играют или свободно пере­двигаются по залу. Через 10-15 с по команде «Становись!» уче­ники должны занять свои места. Задание повторяют несколько раз. Обучая учащихся построению в колонну и шеренгу, учи­тель должен объяснять, что понимается под словом «колонна» и «шеренга». Далее следует показать на примере, расставив уче­ников в затылок друг другу (колонну) или на одной линии ли­цом в одну сторону (шеренгу), какой строй называется колон­ной, а какой шеренгой. Учащиеся должны также уяснить, что расстояние между стоящими в колонне называется дистанцией, а между стоящими в шеренге — интервалом.

**Построение в круг.** Самым простым вариантом является по­строение в круг из шеренги взявшись за руки. Здесь возможны два способа: а) учащиеся берутся за руки, а учитель, левой рукой захватывая правую руку направляющего (правофлангового), двигается по кругу и соединяет руки направляющего и замыкаю­щего; б) учитель, остановившись против ученика посередине ше­ренги на расстоянии нескольких шагов, дает распоряжение:

Т-Т6

117

«Держась за руки, построиться в круг». По этому распоряжению ученик в середине шеренги стоит на месте, а остальные двигают­ся, держась за руки, влево и вправо от него, образуя круг вокруг учителя. Когда дети изучат эти способы построения, можно стро­ить в круг по команде «В круг — СТАНОВИСЬ!».

**Перестроение по звеньям, по заранее установленным мес­там.** Применяется для выполнения общеразвивающих упраж­нений, проведения эстафет, некоторых подвижных игр. Для этого учитель вызывает из строя трех (четырех) учеников и ста­вит по одному на расстоянии, удобном для занятий. Потом вы­зывает следующих трех или четырех учеников, которые встают в затылок направляющим и т. д. Когда дети будут знать свои места в колонне, построение можно производить по команде «Класс, в колонну по три (четыре) — СТАНОВИСЬ!». Для вы­полнения общеразвивающих упражнений при перестроении эф­фективно использовать заранее подготовленные разметки с уче­том определенных интервалов и дистанции.

**Размыкание** на **поднятые** в **стороны руки.** Размыкание внача­ле лучше изучать в небольших шеренгах или рядах. После объ­яснения упражнения учитель дает распоряжение «Разомкнитесь на поднятые в стороны руки», по которому все учащиеся, кроме стоящего справа, отходят влево, одновременно поднимая руки в стороны, до тех пор, пока концами пальцев поднятых в стороны рук не будут касаться пальцев рук соседей справа и слева.

**Повороты направо и налево на** месте. ВI классе повороты на­право и налево вначале осваиваются простейшими способами: переступанием и прыжком. Для этого учитель знакомит уча­щихся с расположением правой и левой сторон. Например, да­ются распоряжения: «Поднимите правую руку», «Повернитесь в сторону правой руки», причем на способ поворота внимание не обращается. После прочного усвоения учениками правой и ле­вой сторон им показывается поворот переступанием. Он выпол­няется на счет «раз-два» по команде «Напра-ВО!», «Нале-ВО!». Ученики, свободно переступая с одной ноги на другую, повора­чиваются в нужном направлении. Для выполнения поворота прыжком подается команда «Прыжком напра-ВО (нале-ВО)!». Освоив эти повороты, можно приступить к обучению поворотам на пятке одной и на носке другой ноги. Поворот направо выпол­няется на пятке правой ноги и носке левой, а налево — наобо­рот. Поворот вначале выполняют по разделениям на два счета: на счет «раз» поворачиваются на пятке одной и на носке другой ноги в нужную сторону, на «два» — приставляют ногу, которая стояла на носке, к другой ноге. Когда дети научатся выполнять

повороты на месте по разделениям, можно приступить к его вы­полнению по команде. Например, по предварительной команде «Напра-» дети выполняют первую половину поворота, что соот­ветствует счету «раз», — поворот на правой пятке и левом нос­ке. По исполнительной команде «-ВО!» приставляют левую но­гу к правой, заканчивая поворот. При обучении поворотам на месте сразу необходимо обращать внимание на положение рук, так как их расслабленное положение является одной из типич­ных ошибок в этом упражнении.

**Команды «Шагом — МАРШ!», «Класс — СТОЙ!». В** зависимо­сти от того, какая команда подана: «На месте шагом — МАРШ!» или «Шагом — МАРШ!», — учащиеся должны выполнять те или иные действия. Обучение команде «Шагом — МАРШ!» желатель­но вести после освоения команд «На месте шагом — МАРШ!» и «Класс — СТОЙ!». По команде «На месте шагом — МАРШ!» уче­ники по произнесении предварительной ее части должны перене­сти тяжесть тела на правую ногу, а по исполнительной — начи­нать движение с левой ноги и шагать на месте до команды «Класс — СТОЙ!», исполнительная часть которой подается под левую ногу, затем выполняется шаг правой и приставляется ле­вая нога. Обучение лучше вести фронтально в шеренге. После ос­воения этих команд на месте можно приступить к обучению с про­движением вперед. Для этого подается команда «Шагом — МАРШ!», и учащиеся начинают передвигаться вперед. Для их ос­тановки подается команда «Класс — СТОЙ!».

Движение в **обход.** В этом же классе необходимо научить де­тей двигаться в колонне вдоль границ зала, т. е. в обход. Для выполнения этого передвижения подается команда «В обход на­лево (направо) шагом — МАРШ!».

II КЛАСС

Наряду с использованием освоенных строевых упражнений в I классе учащиеся II класса осваивают новые. К ним относятся: пе­рестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из од­ной колонны в две и обратно; размыкания и смыкания пристав­ными шагами; передвижения на указанные ориентиры, по кругу.

**Перестроение из одной шеренги в две.** После расчета «на пер-вый-второй» подается команда: «Класс, в две шеренги — СТРОЙСЯ!». По исполнительной команде вторые номера на счет «раз» делают шаг левой назад; на счет «два», не приставляя правой ноги, — шаг вправо, чтобы встать в затылок первым но­мерам; на счет «три» — приставляют левую ногу. Для обратно-

118

119

го перестроения подается команда «Класс, в одну шеренгу — СТРОЙСЯ!». По исполнительной команде вторые номера выхо­дят на линию первых, делая на счет «раз» левой ногой шаг вле­во; на счет «два», не приставляя правой ноги, — шаг вперед; на счет «три» — приставляют левую ногу.

До обучения полному перестроению по этой команде можно предварительно научить перестраиваться из одной шеренги в две без строевой команды, используя известные в школьной практике способы. Первый способ характеризуется тем, что по­сле расчета на «первый-второй» подается команда «Первые но­мера, два (три) шага вперед шагом — МАРШ!». Второй способ связан с движением вторых номеров назад. После расчета на «первый-второй» необходимо подать команду «Вторые номера, два (три) шага назад шагом — МАРШ!». В обоих случаях дети будут стоять после перестроения в шахматном порядке.

Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте. Так же как и при перестроении из одной шеренги в две, предварительно производится расчет на «первый-второй», затем подается команда «Класс, в колонну по два — СТРОЙСЯ!». По ис­полнительной части команды вторые на счет «раз» делают правой ногой шаг вправо; на счет «два», не приставляя левую, — шаг вперед, чтобы выровняться с первым номером; на счет «три» при-" ставляют правую ногу. Обратное перестроение выполняется по команде «Класс, в одну колонну — СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера на счет «раз» делают шаг правой назад; на «два» — шаг правой, встав в затылок первым, и на «три» при­ставляют правую. Вначале можно использовать упрощенный ва­риант перестроения приставными шагами вправо или влево.

Размыкания и смыкания приставными шагами. Вначале изучается выполнение приставных шагов, когда дети находят­ся в колонне по одному, затем отрабатывается размыкание в ко­лонне по два, по три и по четыре. В команде, которую подает учитель, должно быть указано, в каком направлении, на какое расстояние и каким способом осуществляется размыкание. На­пример: «Влево на два шага приставными шагами разом-КНИСЬ!». Кроме этого, размыкание можно выполнить вправо и от середины. Начинают размыкание крайние колонны, затем последовательно через каждые два счета вступают остальные колонны. Для смыкания подается команда «Вправо (влево, к се­редине) приставными шагами сом-КНИСЬ!». Все колонны начи­нают смыкание одновременно.

Передвижения на указанные ориентиры, по кругу. Для этой цели могут использоваться в первую очередь точки зала. Напри-

мер, подается команда «В правый верхний угол — МАРШ!». Когда направляющий доходит до указанной точки, он должен шагать на месте и ждать следующей команды. В "целях повыше­ния интереса и усиления внимания учащихся можно менять на­правляющих после каждой команды. Для движения по кругу обычно на одной из середин подается команда «По кругу — МАРШ!». Определение размера круга осуществляется указани­ем дистанции, например «Дистанция три шага!». В этом случае учащиеся двигаются по кругу до тех пор, пока не образуется ровный круг с указанной дистанцией между учащимися. Выход из круга может быть выполнен по команде, связанной с движе­нием в обход или к одной из точек зала.

III КЛАСС

В III классе необходимо закрепить навыки в выполнении по­строений и перестроений из одной в две шеренги, из колонны по одному в две колонны. Освоить передвижения по диагонали, противоходом, змейкой, повороты направо и налево в движе­нии. Ознакомиться с командами «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!».

Движение по диагонали. Выполняется по прямой из одного угла зала через центр к другому углу по команде «По диагона­ли — МАРШ!». Исполнительную часть подают в тот момент, ко­гда направляющий дойдет до соответствующего угла. Для про­должения движения можно подавать различные команды. На­пример: «Направляющий — НА МЕСТЕ!», «В обход направо (налево) — МАРШ!» и т. п.

Движение противоходом. Это движение всей колонны за на­правляющим в противоположном направлении по команде «Противоходом направо (налево) — МАРШ!». Интервал между встречными колоннами один шаг. Для движения противоходом налево исполнительная команда подается под шаг левой ноги, а для противохода направо — под шаг правой.

Движение змейкой. Это несколько противоходов, выполнен­ных подряд. Поэтому первая команда будет соответствовать движению противоходом: «Противоходом налево (направо) — МАРШ!». Вторая команда «Змейкой — МАРШ!» подается в мо­мент завершения первого противохода.

Повороты направо и налево в движении. Команды те же, что и для выполнения поворотов на месте («Напра-ВО!», «Нале-ВО!»). Исполнительная команда для поворота направо подается под правую ногу, после чего учащийся, делая шаг левой вперед,

120

121

поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движе­ние в новом направлении. Исполнительная команда для поворо­та налево подается под левую ногу, поворот выполняется на пра­вом носке. Начиная обучение, необходимо повторить повороты на месте, затем при ходьбе на месте и после этого в движении. **Изменение скорости движения.** Выполняется по командам «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-ЖЕ!». Первые три команды являются исполнительными, в четвертой команде имеются предварительная и исполнительная части. Исполни­тельная часть команд подается под левую ногу.

IV КЛАСС

ВIV классе учащиеся должны научиться выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», вести расчет по порядку, от­давать рапорт учителю, выполнять повороты кругом на месте, перестраиваться из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.

**Строевые приемы по командам «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».** Команда «Равняйсь!» обычно подается после построе­ния в шеренгу. По этой команде учащиеся должны повернуть го­лову в сторону правофлангового (направляющего). Если необхо­димо равнение в другую сторону, то подается команда «Налево — РАВНЯЙСЬ!». В случае, когда требуется равнение на середину, то подается команда «На середину — РАВНЯЙСЬ!». По команде «Смирно!» учащиеся принимают строевую стойку. Команда «Вольно!» в зависимости от конкретных условий выполняется по-разному. В сомкнутом строю по команде «Вольно!» расслабля­ется правая или левая нога, и, не сходя с места, ученик принима­ет более свободное положение. В разомкнутом строю по команде «Вольно!» правая нога отставляется на полшага в сторону, масса тела равномерно распределяется на обе ноги, руки свободно скла­дываются скрестно на пояснице.

**Расчет по порядку.** Для расчета подается команда «Класс, по порядку — РАССЧИТАЙСЬ!». Учащиеся называют свои поряд­ковые номера: первый, второй, третий и т. д. Расчет начинает­ся с правого фланга и сопровождается поворотом головы нале­во. Объявление номеров должно производиться громко и четко. Последний в шеренге называет свой номер, делает с левой ноги шаг вперед, приставляет правую ногу к левой и говорит: «Рас­чет окончен», после чего, опять с левой ноги, делает шаг назад.

**Поворот кругом на месте.** Поворот выполняется по команде: «Кру-ГОМ!» на 180° в сторону левого плеча на пятке левой и нос-

122

ке правой ноги. Методика обучения такая же, как и при обуче­нии поворотам налево и направо на месте.

**Перестроение из одной шеренги в три уступами. В** зависимо­сти от того, на какое расстояние друг от друга учитель желает построить шеренги, можно использовать тот или иной вариант. Например, если расстояние между шеренгами необходимо уста­новить в два шага, то следует провести предварительный расчет по команде «На четыре, два на месте — РАССЧИТАЙСЬ!». По­сле этого подается команда «По расчету шагом — МАРШ!». По этой команде каждый ученик делает соответствующее расчету количество шагов вперед и приставляет ногу. Для обратного пе­рестроения по команде «На свои места шагом — МАРШ!» вы­шедшие из строя поворачиваются кругом, идут на свои места и делают поворот кругом. При желании увеличить расстояние ме­жду шеренгами перестроение можно выполнить после коман­ды: «На шесть, три на месте — РАССЧИТАЙСЬ!».

**Перестроение из колонны по одному в колонну по три (четы­ре) поворотом в движении.** При движении класса в обход налево, как правило, на верхней или нижней границах зала подается ко­манда «В колонну по два (три, четыре и т. д.) налево — МАРШ!». После поворота первой двойки (тройки, четверки и т. д.) следую­щие делают поворот на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения подаются команды «Напра-ВО!» и «В колонну по одному в обход налево шагом — МАРШ!». По последней коман­де все начинают двигаться до границы зала, достигнув которую, поворачиваются и начинают двигаться в обход налево. Наиболее простым вариантом является перестроение в колонну по два. Для этого учитель рассчитывает детей на первый-второй, после чего одна из пар демонстрирует перестроение из колонны по одному в колонну по два. Затем перестроение выполняется всем классом. При обучения можно также использовать ориентиры. Необходи­мо обращать внимание на правильность выполнения поворотов в движении, их синхронность, соблюдение дистанции и интерва­ла, равнение в двойках (тройках, четверках).

**Рапорт учителю.** До прихода учителя дежурный строит класс в одну шеренгу, равняет и рассчитывает учеников по порядку. После входа учителя дежурный подает команду «Класс — СМИРНО!» и подходит к учителю. В трех шагах от него дежур­ный останавливается, принимает положение «смирно» и докла­дывает: «Виктор Иванович! В классе 30 учеников, отсутствуют двое. Дежурный Николаев Андрей». Затем дежурный делает не­сколько шагов вперед и, встав слева от учителя, поворачивается

123

лицом к классу. Учитель здоровается с учащимися: «Здравст­вуйте, ребята!». После четкого и громкого ответа «Здравствуйте, Виктор Иванович!», учитель подает команду « Вольно!», ее повто­ряет дежурный и кратчайшим путем возвращается на свое ме­сто. Знакомя учеников с порядком сдачи рапорта, учитель дол­жен рассказать о правилах поведения дежурного и лично проде­монстрировать это перед строем. В дальнейшем учащиеся, обыч­но дежурные, по очереди сдают рапорт на каждом уроке.

V КЛАСС

Основным упражнением для учащихся V класса является пе­рестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратное перестроение из колонны по четыре, два разведением и слиянием.

Перестроение выполняется следующим образом. Когда класс двигается в обход на одной из середин (верхней или нижней), подается команда «Через центр — МАРШ!». По этой команде класс двигается в колонне по одному через центр в сторону про­тивоположной середины. При подходе направляющего к проти­воположной середине подается следующая команда: «В колон­ны по одному в обход направо и налево — МАРШ!» (дробление). Первый идет направо, второй налево в обход и т. д. К моменту встречи двух колонн на противоположной середине подается команда «В колонну по два через центр — МАРШ!» (сведение). Каждая пара, встречаясь на середине, поворачивается в сторо­ну центра и двигается к противоположной середине. Для по­строения в колонну по четыре (восемь) дробление и сведение по­вторяются с указанием в каждом случае количества колонн в командах. Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, чтобы сделать разведение из колонны по четыре необходимо подать следующую команду: «В колонны по два в обход направо и налево — МАРШ!». По этой команде ко­лонна как бы раздваивается посередине — двое идут направо в обход, двое — налево из каждой четверки. На противополож­ной стороне при встрече колонн подается команда «В колонну по два через центр — МАРШ!» (слияние). По этой команде две колонны по два как бы сливаются в одну колонну по два. Для дальнейшего перестроения команды повторяются с указанием количества колонн. Обучение необходимо вести раздельно, ос­танавливая колонны перед подачей команд и называя выпол­няемое перестроение, вначале разучив перестроение в колонну по два и обратно.

124

VI КЛАСС

Учащиеся VI класса осваивают строевой шаг, размыкание и смыкание с поворотами.

**Строевой шаг.** Применяется при прохождении торжествен­ным маршем, при подходе к учителю во время рапорта, при вы­ходе из строя. Выполняется с оттянутым вперед носком. Стопа поднимается на 15-20 см от пола и ставится твердо на всю ступ­ню. Руками, начиная от плеча, производят следующие движе­ния: вперед — сгибая их в локтях так, чтобы кисти находились выше пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела; назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогну­ты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть пе­ред собой. Нормальная частота шагов 110-120 в минуту.

**Размыкание** и **смыкание.** Выполняется из колонны по два, три, четыре и т. д. по команде «Направо (налево, от середины) на два (три, четыре и т. д.) шага разом-КНИСЬ!». Если количе­ство шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением учащегося, от которого произво­дится размыкание, выполняют поворот направо (налево, напра­во и налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние ме­жду колоннами составило указанное количество шагов, повора­чиваются лицом к фронту. После подачи команды учитель счи­тает до тех пор, пока все не займут свое место. Для смыкания подается команда «Налево (направо, к середине) сом-КНИСЬ!». Все действия выполняются в обратном порядке. Начинать обу­чение желательно в колонне по два (вправо, влево, от середины).

VII КЛАСС

Программный материал для учащихся VII класса предусмат­ривает освоение поворотов на 45° и овладение умением изменять длину шага.

**Повороты на 45°.** Выполняются как направо, так и налево по командам «Пол-оборота напра-ВО!» и «Пол-оборота нале-ВО!». По технике выполнения соответствуют поворотам направо и на­лево на месте.

**Изменение длины шага.** Для этой цели к ранее освоенным командам «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-ЭКЕ!», с помощью которых можно изменять темп движения и длину шага, добавляются команды «Полный шаг!» и «Полша­га!». Эти команды обычно подаются во время передвижения класса в колонне.

125

VIII КЛАСС

Новым упражнением для учащихся VIII класса является уме­ние переходить с шага на месте на ходьбу.

Переход с шага на месте к передвижению осуществляется по команде «Прямо!», которая подается под левую ногу, затем вы­полняется шаг правой на месте и с левой ноги начинается дви­жение вперед. Команда имеет только исполнительную часть, поэтому для достижения большей согласованности движений может быть использовано в качестве предварительной части слово «класс». Учить ее в шеренге в сочетании с командой «На месте шагом — МАРШ!».

IX КЛАСС

В этом классе ученики осваивают разновидность перехода с ша­га на месте к передвижению на определенное количество шагов. Для этой цели вместо команды «Прямо!» подается команда «Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, в сторону) — МАРШ!»

X КЛАСС

Основным упражнением, которое предстоит освоить учащим­ся X класса, является поворот кругом в движении.

Для его выполнения подается команда «Кругом — МАРШ!». Исполнительная часть команды подается одновременно с поста­новкой правой ноги. После чего на счет «раз» надо сделать шаг левой ногой вперед, на счет «два» — полшага правой ногой впе­ред и несколько влево и резко повернуться кругом в сторону ле­вой руки на носках обеих ног, на счет «три» продолжить движе­ние с левой ноги в новом направлении.

XI КЛАСС

Программа предусматривает закрепление ранее освоенных упражнений. В целях привития интереса и расширения учебно­го материала может быть использован дополнительный матери­ал, например перестроение из одного круга в два и три.

Перестроение из одного круга в два. Выполняется после пред­варительного расчета по три по команде «В два круга — СТРОЙ­СЯ!» . По исполнительной команде *первые* номера стоят на месте, *вторые* выходят вперед к центру круга на два шага, *третьи* дела-. ют полшага вправо по кругу. Обратное перестроение выполняет-

126

ся по команде «В один круг — СТРОЙСЯ!»: первые номера стоят на месте, вторые делают два шага назад, третьи — полшага влево. Перестроение из одного круга в три. Для его выполнения производится предварительный расчет по семь и подается ко­манда: «В три круга — СТРОЙСЯ!». По этой команде *первые, третьи* и *пятые* номера стоят на месте; *вторые* и *шестые* де­лают два шага к центру круга; *четвертые* — выходят вперед на четыре шага; *седьмые* — полшага вправо. Обратное пере­строение выполняется по команде «В один круг — СТРОЙСЯ!»: первые, третьи и пятые стоят на месте; вторые и шестые дела­ют два шага назад; четвертые — четыре шага назад; седьмые — полшага влево.

*Вопросы и задания*

1. На сколько подгрупп подразделяются строевые упражнения?
2. Назовите основное правило для определения сторон и точек гимнастического зала.
3. На какие группы подразделяются большинство команд для проведения строевых упражнений?
4. Какими методами пользуются при обучении строевым уп­ражнениям?
5. Какие упражнения относятся к строевым упражнениям?
6. Перечислите построения и перестроения, предусмотренные «Комплексной программой физического воспитания» для учащихся I-XI классов общеобразовательных школ.
7. Какие виды передвижений предусмотрены для учащихся I-XI классов «Комплексной программой физического воспита­ния»?
8. Какая команда подается для построения из одной колонны в колонну по два (три, четыре) в движении?

*Литература*

*БрыкинА. Т.* Гимнастическая терминология. — М.: Физкультура и спорт, 1969. — 189 с.

Комплексная программа физического воспитания // В сб.: Физиче­ское воспитание учащихся I-XI классов: Программы общеобразова­тельных учреждений. — М.: Просвещение, 1996. — С. 106-204.

*Косарин Н. Я., Швидченко К. Е.* Пособие по обучению молодого сол­дата. — М.: Воениздат, 1970. — Выпуск 4. Строевая и физическая под­готовка. — 180 с.

127

Глава 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) — движения отдель­ными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мы­шечным напряжением. В зависимости от цели и задач урока ОРУ могут быть направлены преимущественно на подготовку организма учащихся к предстоящей работе (разминка), овладе-, ние школой движений, воспитание физических качеств, оздо­ровление различных органов и систем организма, формирова­ние правильной осанки.

Выполнение ОРУ в подготовительной части урока должно обеспечивать оптимальное возбуждение коры больших полуша­рий головного мозга, более ровный-поток нервных импульсов, идущих из моторной зоны больших полушарий, причем проис­ходит общая активизация деятельности внутренних органов. Все это обеспечивает готовность организма к выполнению уп­ражнений, которые осваиваются и используются для воспита­ния физических качеств (силы, гибкости, силовой выносливо­сти), формирования правильной осанки в основной части урока. В заключительной части урока ОРУ выполняются в целях ак­тивного отдыха и переключения учащихся на другой вид дея­тельности.

ОРУ являются универсальным средством физического воспи­тания в школе, так как используются не только на уроках физи­ческой культуры, но и при проведении утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, физкультурных праздников. Они могут выполняться без предметов, с предметами (палками, набивными мячами, гантелями, гирями, обручами, скакалками,

128

резиновыми амортизаторами, на тренажерах), а также с взаим­ной помощью друг другу при различном построении учащихся (в колоннах, кругу, шеренгах), на месте и в движении. ОРУ имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает из­бирательный характер воздействий на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. В результате системати­ческого повторения ОРУ создается своеобразный фонд двига­тельного опыта, двигательных качеств и способностей, необходи­мых как в жизненной практике, так и для формирования слож­ных гимнастических навыков. Большую роль ОРУ играют в фор­мировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способ­ствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как именно в дошко­льном и школьном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающееся в 11-13 лет.

Кроме того, ОРУ являются прекрасным средством для разви­тия органов дыхания, так как в каждый комплекс входят уп­ражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, со­действующие более глубокому дыханию. Ритмичность движе­ний позволяет формировать навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения. Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое уве­личение и снижение нагрузки в ОРУ способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улуч­шают ритмичность сокращений. Упражнения оказывают боль­шое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, I координация, осознанное владение движениями имеют значе­ние и для умственного развития детей. Как правило, ОРУ вы­полняются в коллективе, что способствует развитию у детей ор­ганизованности, дисциплины. Положительную роль играет и музыкальное сопровождение. В последние годы в методике про­ведения ОРУ начинают получать признание и такие нетрадици­онные виды упражнений, как ритмическая и атлетическая гим­настика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, эле­менты хатха-йоги, ушу и др.

Однако, как показывает практика, студенты и начинающие учителя не используют тот богатый арсенал ОРУ на уроках гим­настики в школе, зачастую применяя шаблонные упражнения, недостаточно аргументированно объясняют значение и место этих упражнений в системе физического воспитания детей и

5 Методика преподавания  
гимнастики в школе "| 29

взрослых. Основной же задачей, предусмотренной комплексной программой и общегосударственным образовательным стандар­том по физической культуре, является воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражне­ниями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. В связи с этим полезно вспомнить совет Пьера де Кубертена: «Важно не само упражнение, а то, как вы его выполняете, с каким внима­нием, с какой силой и, основное, для чего».

**5.1. КЛАССИФИКАЦИЯ ОРУ**

Количество различных ОРУ бесконечно, поэтому ориентиро­ваться в них и полнее представить себе их характеристики по­могает классификация по анатомическому признаку:

упражнения для рук и плечевого пояса;

упражнения для мышц шеи;

упражнения для ног и тазового пояса;

упражнения для туловища;

упражнения для всего тела.

Конечно, следует отметить, что это деление условное и мож­но говорить лишь о преимущественном воздействии упражне­ний на соответствующие мышечные группы, так как при вы­полнении многих упражнений, предназначенных для одной части тела, участвует значительное число и других мышц. Кро­ме того, в зависимости от методической направленности все они могут быть связаны с развитием отдельных двигательных ка­честв и способностей (силы, гибкости, ловкости, быстроты, ко­ординации, равновесия, ритмичности, пластичности, грациоз­ности и др.), свойств психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.), повышением функционального уровня систем организма (упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой систем, активи­зации обменных процессов).

**Упражнения для рук и плечевого пояса**

**К** этой группе упражнений можно отнести следующие:

1. Поднимание и опускание рук и плечевого пояса.
2. Сгибание и разгибание рук.
3. Повороты рук.
4. Круговые движения руками (поочередные, одновремен­ные, последовательные).

130

1. Взмахи и рывковые движения.
2. Упражнения в статических положениях.
3. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого поя­са.

В каждой подгруппе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в упражнениях на сгибание и разгибание рук существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча. Сжимание и разжимание кулаков или тен­нисного мяча укрепляют мышцы кистей, активизируют крово­обращение, повышают тонус коры головного мозга.

**Упражнения для мышц шеи**

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Повороты головы налево, направо.
3. Круговые движения головой.

**Упражнения для ног и тазового пояса**

1. Поднимание на носки.
2. Ходьба на носках.
3. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед.
4. Приседание на двух и одной ногах.
5. Ходьба в пол у приседе и прыжки в полуприседе.
6. Поднимание и опускание ног.
7. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа).
8. Выпады и пружинящие движения в выпаде.
9. Повороты ноги наружу и внутрь.
10. Круговые движения стопой и ногой.
11. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны.
12. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону).
13. Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения для ног укрепляют связки и мелкие мышцы сто­пы, развивают ее гибкость. Особенно полезны различные дви­жения стопой, любые движения ног с оттянутыми носками, приседания. Поднимание ног, махи ногами, приседания влия­ют на развитие подвижности в суставах, укрепление, растягива­ние крупных мышц и связок ног и, таким образом, на развитие силы и гибкости ног. При поднимании ног из исходного положе­ния сидя, лежа значительную нагрузку получают мышцы брюшного пресса. Статические упражнения, махи ногами с опо­рой и без опоры способствуют развитию гибкости и функции равновесия. Многие упражнения для ног, в особенности дозиро-

**5\***

131

ванные приседания и прыжки, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают физиологическую нагрузку, улучшают про­цессы обмена.

**Упражнения** для **туловища**

1. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных и. п. (стоек, седов, положений лежа).
2. Повороты туловища направо и налево.
3. Круговые движения туловища с различными положения­ми рук.
4. Прогибания тела в положении лежа на животе, поднима­ние ног при фиксированном положении туловища.
5. Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях.
6. Статические положения.
7. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой го­ловой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь) .

Упражнения для туловища и мышц шеи влияют на развитие гибкости, подвижности позвоночника, ног, так как способству­ют растягиванию связок, а это в свою очередь определяет ана­томическую подвижность суставов, оказывает положительное влияние на формирование правильной осанки. Упражнения с наклонами вперед и в стороны помогают добиться нормально­го поясничного изгиба. Особенно полезны упражнения из ис­ходного положения лежа на спине и на животе, так как позво­ночник освобожден от тяжести тела и можно избирательно ук­реплять мышцы спины и брюшного пресса, не нагружая его. Кроме того, позвоночник находится в правильном положении, таз фиксирован, угол его наклона не влияет на осанку. В уп­ражнениях из исходного положения лежа на животе при под­нимании и опускании верхней части туловища, головы разви­вается подвижность и правильное положение грудного и шей­ного отделов позвоночника, в то же время поясничный отдел фиксирован и не может иметь излишнего изгиба, к чему у де­тей имеется склонность. В упражнениях с наклонами при сги­бании и выпрямлении туловища из исходного положения лежа на спине укрепляются мышцы брюшного пресса, что положи­тельно влияет на процесс пищеварения. У детей эти мышцы слабы, поэтому такие упражнения для них очень полезны. В некоторой степени упражнения для туловища влияют и на ук­репление мышц, участвующих как вспомогательные в дыха­нии: при боковых поворотах, наклонах в стороны и вперед на­грузку получают косые мышцы живота, зубчатые мышцы. Уп-

132

ражнения для туловища, в которых участвует значительное ко­личество крупных мышечных групп, повышают обменные про­цессы.

**Упражнения** для всего тела

1. Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад).
2. Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.
3. Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туло­вища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево — правую ногу).
4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги.
5. Волнообразное движение телом (движение начинается ру­ками, затем продолжается туловищем и ногами).
6. Мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и само­стоятельно.
7. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног.
8. Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами.
9. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, рас­слабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

**5.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ С ПОМОЩЬЮ ОРУ**

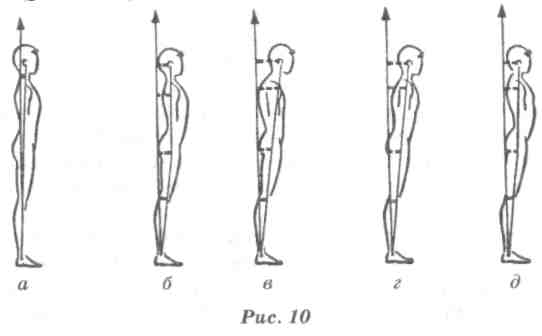
**Формирование правильной осанки**

Нормальное функционирование важнейших органов и систем организма во многом определяет правильная осанка. Поэтому формирование правильной осанки относится к числу основных задач, решаемых в области физического воспитании детей и подростков. При фиксации нормальной (правильной) осанки в основной стойке (рис. 10, а) голова держится без наклона в сто­рону, грудная клетка развернута, живот подтянут, ноги разо­гнуты с наибольшим приближением к вертикали, выпрямлен­ное в целом тело фиксировано без излишних напряжений —

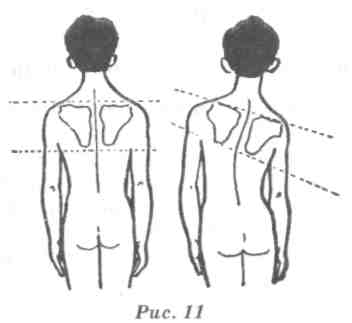
133

с минимальными по сравнению с другими вертикальными стой­ками усилиями. При благоприятных условиях осанка такого типа формируется и стабилизируется уже в первые возрастные периоды развития индивида, но не остается неизменной.

В силу различных причин вероятны более или менее стойкие отклонения в осанке от нормы, особенно в первый период ее ста­новления и в период старения. Как известно, дефектами осанки часто являются чрезмерный поясничный лордоз (»прогнутая осанка» — рис. 10, б), чрезмерный грудной кифоз (»сутулая осанка» — рис. 10, *в),* наклонная осанка (рис. 10, *г),* изогнутая осанка (рис. 10, *д).*



Нарушением осанки считается также отсутствие или наличие недостаточных изгибов в сагиттальной плоскости (»плоская спина»). У детей, обладающих «плоской спиной», отмечается склонность к образованию боковых искривлений позвоночни­ка — сколиозов (рис. 11).



134

Нередко плохой осанке сопутствует частичное или полное плоскостопие — опущение продольного или поперечного свода стопы. Плоскостопие очень часто остается незамеченным, а этот дефект достаточно распространен. При плоскостопии резко ухудшается опорная функция ног, изменяется положение таза и позвоночника, затрудняются движения.

Различают нормальную (рис. 12, а), плоскую (рис. 12, *б)* и по­лую (рис. 12, *в)* стопу.



По данным ряда массовых обследований, проведенных в по­следние годы в различных демографических регионах, те или иные дефекты осанки отмечаются у 40-50% школьников от об­щего числа обследованных. Часто их порождают непатологиче­ские причины, но и в таких случаях они представляют собой от­нюдь не безвредные аномалии. Укореняясь, они могут не толь­ко существенно ухудшать биомеханические свойства опорно-двигательного аппарата, но и неблагоприятно сказываться на функциях внутренних органов и со временем наносить немалый ущерб здоровью. Кроме того, наличие неправильной осанки мо­жет приводить к не менее тяжелым моральным переживаниям, связанным с осознанием своей физической неполноценности.

Степень нарушений осанки может быть различной: неустой­чивые функциональные изменения, которые выражаются в не­правильных позах тела и исчезают в положении прямой стойки; устойчивые функциональные изменения, не сглаживающиеся при изменении положения тела; фиксированные нарушения, связанные с изменением не только в мышечной, но и в костно-связочной системе двигательного аппарата. Для исправления последних требуются длительные и систематические занятия лечебной (корригирующей) гимнастикой.

Чаще всего изъяны в осанке предотвратимы и поддаются ис­правлению с помощью постоянного контроля и специальных упражнений на формирование правильной осанки\*.

\* Упражнения на ощущение и формирование правильной осанки приведе­ны ниже.

135

Задача учителя — воспитывать у детей стойкую привычку держать тело в правильном положении. Научиться контролиро­вать осанку необходимо как можно раньше. Поэтому учитель физической культуры должен сделать все зависящее от него, чтобы в начальных классах обучить детей держать тело в пра­вильном положении. Необходимо требовать соблюдения пра­вильных исходных положений при выполнении гимнастиче­ских упражнений, обращать внимание на положение плеч и го­ловы. В старших классах на эту работу потребуется больше вре­мени и энергии, так как нарушения осанки требуют настойчи­вой, систематической, кропотливой работы со стороны учителя, а также со стороны самого школьника и его родителей, которые обязаны контролировать осанку ребенка дома.

Как же проверить свою осанку? Простейший способ проверки осанки, который легко осуществить в домашних условиях, сле­дующий. Встать у вертикальной плоскости (у стены или у две­ри с ровной поверхностью), касаясь ее затылком, спиной, лопат­ками, плечами, ягодицами, пятками. При этом подтянуть свое тело так, чтобы голова оказалась в таком положении, когда ко-зелковая точка находится на одной горизонтали с нижней гра­ницей носа, и чтобы к вертикальной плоскости прилегали пле­чи, лопатки, икроножные мышцы. Положение в лицевой плос­кости проверяется по вертикальной линии, нарисованной на зеркале. Для более тщательной проверки осанки используются специальные методики.

Большое значение для сохранения правильной осанки имеют позные рефлексы. Как их применять для формирования осанки, можно увидеть на следующем примере. Нужно принять положе­ние основной стойки, выпрямиться, расправить плечи, поднять подбородок. После того как это положение зафиксировано, резко опустить голову, наклонив лицо вниз. При таком движении вы заметите, как неожиданно и быстро сломалась вся ваша выпрям­ленная поза тела: непроизвольно свелись плечи, согнулась спи­на, прогнулась поясница, а живот выпятился. Такое изменение позы тела связано с тем, что опущенное положение головы реф-лекторно расслабляет те мышцы туловища, которые должны поддерживать тело в заданной позе в вертикальном положении. Если голову поднять вверх, все тело невольно «подтягивается», плечи расправляются, спина выпрямляется, живот втягивается. При таком положении головы человек непроизвольно принима­ет позу правильной осанки. Однако для тренировки правильной осанки недостаточно обучиться только тому, чтобы уметь краси­во поднимать голову. Надо еще потренироваться носить ее гордо,

независимо от своих эмоций. Для этого тренируют «мускульный корсет», т. е. те группы мышц, которые держат тело в позе пра­вильной осанки, а таких мышц более 300. Общепринятые кано­ны правильной осанки обусловлены медицински и биомеханиче­ски. Это те позы, которые обеспечивают наилучшие условия для функционирования внутренних органов, равномерное распреде­ление механической нагрузки на части скелета, а также мини­мальные энергозатраты на поддержание равновесия. За эталон красивой осанки, которой надо подражать, обычно принимают осанку балерины, художественной гимнастки. На постановку осанки у балерин, как на один из важных показателей профес­сионального мастерства, уходят годы упорного труда.

**Укрепление сердечно-сосудистой системы**

Высокий функциональный уровень работы сердца определя­ется сильным медленным его сокращением и расслаблением (более редким пульсом), а также строгой определенностью в че­редовании этих процессов, что создает благоприятные условия для питания сердечной мышцы. Ритм сердечных сокращений зависит от силы сердечной мышцы, ее кровоснабжения, состоя­ния нервной регуляции, интенсивности выполняемой работы. Сердце — тренируемый орган. Оно быстро реагирует на малей­шие изменения в физической работе. Систематическое примене­ние ОРУ положительно сказывается на функции сердца, **так** как при этом нагрузка увеличивается постепенно, четко дозиру­ется, напряжение ритмично чередуется с расслаблением или паузами отдыха. В результате сердечная мышца становится сильной, ровнее и реже ритм, точнее осуществляется перестрой­ка работы в связи с меняющейся нагрузкой. Характерными осо­бенностями работы сердца детей являются неполное развитие мышечного аппарата и неравномерность сердечных сокраще­ний, связанные с несовершенной нервной регуляцией. Поэтому нужно с большой осторожностью увеличивать нагрузки (в осо­бенности для детей младшего школьного возраста), в процессе некоторых упражнений давать паузы для отдыха, дозировку упражнений продолжительное время сохранять неизменной, понемногу ее увеличивая. Ударный объем сердца по мере роста ребенка быстро возрастает, развитие центрального и перифери­ческого нервного аппарата сердца отличается высокими темпа­ми и к 7-8 годам жизни ребенка в основном завершается.

ОРУ укрепляет сердечно-сосудистую систему. Наиболее спе­цифическое влияние в этом плане оказывают ритмичные, мно-

136

137

гократно повторяющиеся движения с высокой физиологиче­ской нагрузкой — подскоки разного типа, наклоны вперед, в стороны с движениями рук, упражнения с высоким поднимани­ем коленей, приседания. Важно, чтобы эти упражнения входи­ли в каждый комплекс, регулярно повторялись.

**Укрепление дыхательной системы**

Через легкие в кровь поступает кислород, где он соединяется с углеводами, жирами, белками. В результате этого выделяется энергия, благодаря которой мы живем, мыслим, двигаемся. Движение легких при вдохе и выдохе производится определен­ными дыхательными мышцами. Чем сильнее они развиты, тем лучше. Укреплять их можно так называемыми дыхательными упражнениями. Наиболее эффективным является глубокое, не­частое, ненапряженное дыхание. При этом воздух доходит до альвеол, легочная ткань хорошо вентилируется, дыхательные мышцы работают экономно, успевает восстанавливаться их ра­ботоспособность. Усиление легочной вентиляции (при глубоком учащенном дыхании) ведет к чрезмерному удалению из орга­низма углекислого газа. Это нарушает кислотно-щелочное рав­новесие в крови, вызывает сужение сосудов, ухудшение крово­снабжения мозга, всех тканей организма. В спокойном состоя­нии и при небольшой нагрузке нормальным является носовое дыхание, при котором воздух согревается, очищается от пыли, микробов. Кроме того, оно возбуждает нервные окончания в но­совых пазухах, происходит настройка всего дыхательного аппа­рата на дыхание (носолегочный рефлекс), повышается тонус ко­ры головного мозга, что способствует ее развитию. При значи­тельной физической нагрузке легочная вентиляция увеличива­ется во много раз, проходимость носовых ходов становится не­достаточной. В этих случаях вдох делается через нос, а выдох через нос и рот или вдох и выдох через нос и рот одновременно.

При умеренной физической нагрузке наиболее благоприят­ные анатомические условия для **вдоха** создаются, когда мышцы туловища не напряжены, грудная клетка расправлена, — при выпрямлении туловища, разгибании ног, отведении плеч назад (не поднимая их, так как сжимается верхняя часть грудной клетки), отведении рук в стороны ниже плеч, при поднимании рук вверх, отведении прямых и согнутых рук назад, при подни­мании рук к плечам, на пояс. **Выдох** нужно делать при поворо­тах, наклонах, приседании, движении рук вниз, сгибании ног, т. е. при уменьшении поверхности тела.

138

Значительные мышечные напряжения целесообразно соче­тать с выдохом, а вдох делать в исходном положении. Напри­мер, лежа на животе, приподнимая верхнюю часть туловища, руки вверх — задержка и выдох. Это объясняется тем, что при значительном мышечном напряжении некоторые дыхательные мышцы (межреберные, косые мышцы живота, грудинно-клю-чичные) переключаются на непосредственно мышечную работу. Кроме того, выдох усиливает возбуждение двигательного цен­тра коры головного мозга, а вдох тормозит его. Таким образом, выдох способствует мышечной работе. В упражнениях такого типа детям или совсем не даются рекомендации к дыханию (они дышат так, как им удобно), или им указывают на необходи­мость вдоха в исходном положении. По окончании упражнения обязательна пауза, так как в этот момент дыхание нормализу­ется. Мелкие, быстрые движения (вращения кистей рук, стоп и пр.) делаются при обычном дыхании. При обычном неглубоком дыхании выполняются многократно повторяющиеся движения со значительной нагрузкой — подскоки на месте, прыжки со скакалкой и т. п. В таких случаях менее глубокое дыхание вы­годнее организму, так как на это расходуется меньше энергии, необходимой для физической работы. Темп дыхательных дви­жений должен быть спокойным, не частым, а выдох — несколь­ко длительнее вдоха. Полный выдох освобождает легкие от от­работанного воздуха, что рефлекторно усиливает вдох. Поэтому при обучении дыханию нужно прежде всего обращать внимание на выдох, добиваться его продолжительности. Упражнения с длительным выдохом нормализуют темп и ритм дыхания, укре­пляют дыхательные мышцы. Особенно полезен в этом случае выдох с преодолением сопротивления (с полузакрытыми губа­ми, со сжатыми зубами, выдох через трубочку и т. п.).

Чтобы научиться правильно дышать, нужно уметь управлять дыхательными мышцами, развивать их, укреплять. Существу­ют три типа дыхания: грудное, брюшное и смешанное. При груд­ном дыхании во время вдоха грудная клетка расширяется в пе­реднем, заднем и боковых направлениях; при выдохе — ребра опускаются, объем грудной клетки уменьшается. При **брюшном** дыхании вдох осуществляется за счет сокращения и опускания диафрагмы. Таким образом, объем грудной клетки увеличивает­ся сверху вниз, а выдох осуществляется за счет поднимания диа­фрагмы и уменьшения объема грудной клетки. При вдохе выпя­чивается передняя стенка живота, при выдохе она втягивается. При смешанном типе дыхания вдох и выдох происходит при уве­личении и уменьшении объема грудной клетки во всех направле-

**139**

ниях — вперед-назад, в стороны и сверху вниз. Этот тип дыхания наиболее естествен. Он бывает у детей и взрослых в повседневной жизни и при выполнении упражнений, но без специального обу­чения он обычно недостаточно полон. Грудной и брюшной типы дыхания рекомендуются для укрепления, тренировки дыхатель­ных мышц, развития подвижности.

**Развитие двигательных качеств**

*Развитие силы*

При развитии силы необходимо иметь в виду, что мышцы мо­гут проявлять силу в различных режимах работы:

1. в динамическом (ауксотоническом), когда развиваются обе формы механической реакции мышцы — напряжение и укоро­чение. В ауксотоническом режиме деятельности протекает рабо­та мышц как при уменьшении длины (преодолевающая работа), так и при удлинении (уступающая работа). В таком режиме вы­полняются все динамические упражнения;
2. в статическом (изометрическом), когда мышца при возбу­ждении не укорачивается. Термин «изометрический» подчер­кивает отсутствие изменений в длине мышцы при возбуждении; изменяется лишь ее напряжение. Такие условия возникают, на­пример, при некоторых статических положениях тела, непод­вижном удержании груза, при попытках поднять непосильную тяжесть.

Развитие силы общеразвивающими упражнениями осущест­вляется различными методами.

*Метод повторных усилий* Упражнения выполняются с привычной скоростью без отяго­щения, с отягощением или с преодолением сопротивления парт­нера, резинового амортизатора, тренажера до явно выраженно­го утомления тех мышц, которые выполняют основную работу. Повторять упражнение следует не более **10-12** раз. Если упраж­нение ученик может выполнить большее количество раз, то его надо усложнить, так как в этом случае преимущественное раз­витие получает силовая выносливость, а не сила. Упражнение нужно выполнять до отказа потому, что тренирующее воздейст­вие оказывают последние повторения. Этот метод отличается сравнительно большими энерготратами в связи с произведени­ем значительного объема работы, но в то же время отличается рядом положительных сторон. Во-первых, он позволяет избе­жать натуживания и излишнего закрепощения мышц. Во-вто-

140

рых, при выполнении упражнений легко осуществлять кон­троль за правильностью движений. По этой причине метод по­вторных усилий является основным в работе с детьми младше­го и среднего школьного возраста.

*Метод больших усилий*

При развитии силы данным методом применяются такие отя­гощения или упражнение выполняется в таких условиях, когда его можно выполнить не более 5-6 раз. Преимущество этого ме­тода заключается в уменьшении времени занятий и объема вы­полняемой работы. Самостоятельно этот метод может быть ре­комендован школьникам старшего возраста, прошедшим пред­варительную специальную подготовку.

*Метод динамических усилий*

В данном случае максимальное силовое напряжение создает­ся за счет перемещения какого-то непредельного отягощения (массы своего тела) с максимальной скоростью. Упражнения не­обходимо выполнять максимальное количество раз за опреде­ленное время, например за **10** с. Прекращать упражнение сле­дует с наступлением замедления скорости выполнения. При та­ком выполнении упражнений повышаются не только силовые, но и скоростные качества (скоростная сила). Этот метод может с успехом использоваться в занятиях с учащимися всех возрас­тных групп, — так как исследованиями установлено, что дети и подростки обладают большими функциональными возможно­стями при выполнении кратковременной скоростной работы.

Наиболее наглядно соотношение величины отягощения и числа повторений в зонах различных нагрузок у школьников (по А. А. Гужаловскому, 1978) приведено на рисунке 13.

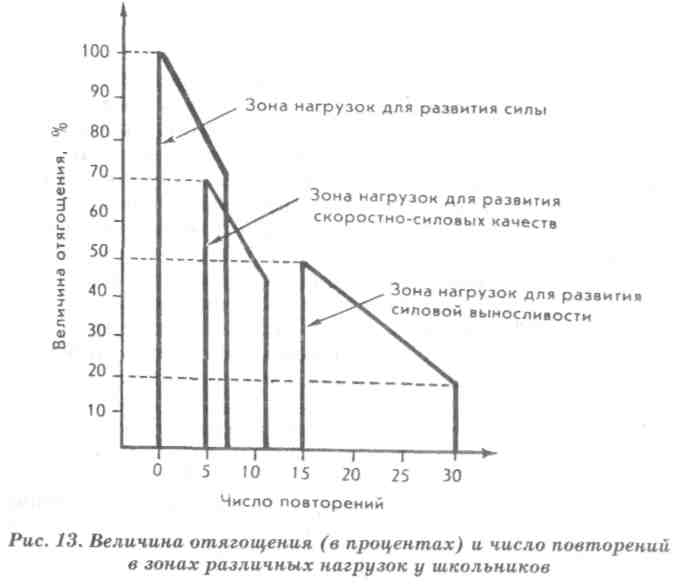
*Метод изометрических усилий*

В рассмотренных упражнениях максимальное напряжение мышц достигается лишь в отдельные моменты движения. А в упражнениях, выполняемых в изометрическом режиме, можно сохранять напряжение сравнительно длительное время. Для этого применяются статические, а также динамические упраж­нения с остановками и удерживанием статических положений в течение 5-6 с (например, удержание гантелей 5-6 с в положе­нии руки в стороны или подтягивание с остановками при раз­личных углах сгибания рук на 5-6 с).

Рост силы происходит по преимуществу лишь при том поло­жении тела, в котором выполнялось упражнение. Следователь-

141

но, выбирая положение тела для изометрических упражнений, надо либо давать на одну и ту же мышечную группу несколько упражнений при различных углах в суставе, либо находить по­ложения, соответствующие наиболее трудным моментам изу­чаемого упражнения. Метод изометрических усилий рекомен­дуется хорошо физически подготовленным учащимся старшего школьного возраста. Однако следует учитывать, что у нетрени­рованных людей при выполнении статических и изометриче­ских упражнений повышается кровяное давление в связи с не­достаточным снабжением кровью и кислородом мышц и внут­ренних органов. Нагрузка на сердечно-сосудистую систему зна­чительно увеличивается.



*Комбинированный метод развития силы.* Так как при использовании только одного метода показатели силы увеличиваются недостаточно или вовсе приостанавлива­ются, а методы максимальных и изометрических усилий при­менять отдельно в занятиях с детьми не рекомендуется, исполь­зуется комбинированный метод развития силы.

142

Комбинированный метод включает практически все вышепе­речисленные методы развития силы при выполнении упражне­ний по круговому способу.

Первыми выполняются упражнения методом динамических усилий (максимально быстрые движения с преодолением не­большого веса за определенное время, например за 10 с).

Вторыми выполняются упражнения с большими усилиями (максимальное количество повторений не должно превышать 5-6 раз).

Третьими выполняются упражнения методом изометриче­ских усилий (это статические и динамические упражнения с ос­тановками и удерживанием статических положений в каждой из них 5-6 с).

Четвертыми выполняются упражнения методом повторных усилий (это упражнения, выполняемые до отказа, но так, что­бы возможность повторений была не более 10-12 раз).

На каждом месте занятий (станции) следует выполнять не ме­нее 2-3 упражнений каждым методом с интервалом 20-30 с. При переходе к другому месту по кругу пауза-отдых 1-2 мин. Таким образом, комбинированный метод развития силы явля­ется наиболее эффективным в занятиях с юными гимнастами и школьниками\*-

*Развитие гибкости*

Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Определяют гибкость прежде всего эла­стические свойства мышц, связок, строение суставов, а также центрально-нервная регуляция тонуса мышц. Размах движе­ний лимитирован в первую очередь напряжением мышц-анта­гонистов. В силу этого реальные показатели гибкости зависят в решающей мере от способности сочетать произвольное расслаб­ление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производя­щих движение. Однако развитие гибкости не сводится лишь к совершенствованию межмышечной координации, а включает и специфические морфофункциональные изменения эластиче­ских свойств ряда телесных компонентов, особенно совершенст­вование упруговязких мышечных структур и коллагеновых пучков связок. Общие задачи, решаемые при направленном воз­действии на гибкость, сводятся в основном к следующим двум: во-первых, обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой

\* См.: Система подготовки юных гимнастов: Метод, пособие / Сост. А. М. Шлемин, П. К. Петров. — М.: ГЦОЛИФК, 1977.

143

это необходимо для выполнения движений с полной амплиту­дой без ущерба для нормального состояния и функционирова­ния опорно-двигательного аппарата; во-вторых, предотвратить, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального со­стояния гибкости, минимизировать ее возрастной регресс. Пер­вую из этих задач решают в процессе физического воспитания школьников, который охватывает детский и подростковый воз­расты и завершается в юношеском возрасте. Вторая задача ре­шается на всем протяжении жизни человека. Потеря гибкости отождествляется с началом старости. Поэтому в последние годы многие специалисты считают гибкость одним из основных ка­честв, характеризующих здоровье и функциональную моло­дость человека. Особенно значительные инволюционные изме­нения гибкости наступают в пожилом и старческом возрасте (в связи с изменением, в частности, белкового состава и коллоид­ного состояния мышц, ухудшением упругоэластичных свойств мышц и связок). Тем не менее можно и нужно противодейство­вать этим регрессивным тенденциям, путем специальных уп­ражнений обеспечить многолетнее сохранение гибкости на уровне, близком к достигнутому ранее оптимуму. Необходимо показать учащимся важность данного качества для жизнедея­тельности человека, его здоровья, научить их основным мето­дам развития и поддержания гибкости. При этом следует под­черкнуть, что недопустимо добиваться чрезмерного развития гибкости, приводящего к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур (что бывает при слишком массированном воздействии упражнениями, направленными на развитие гибкости, особен­но у детей). Практически степень развития гибкости считается достаточной, если она позволяет успешно выполнять некоторый комплекс тестовых упражнений и упражнений комплексной программы физического воспитания учащихся общеобразова­тельной школы.

Целенаправленное развитие гибкости на уроках гимнастики желательно проводить в основной части, а также давать задания на дом, так как эти упражнения необходимо выполнять еже­дневно. Для развития гибкости нужно упражняться в растяги­вании мышц и связок, а также в умении напрягать и расслаб­лять мышцы. Многие упражнения для туловища, шеи, ног влияют на развитие гибкости. Однако особенность их примене­ния требует соблюдения следующих условий:

1. Перед выполнением упражнений на гибкость следует про­делать разминку, согревающую мышцы и связки.

144

1. Часто повторять упражнения при малой их интенсив­ности.
2. В процессе упражнения полезно выполнять пружинящие движения. Например, неоднократно повторяющиеся наклоны вперед из исходного положения стоя, сидя.
3. Постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору или увеличивая воздействия на ту или иную часть тела. Например, при наклонах вперед из исходного положения сидя, держась за ступни ног, как можно больше приближая голову к ногам, а ноги не сгибать в коленях.
4. Постепенно увеличивать амплитуду, используя инерцию движения, например, махи ногами вперед.
5. Чередовать напряжение мышц с расслаблением. При раз­витии гибкости используются различные методы.

*Метод пассивных движений*

Этот метод наиболее распространен в практике работы. К дви­жениям пассивного характера причисляют упражнения растя­гивающего действия, развивающие в основном пассивную гиб­кость. К таким упражнениям относятся:

1. Пассивные движения, выполняемые с помощью партнера (например, из седа ноги врозь наклоны вперед с помощью парт­нера, который, надавливая на спину, помогает постепенно уве­личивать амплитуду движений).
2. Пассивные движения, выполняемые с отягощением или за счет массы собственного тела (например, пружинящие наклоны вперед или пружинящие движения в выпаде; то же, но со штан­гой на плечах).
3. Пассивные движения, выполняемые с помощью резиново­го бинта, который позволяет увеличивать амплитуду движений (например, для развития подвижности в плечевых суставах можно в положении выпада вперед, спиной к стенке, руки вверх (бинт закреплен за рейку на уровне рук) выполнять пас­сивные отведения рук назад). Для усиления эффекта постепен­но продвигаться вперед.
4. Пассивные движения, выполняемые с использованием соб­ственной силы (например, притягивание туловища к ногам или у гимнастической стенки лицом к ней, одна нога поднята впе­ред-вверх, пружинящие движения, притягивая тело к стенке, руками).
5. Пассивные движения, выполняемые на снарядах (в качест­ве отягощения используется масса собственного тела, напри­мер, из виса согнувшись, опускание в вис сзади).

145

6. Статические положения (шпагат, мост — держать 5-6 с, различные асаны гимнастики хатха-йога, требующие проявле­ния гибкости).

*Метод активных движений* Упражнения выполняются за счет активного напряжения мышц, обеспечивающих движение по большой амплитуде, в це­лях растягивания мышц-антагонистов и направлены прежде всего на развитие активной гибкости за счет развития силы мышц-агонистов. Для этой цели могут применяться упражне­ния, выполняемые во всех режимах (в преодолевающем, усту­пающем и изометрическом). К активным движениям относятся упражнения, направленные на преодоление:

а) массы собственного тела или предметов (наклоны вперед,  
выполняемые на наклонно поставленной скамейке, лежа вниз  
головой (изменяя угол наклона скамейки, можно изменять сте­  
пень нагрузки) или максимально высокое поднимание прямых  
ног из виса на гимнастической стенке);

б) противодействия партнера;

в) сопротивления упругих предметов (например, растягива­  
ние резинового бинта или амортизатора);

г) изометрических напряжений (например, удержание растя­  
нутого бинта или отягощения свободной ногой, поднятой впе­  
ред, 5-6 с).

*Комбинированный метод* В занятиях с детьми и подростками этот метод является наи­более эффективным и оказывает влияние как на активную, так и на пассивную гибкость. Упражнения состоят из движений, в которых активность агонистов сменяется активностью антаго­нистов с непременной сменой режима работы мышц (активные действия сменяются пассивными). Движения на растягивание целесообразно проводить в момент предельного сокращения аго­нистов либо сразу после окончания силовых упражнений, т. е. силовые упражнения должны предшествовать упражнениям на растягивание. Такая последовательность повышает эффектив­ность занятий и почти исключает возникновение травмы растя­гиваемых мышц. Например, из исходного положения лежа на спине вниз головой на наклонно поставленной скамейке пре­дельно наклоняться вперед (преодолевающий режим), держать это положение 5-6 с (изометрический режим), затем партнер производит мягкий, но энергичный толчок руками в спину уп­ражняющегося (принудительное, пассивное растягивание

146

мышц-антагонистов), после чего лечь в и. п. (уступающий ре­жим). Пассивные движения можно дать учащимся и сразу по­сле наклонов на скамейке, например, серию пружинящих на­клонов из стойки ноги врозь.

В период интенсификации воздействий на развитие гибкости целесообразны примерно такие пропорции различных упражне­ний: 40-45% активные, динамические, 20% — статические, 35-40% — пассивные (в занятиях с детьми младшего и средне­го школьного возраста доля статических упражнений должна быть меньше, а динамических больше).

*Развитие координации движений, пространственных и временных ориентировок, воспитание школы движений* ОРУ являются прекрасным средством развития координации движений. Движения туловища, головы, рук и ног производят­ся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к дру­гу в пространстве могут быть: одноименными — движения сов­падают по направлению (например, вправо отводятся правые рука и нога); разноименными — выполняются в разных направ­лениях (например, во время подскоков поднимаются правая ру­ка и левая нога, и наоборот). Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть однонаправленными (например, обе ру­ки подняты вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону).

Движения ног и рук могут быть: одновременными (напри­мер, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги); поочеред­ными (например, стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая); последовательными — движе­ния рук или ног следуют одно за другим с отставанием на поло­вину амплитуды (например, стоя, вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая — внизу, они как бы догоняют друг друга). Легче всего согласовы­вать одновременные и однонаправленные движения; более труд­ны поочередные движения. Самые сложные — разноименные и разнонаправленные движения. В упражнениях на развитие ко­ординации для рук и ног следует учитывать нарастание сложно­сти. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем по­степенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног, туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (на­пример, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и бо­лее звеньев (например, из исходного положения стоя, руки

147

вверх, наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (напри­мер, правая рука в сторону, левая — в сторону, правая — вверх, левая — вверх и т. п.).

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа — необходимые условия для развития коор­динации.

Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любо­го двигательного действия. С помощью ОРУ пространственные ориентировки развиваются наиболее эффективно, так как здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощу­щения, в то же время упражнения сопровождаются пояснения­ми, указаниями, командами учителя. Комплексная работа не­скольких анализаторов первой сигнальной системы в сочетании со второй дает наилучшие результаты. На первом этапе овладе­ния пространственными ориентировками изменение положе­ния отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения. На втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отлошению к частям те­ла самого учащегося. И только на третьем этапе дети могут оп­ределять направление по отношению к предметам, к другим учащимся. Появляются представления о направлении движе­ния по словесному описанию до его выполнения. Для детей младшего школьного возраста в развитии пространственных ориентировок целесообразна такая последовательность ОРУ:

1. Движения рук, так как они наиболее управляемы, нахо­дятся в максимальном поле зрения учащегося (разные вариан­ты положений рук и движения ими вперед).
2. Движения рук, находящихся частично в поле зрения (при освоении основных положений рук — вверх, назад, в стороны).
3. Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизон­тальной плоскости. *\*
4. Движения ног вперед, в стороны, назад.
5. Движения разных частей тела в направлении к другому учащемуся или предмету.
6. Движения любой части тела с постепенно повышающими­ся требованиями к точности направления, амплитуде и быстро­те ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед; то же — в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе). Разви­тие пространственных ориентировок во время выполнения ОРУ

148

требует чистоты и четкости, сохранения правильной осанки, что в свою очередь оказывает весьма положительное влияние на овладение школой движений, гимнастическим стилем.

Значительно сложнее у детей осуществляется развитие **вре­менных** ориентировок, одного из основных компонентов в фор­мировании двигательной функции. Большинство ОРУ активно влияют на развитие временных ориентировок, так как они про­водятся в определенном темпе и ритме. В целях наиболее эф­фективного их развития необходимо давать ОРУ в следующем порядке:

1. Упражнения под счет учителя с выдержкой пауз, в опреде­ленном ритме.
2. Упражнения в сопровождении музыки.
3. Наряду с упражнениями под музыку — упражнения под счет с четким ритмическим рисунком («раз — руки в стороны», «два — вниз») или такие движения, в которых части ритмиче­ски неравномерны («раз, два, три — присесть», «четыре — встать»).
4. Хорошо известные упражнения для самостоятельного вы­полнения (учителем лишь дается команда для начала их испол­нения).

**5.3. ПОЛОЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА И ДВИЖЕНИЯ ИМИ**

Каждое ОРУ начинается с определенного исходного положе­ния, поэтому основные исходные положения должны быть ясны учащимся, правильно ими пониматься и выполняться. Следует обращать особое внимание на то, чтобы основные исходные по­ложения упражнений строго выполнялись, так как только пра­вильное выполнение упражнения даст наивысший физиологи­ческий эффект. Даже самые незначительные ошибки облегчают упражнение, снижая его эффективность. Поэтому очень важен с первых шагов обучения постоянный и строгий контроль при выполнении упражнений от начала движения до его окончания. Только в этом случае учащиеся приобретут необходимую осан­ку, координацию движений и избавят себя от встречающихся вредных тенденций выполнять упражнения кое-как. С учащи­мися младших классов, прежде чем начать выполнять комплек­сы ОРУ, необходимо освоить основные исходные положения и движения рук, ног, туловища. Каждое исходное положение на­до выполнять с задержкой в 3—4 с. Во время остановки в таких

149

исходных положениях необходима проверка и уточнение при­нятого положения. Для закрепления основных положений можно давать задания на дом с рекомендацией выполнять их перед зеркалом.

**Положения кисти и движения ею**

**Обычное положение кисти** — положение, в котором пальцы выпрямлены, кисть находится как бы в продолжении руки (рис. 14, а). При терминологическом описании упражнений та­кое положение кисти не указывается. Если руки занимают по­ложение вниз, назад, вперед, вверх, то ладони рук обращены друг к другу, а в положении руки в стороны ладони обращены книзу. В этих случаях положение кисти не указывается. Если же в приведенных выше положениях ладони должны быть об­ращены в какую-то другую сторону, то это надо указать. Напри­мер, руки вперед, ладони книзу.

**Кисть в кулаке** — если пальцы сжаты в кулак, то указывать, куда обращены пальцы в обычном положении, не следует (рис.

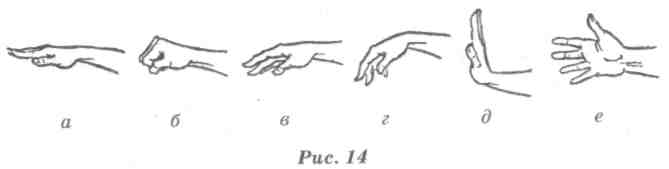
**14,6).**

**Кисть свободна** — положение кисти, сходное с обычным, т. е. кисть находится в продолжении предплечья, но держится сво- • бодно, без напряжения, пальцы расслаблены (рис. **14,** *в).*

**Кисть расслаблена** — положение, в котором кисть свободно висит (рис. **14,** *г).*

**Кисть поднята вперед или назад** — положение, в котором кисть, по возможности прямая, отведена в указанном направле­нии. Например, правая в сторону, кисть поднята (рис. **14,** *д).*

**Пальцы врозь** — положение кисти, в котором пальцы с силой разведены друг от друга (рис. **14,** *е).*



**Сгибание и разгибание пальцев** — сгибание и разгибание с силой и одновременно.

**Сгибание и разгибание пальцев последовательно** — сгибание и разгибание, начиная с мизинца. Иную последовательность следует указывать дополнительно.

150

**Восьмерка кистью** — направление движения определяется из исходного положения по его началу. Например, из положения правая рука в сторону ладонью кверху восьмерка кистью впе­ред-книзу.

**Волна кистью** — последовательное сгибание (одновременно) и разгибание пальцев во всех суставах, выполняется мягко.

**Положение рук и движения ими**

При терминологическом описании положений рук надо ука­зывать их положение по отношению к туловищу учащихся не­зависимо от положения тела (сидя, лежа, стоя и т. п.). Для оп­ределения положения рук и движений ими, если они не пря­мые, используется термин **руки слегка согнуты,** что означает незначительное, едва заметное сгибание их в локтевых суставах со свободной кистью, или термин **полусогнуты,** когда сгибание выражено отчетливо. Например, наклон влево, руки полусогну­ты вверх.

*Основные положения с прямыми руками*

**Руки вниз** — положение, аналогичное основной стойке, толь­ко кисти выпрямлены и являются прямым продолжением пред­плечья.

**Руки в стороны** — прямые руки подняты на высоту плеч, ла­дони обращены книзу. Иное расположение ладоней указывает­ся.

**Руки вверх** — в этом положении руки подняты вверх и отве­дены назад до отказа, параллельны друг другу, ладони обраще­ны внутрь.

**Руки вперед** — прямые руки подняты на высоту плеч парал­лельно друг другу, кисти в продолжении предплечий, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу.

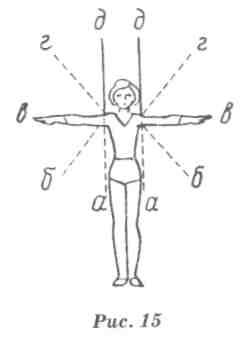
**Руки назад** — прямые руки отведены назад до отказа.

*Промежуточные положения рук*

В промежуточных положениях руки расположены под углом 45° к основным положениям.

Положения рук в **лицевой плоскости** могут быть следующи­ми (рис. 15): а) руки вниз; б) руки в стороны-книзу; в) руки в стороны; г) руки вверх-наружу; д) руки вверх. Кроме этих, мо­гут быть положения: руки скрестно; руки вперед и внутрь под углом 45°; руки вверх-внутрь (руки подняты вверх, пальцы со­прикасаются).

151

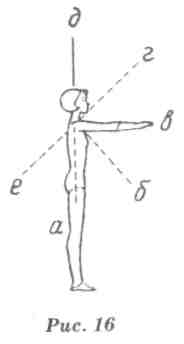


**В боковой плоскости** (рис. **16):** а) руки вниз; б) руки вперед-книзу; в) руки вперед; г) руки вперед-кверху; д) руки вверх; е)

руки назад.



Движения руками могут быть **односторонними,** т. е. выпол­няться в одну сторону (рис. 17); а) руки влево-книзу; б) руки влево; в) руки влево-кверху.



Для обозначения круговых движений руками применяются

термины:

**круг** — круговое движение руками, ногами, туловищем. Вы­полняется из исходного положения на 360° по окружности сно­ва до исходного положения. В этом случае достаточно сказать «круг» и указать его направление. Например, круг руками кни­зу (кверху) из исходного положения руки в стороны;

**дуга** — движение, выполняемое менее чем на 360° по окруж­ности. Для обозначения таких движений применяется слово «дугою», указывается направление движения и конечное поло­жение. Например, дугами наружу руки вверх.

*Положения с согнутыми руками* ОРУ с согнутыми руками весьма распространены. При этом под сгибанием рук принято считать сгибание в локтевых сус­тавах.

**Руки на пояс** — кисти рук опираются о гребень подвздошной кости (четыре пальца вперед, большой палец назад), локти и плечи отведены назад (рис. **18,** о).

**Руки перед грудью** — руки согнуты в локтевых суставах, лок­ти на высоте плеч, кисти в продолжении предплечий, ладони книзу (рис. 18, *б).*

152

**Руки к плечам** — согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами отведенных назад плеч, локти у туловища (рис. **18,** в).

**Руки за голову** — руки согнуты в локтевых суставах, пальцы касаются затылка, локти приподняты (рис. 18, *г).*

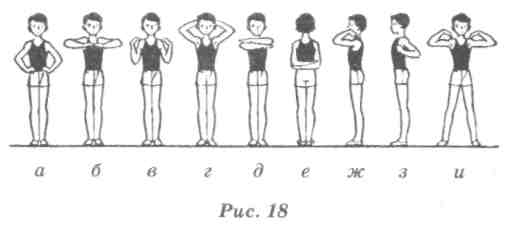
**Руки перед собой** — согнутые руки находятся перед грудью, предплечья на высоте плеч, одно над другим (рис. **18,** *д).*

**Руки за спину** — руки, согнутые в локтевых суставах, каса­ются предплечьями спины, кисти обхватывают предплечья как можно ближе к локтям (рис. **18,** *е).*

**Согнуть руки вперед** — кисти к плечам, локти на уровне плеч и обращены вперед (рис. **18,** *ж).*

**Согнуть руки** назад — согнутые в локтевых суставах руки от­ведены назад до отказа (рис. **18,** *з).*

**Согнуть руки в стороны** — руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти к плечам (рис. 18, и). При сгибании предплечьями книзу указывать дополнительно — согнуть руки в стороны, предплечья снизу.



При сгибании рук следует указывать и. п. рук (руки) и пред­плечий (куда они направлены). Например, руки назад, предпле­чья книзу или руки в стороны, предплечья вперед. Движение, противоположное сгибанию, обозначается словом «разогнуть».

Для выполнения упражнений *хореографии,* кроме указанных положений рук, можно выделить основные позиции рук.

**Первая позиция** — округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между кон­чиками пальцев **10-15** см (рис. **19,** *а).*

**Вторая позиция** — округленные руки подняты в стороны, не­сколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед-внутрь (рис. **19,** *б).*

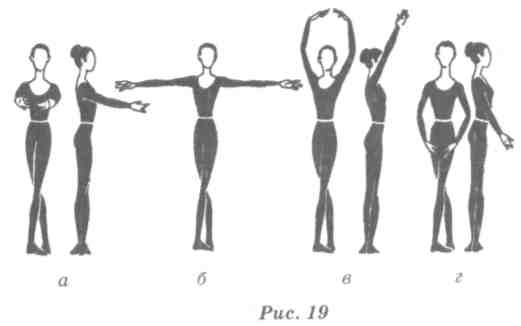
**Третья позиция** — округленные руки подняты вверх-вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони об-

I 153



ращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев **10-15** см (рис. **19,** *в).*

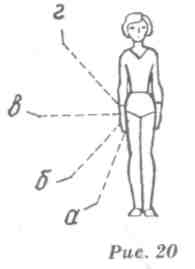
**Подготовительное положение** — несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бе­дер впереди, кисти округлены, ладони обращены кверху. Рас­стояние между кончиками пальцев 10-15 см (рис. 19, г).



**Положение ног и движения ими**

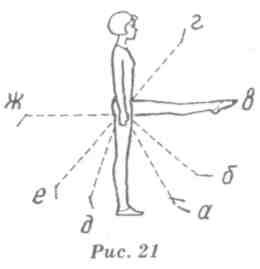
При определении движений ногами в основных и промежу­точных плоскостях указывается название ноги и направление выполняемого движения. Движения ног в **лицевой плоскости** (рис. **20):** а) правую в сторону на носок; б) правую в сторону-кни-зу; в) правую в сторону; г) правую в сторону-кверху.

**Движения в боковой плоскости** (рис. **21);** а) левую на носок; *б)* левую вперед-книзу; в) левую вперед; г) левую вперед-кверху; д) левую назад на носок; е) левую назад-книзу; ж) левую назад.



154

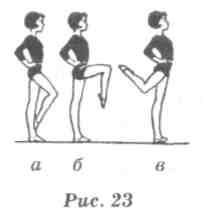
**Разноименные движения** обозначаются так (рис. *22):* а) пра­вую влево; б) правую влево-книзу.



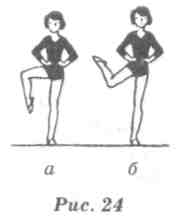
При выставлении ноги на носок в том или ином направлении указывается нога, которой делают движение, направление дви­жения и словосочетание «на носок». Например, правую на но­сок в сторону. Здесь опускаются слова «нога» и «выставить». В отдельных случаях, если не совсем понятно, чем производит­ся движение (рукой или ногой), следует это указать.

Для обозначения сгибания ног в коленном суставе применя­ется термин «согнуть» и указывается нога. Например, согнуть правую, стопа находится у голени опорной ноги. Если же дви­жение выполняется с отведением ноги, то после слова «согнуть» указывается направление движения ногой. В этом случае нога сгибается до прямого угла или несколько выше, но голень долж­на быть параллельна опорной ноге.

**В боковой плоскости** (рис. 23): а) согнуть правую; б) согнуть правую вперед; в) согнуть правую назад.



**В лицевой плоскости** (рис. 24); а) согнуть правую в сторону; б) согнуть правую назад, колено в сторону.



Кроме названных терминов, при выполнении движений ру­ками и ногами применяется термин «мах», которым обознача­ется резкое движение в каком-либо направлении с полной ам­плитудой.

Чаще всего ОРУ выполняются из различных стоек, наиболее распространенными из которых являются:

**основная стойка** (сокращенно о. с.) — положение соответству­ет строевой стойке (рис. 25, а), но положение рук в ней может быть различным (о. с, руки на пояс или о. с, руки за голову). Этим она и отличается от строевой;

**узкая стойка ноги врозь** — стойка, в которой ноги расставле­ны врозь вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь (рис. 25, б);

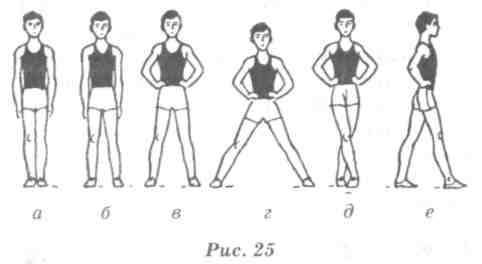
**стойка ноги врозь** — в этой стойке ступни расположены так же, как и в о. с., но ноги расставлены на ширину плеч (рис. 25, *в).* О положении рук, если они не внизу, должны быть дополнитель­ные указания;

155

**широкая стойка ноги врозь** — стойка, в которой ноги широ­ко разведены в стороны (рис. 25, *г);*

**стойка скрестно** — одна нога находится перед другой скрест­но и касается колена опорной ноги, ступни параллельны, на расстоянии 10-15 см (рис. 25, *д);*

**стойка ноги врозь правой** — стойка, в которой правая нога находится на шаг впереди левой (рис. 25, е). Данная стойка мо­жет быть широкой и узкой, о чем следует указывать.



При выполнении позиций необходимо стремиться к предель­ной выворотности ног, колени должны быть вытянуты, ягодич­ные мышцы напряжены, тяжесть тела равномерно распределе­на на обе ступни, туловище подтянуто, с правильной осанкой.

К разновидностям стоек, которые могут быть также исполь­зованы при выполнении ОРУ, можно отнести следующие:

**стойка на правом (левом) колене** — при обычном способе вы­полнения одну ногу поднимают и, сгибая, отводят назад. Одно­временно с этим сгибают другую ногу, опускаясь на колено так, чтобы бедро опорной ноги и голень другой (находящейся впере­ди) были перпендикулярны полу (рис. **27,** а) ;

**стойка на коленях** — стойка, в которой колени, голени и нос­ки опираются о пол (снаряд) всей длиной, носки вытянуты (рис. 27, *б)*

**стойка на лопатках** — выполняется с опорой лопатками и за­тылком (рис. 27, *в).* Обычно руки упираются в поясницу;

**стойка на голове** — выполняется с опорой головой и руками (рис. **27,** *г);*

**стойка на руках** — выполняется на прямых руках, тело вер­тикально (рис. 27, *д).*

При выполнении хореографических упражнений, кроме ука­занных выше стоек, могут использоваться различные позиции ног:

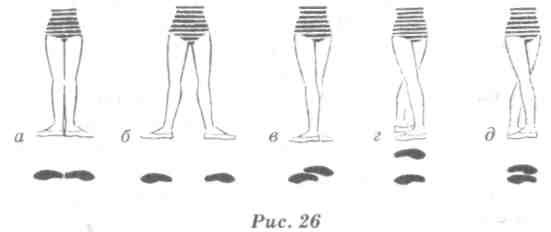
**первая позиция** — пятки вместе, носки развернуты в сторо­ны (рис. 26, *а);*

**вторая позиция** — ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (рис. **26,** *б);*

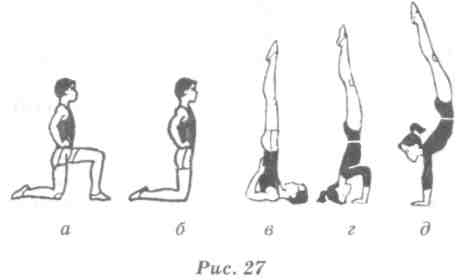
**третья позиция** — пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (рис. 26, *в);*

**четвертая позиция** — одна нога впереди другой на расстоя­нии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (рис. **26,** г);

**пятая позиция** — ступни плотно сомкнуты носками в сторо­ны, пятка одной ноги прижата к носку другой (рис. 26, *д).*



156



**Приседы**

**Присед** — положение занимающегося, в котором ноги согну­ты (опора на носки), руки в любом положении (рис. 28, а).

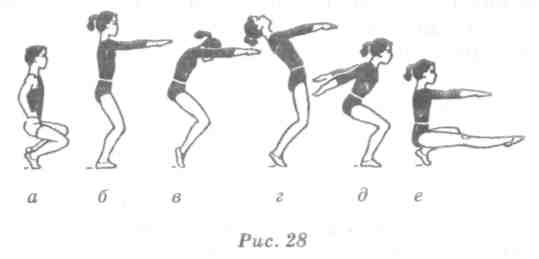
**Полуприсед** — приседание, выполняемое на половину ампли­туды (рис. 28, *б);* часто применяется с полунаклоном и называ­ется «старт пловца» (рис. 28, *д).*

**Круглый присед** (полуприсед) — приседание на носках, коле­ни вместе, туловище согнуто вперед, руки вперед, голова опу­щена (рис. 28, *в).*

157

**Присед наклонно** — присед, при выполнении которого бедра, туловище и голова на одной прямой линии. Положение рук, ес­ли они не вдоль тела, указывается дополнительно. Например, руки вперед (рис. 28, *г).*

**Присед на правой** (левой) — приседание, выполняемое на од­ной ноге, другая поднята вперед, руки вперед (рис. 28, е)



**Выпады**

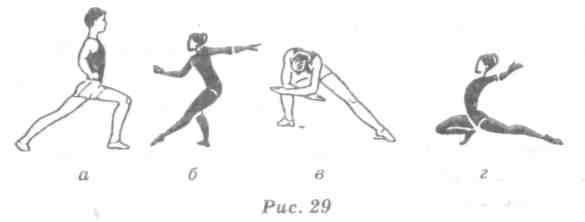
**Выпад** выполняется выставлением ноги в любом направле­нии с одновременным сгибанием ее.

**Выпад правой** (левой) — выставление ноги вперед с одновре­менным сгибанием ее так, чтобы колено находилось на уровне носка, а ступня другой ноги несколько поворачивалась носком наружу (рис. **29, а).**

**Выпад назад** — выставление ноги назад (рис. **29,** *б).*

**Выпад с наклоном** — соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с накло­ном (рис. **29, в).**

**Глубокий выпад** — выпад с максимальным разведением ног. Положение рук и туловища указываются дополнительно. Напри­мер, глубокий выпад правой, руки в стороны-назад (рис. 29, *г).*



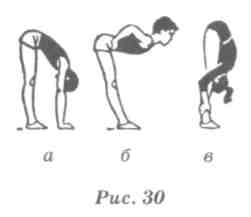
158

**Наклоны**

**Наклон** — термин для определения сгибания тела в тазобед­ренных суставах вперед, назад или в стороны с полной ампли­тудой движения. При выполнении вперед указание о направле­нии можно опускать. Например, наклон (рис. **30,** а).

**Наклон прогнувшись** выполняется обычно вперед, руки в сто­роны, голова приподнята (рис. 30, *б).*

**Наклон с захватом** — наклон вперед, при котором руки за­хватывают голеностопные суставы **(30,** *в).*



**Седы и положения лежа**

**Сед** — положение занимающегося сидя на полу или на снаря­де с прямыми ногами, руки касаются опоры или находятся в ка­ком-либо положении (рис. 31, *а).*

**Сед** углом — положение сидя с поднятыми вперед ногами, об­разующими с туловищем прямой угол (примерно), голова пря­мо (рис. **31,** *б).*

**Сед согнувшись** — сед, при котором ноги подняты до верти­кального положения (рис. **31,** *в).*

**Сед с захватом** — то же, но туловище и голова наклонены к ногам, а ноги захватом за голеностопные суставы подтягивают­ся к туловищу, голова опущена (рис. **31,** *г).*

**Сед на пятках** — сед на обеих пятках, туловище вертикально, руки обычно на поясе (рис. **31,** *д).*

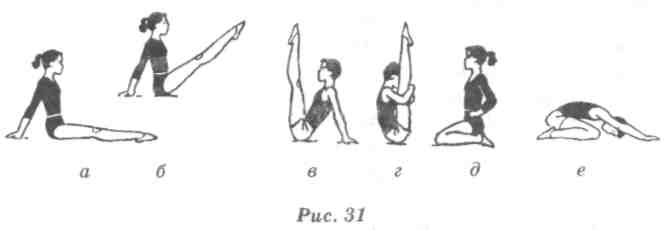
**Сед на пятках с наклоном** — аналогичный сед, но туловище наклонено вперед до касания поднятыми вверх руками пола (рис. 31, *е).*

Разновидности положения лежа:

**на спине** — ноги сомкнуты, прямые, руки вдоль тела. Иное положение рук указывается дополнительно;

**на животе** — согнутые руки касаются пола, сомкнутые пря­мые ноги лежат свободно;

**159**

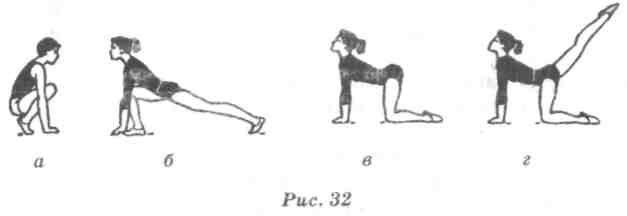


**прогнувшись** — тело максимально прогнуто, руки вверх- на­ружу, ноги и голова приподняты.

**Упоры (смешанные)**

**Упор присев** — присед, колени вместе, руки опираются око­ло носков снаружи, голова прямо (рис. 32, *а).* При выполнении на одной ноге указывается нога, на которой выполняется присе­дание, а также положение свободной ноги. Например, упор при­сев на правой, левая сзади на носке (рис. 32, б).

**Упор стоя на коленях** — опора руками и коленями, носки вы­тянуты (рис. 32, *в).* Если опора производится на одном колене, то указывается, на каком и дополнительно указывается поло­жение свободной ноги. Например, упор на левом колене, пра­вую назад (рис. 32, *г).*



**Упор лежа** — занимающийся обращен передней стороной те­ла к опоре. Термин «спереди» принято опускать (рис. 33, **а).**

**Упор лежа сзади** — учащийся обращен к опоре спиной (рис. 33, *б).*

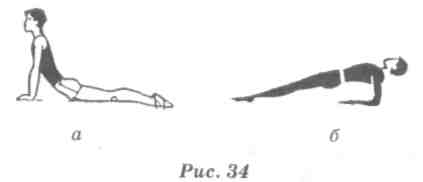
**Упор лежа боком** — тело обращено боком при опоре на одну руку, другая рука обычно у тела (рис. 33, *в).*

**Упор лежа на бедрах** — упор, при котором тело максимально прогнуто, бедра касаются опоры или лежат на ней (рис. **34,** *а).*

160



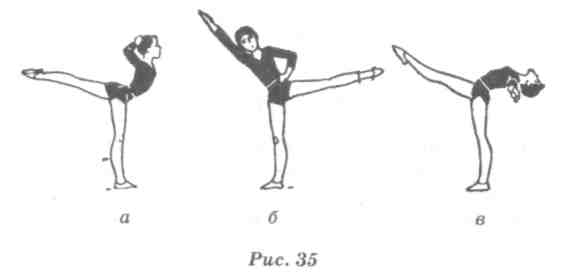
**Упор лежа сзади на предплечьях** — аналогичный упору лежа сзади, но руки упираются предплечьями (рис. 34, *б).*



**Равновесия**

**Равновесие** — положение, в котором учащийся стоит на од­ной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны (рис. 35, *а).*

**Боковое равновесие** — исполнитель находится боком к опоре, одноименная рука вверх, другая за спину (рис. 35, *б).* Заднее **равновесие** — исполнитель обращен спиной к опоре, руки в сто­роны (рис. 35, *в).*



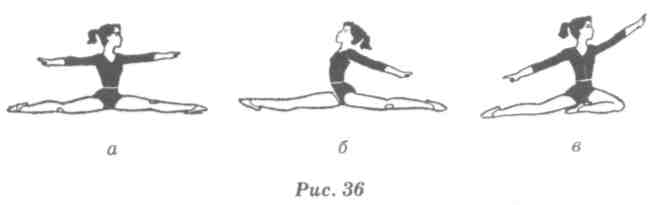
**Шпагат** — сед с предельно разведенными ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны (рис. 36, *а).*

6 Методика преподавания *-tc-i*

гимнастики в школе I 01

**Шпагат правой** (левой) — указывается нога, находящаяся спереди (рис. 36, *б).*

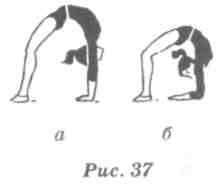
**Полушпагат** — сед на пятке согнутой вперед ноги, другая сза­ди, туловище вертикально, руки в стороны (рис. 36, *в).*



**Мосты**

**Мост** — дугообразное, максимально прогнутое положение за­нимающегося спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами (рис. 37, *а).*

**Мост на предплечьях** — с опорой предплечьями (рис. 37, *б).* Мост может также выполняться с опорой на одну ногу, на одну руку или на одну ногу и одну руку, одноименные или разно-именные.



**Упражнения с предметами**

Многие **ОРУ** в школе проводятся с предметами (скакалками, обручами, палками, набивными мячами, гантелями и т. п.). Они повышают у детей интерес к занятиям. Мышечные ощуще­ния сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе от­дельных мышечных групп, коррекции выполняемого движения с заданным образцом. Использование предметов создает ощуще­ние сопротивления. При этом физические усилия становятся от­четливее, лучше осознаются. Некоторые предметы помогают

162

дифференцировать мышечные ощущения (гантели, набивные мячи и др.).

Поэтому развитие двигательных качеств и способностей в уп­ражнениях с предметами происходит значительно эффектив­нее. Все упражнения с предметами в той или иной степени тре­буют работы пальцев рук. Совершенствование координации движений пальцев важно и для интеллектуального развития де­тей. В упражнениях с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ни­ми, организованно и быстро брать и класть их на место. Терми­нологические основы названий упражнений с предметами ана­логичны терминологии упражнений без предметов. Некоторую специфику имеют упражнения с гимнастическими палками. Поэтому ниже приводятся основные положения для упражне­ний с ними.

Положения с палкой определяются в зависимости от ее распо­ложения по отношению к телу занимающегося. Различают сим­метричные и несимметричные положения.

*Симметричные положения с палкой*

В симметричных положениях палка удерживается за концы обеими руками, которые могут быть прямыми или согнутыми.

Палку вниз — палка удерживается опущенными руками за концы и касается спереди бедер (рис. 38, *а).*

Палку **вверх** — палка удерживается за концы поднятыми вверх руками (рис. 38, б).

Палку вперед — палка удерживается прямыми руками за концы на уровне груди (рис. 38, *в).*

Палку на грудь — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается груди (рис. 38, *г).*

Палку перед собой — перевернутая палка находится между предплечьями (рис. 38, *д).*

Палку на голову, за голову — палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается головы сверху (рис. 38, *е),* а во втором случае — сзади шеи.

**Палку** на **лопатки** — палка удерживается за концы согнуты­ми руками и касается лопаток (рис. 38, *ж).*

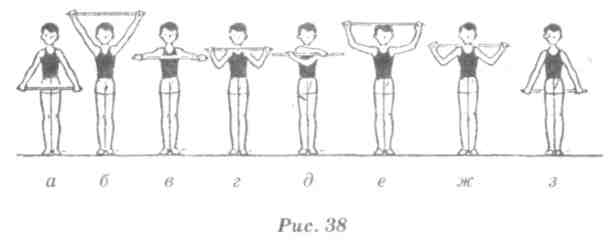
Палку назад — палка удерживается за концы руками, отве­денными назад до отказа.

Палку вниз-сзади — палка удерживается за концы и касает­ся бедер сзади (рис. 38, *з).*

Палку за **спину** (на поясницу) — палка удерживается согну­тыми руками за концы и касается поясницы.

**6\***

163



*Несимметричные положения с палкой*

**Палку к плечу** — палка удерживается у плеча большим и ука­зательным пальцами, остальные поддерживают ее снизу (рис. 39, *а).* Это основное положение с гимнастической палкой во вре­мя передвижения.

**С палкой «вольно»** — положение занимающегося соответст­вует стойке «вольно» в разомкнутом строю без предмета. Левый конец палки при этом касается пола около левого носка, левую руку на пояс (рис. **39,** *б).*

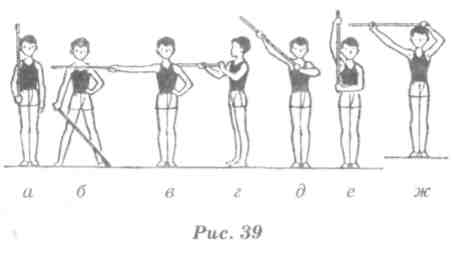
**Палку вправо (влево)** — палка удерживается правой (левой) рукой за один конец, составляя с нею прямую линию (рис. 39, в).в

**Палку вправо (влево)-книзу (кверху)** — палка поднята или опущена на 45° от положения «палку вправо (влево)».

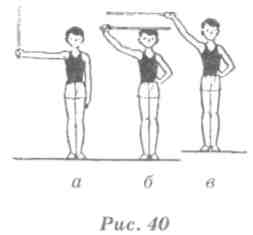
Палку к плечу вперед (вправо, кверху, вправо-кверху и др.) — левая рука удерживает палку у правого плеча, а правая в указанном направлении (рис. **39,** *г, д).*

**Палку к бедру кверху (вправо, вперед)** — палка удерживает­ся у правого (левого) бедра разноименной рукой, а одноименной рукой в указанном направлении (рис. **39,** е).

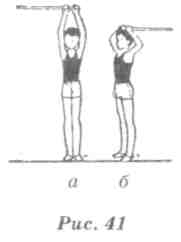
**Палку на голову вправо (за голову, на грудь, и т. п.)** — палка удерживается левой рукой за конец и касается головы, а пра­вой — в указанном направлении (рис. 39, *ж).*



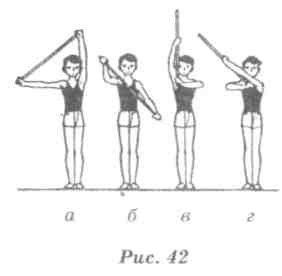
Несимметричные положения могут быть такими, в которых палка и рука, удерживающая ее, не составляют прямой линии, например: правую руку в сторону, палку вверх (рис. 40, *а);* пра­вую руку вверх-наружу, палку влево (рис. 40, *б)* или вправо (рис. 40, *в).*



Палка мо,: от удерживаться обеими руками за один конец, на­пример: руки вверх, палку вправо (рис. 41, *а)* или руки вверх, палку назад (рис. 41, *б).* Могут быть и иные положения палки:



**Палку наклонно вправо (влево)** — палка удерживается двумя руками за концы: правая рука в сторону, левая вверх (рис. 42, *а).*



164

165

**Палку наклонно вперед, правой сверху (рис. 42, *б).***

**Палку на грудь, правым** концом кверху — а правая направ­ляет ее вверх (рис. 42, в).

**Палку на грудь, левым концом вправо-кверху** (рис. 42, *г).*

Для удержания палки используются известные способы хва­тов: сверху, снизу, разный хват, обратный хват, узкий хват. При беге палку держат за середину в левой руке.

**5.4. ПРАВИЛА ЗАПИСИ ОРУ И ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КОМПЛЕКСОВ**

При записи отдельного движения необходимо указывать:

а) исходное положение, из которого начинается движение;

б) название движения (наклон, присед, поворот, выпад и др.);

в) направление движения (вправо, назад, влево и т. п.);

г) конечное положение (если необходимо).  
Например: и. п. — о. с.

1. — руки в стороны;
2. — руки вверх;
3. — руки в стороны;
4. — и. п.

В соответствии с правилами сокращения гимнастической тер­минологии принято опускать некоторые слова: «нога» — прак­тически во всех случаях; «вперед» — при выполнении шагов и выпадов; «туловище» — при наклонах; «выставить», «отста­вить», «поднять» — при выполнении движений руками или но­гами; «ладонь внутрь» — в положении рук вперед, назад, вверх или вниз; «ладони книзу» — в положении рук в стороны, вле­во или вправо; «вернуться» — при возвращении в и. п. Напри­мер, вместо полного описания «выпад правой ногой вперед, ру­ки в стороны ладонями книзу» записывается — «выпад правой, руки в стороны»; вместо «наклон туловища влево, поднять ру­ки вверх ладонями внутрь» — «наклон влево, руки вверх» и т. п. Не указывается также обычный, наиболее распространен­ный способ хвата сверху.

При записи нескольких движений, выполняемых одновре­менно, сначала необходимо указать основные для всего тела (обычно выполняемые ногами или туловищем), а затем второ­степенные.

Например: и. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. — сгибая левую, наклон вправо, руки вверх;
2. — и. п.

166

Если несколько движений выполняются неодновременно, то они записываются в соответствующей последовательности. Например: и. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. — дугой книзу правой с поворотом налево, правая сзади на носке, руки вперед;
2. — встать на правое колено, руки вверх, наклон головы назад;

*3-4* — движение в обратной последовательности в и. п. Если упражнение сначала выполняется в одну сторону, потом в другую или сначала одной рукой (ногой), а потом другой, то запись всего движения не повторяется, а только указывается, **в** какую сторону или какой ногой (рукой) начинается повторное выполнение.

Например: и. п. — о. с, руки вверх.

1. *—* мах правой, руки вперед;
2. — и. п.;

*3-4* — то же левой. Если при выполнении упражнения необходимо удерживать статическое положение, то указывается счет и слово «держать». Например: и. п. — сед.

1. — сед углом;
2. — сед углом, руки в стороны;
3. *—* держать;
4. — и. п.

При записи комплекса ОРУ каждое упражнение нумеруется, например:

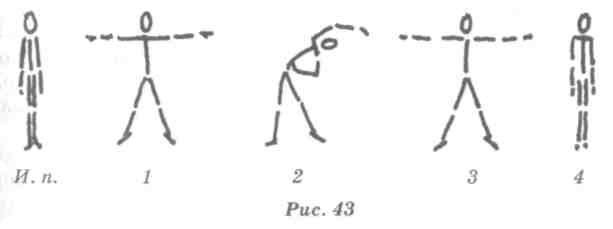
1. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. — сгибая левую, наклон вправо, руки вверх;
2. — и. п.;

*3-4* — то же в другую сторону.

2. И. п. — о. с.

*1 —* присед, правая рука за голову, левая в сторону, смотреть налево;



167

2 —и. п.;

*3-4* — то же с другой руки и т. д.

Кроме терминологической записи, ОРУ можно изобразить графически (полуконтурно или контурно). Изображение на­глядно и экономично. Например, как на рис. 43.

Возможно сочетание текстовой и графической записей, что по­зволяет наиболее правильно понять предлагаемое упражнение.

Одним из сложных моментов при подготовке урока гимнасти­ки в школе является *составление комплекса ОРУ.* Прежде все­го комплексы должны составляться с учетом задач урока, воз­раста учащихся, части урока, для которой они предназначают­ся. Так, например, комплексы ОРУ для подготовительной час­ти урока в первую очередь должны решать задачи общеукреп­ляющего воздействия, охватывающего все основные мышечные группы, задачи разминки и подготовки организма к основной части урока, задачи воспитания правильной осанки и овладе­ния школой движений.

ОРУ, используемые в основной части, могут быть направлены на решение задач развития физических качеств (силы, гибко­сти). При этом могут быть использованы либо отдельные упраж­нения, избирательно воздействующие на развитие конкретных качеств и мышечных групп (например, силу мышц брюшного пресса), либо серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм. Совсем другие задачи могут решаться комплексом утренней гимнастики и физкультминуток, ком­плексом для показательных выступлений и физкультурных праздников. В связи с этим более подробно остановимся на ме­тодике подбора упражнений в комплекс ОРУ для подготови­тельной части урока. Как показывает практика работы, в зави­симости от класса комплекс ОРУ составляют из 6-12 упражне­ний для различных мышечных групп и систем организма.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекоменду­ется соблюдать следующие правила:

1. Сначала должно быть упражнение на ощущение правиль­ной осанки (особенно это важно для детей и подростков).

2Г Затем простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба на месте с высоким подниманием ног, приседание с наклоном вперед и движением рук, выпады и др.). Эти упражнения общего воздействия активизируют деятель­ность всех органов и систем организма.

3. Следующими в комплексе должны быть упражнения с пре­имущественной работой разных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу долж-

168

ны включаться последовательно различные части тела. Таких упражнений в комплексе может быть одна серия или несколь­ко в зависимости от класса и поставленных задач.

1. Далее в комплекс включают 2-3 наиболее сложных упраж­нения для всех частей тела.
2. Комплекс завершается упражнениями, преимущественно направленными на улучшение деятельности сердечно-сосуди­стой системы. Обычно это различные варианты прыжков и бе­га на месте с согласованными движениями рук и ног с обяза­тельным переходом на ходьбу на месте, упражнениями на дыха­ние и ощущение правильной осанки.

5.5. **ОБУЧЕНИЕ ОРУ**

Обучение ОРУ проводят различными способами.

По показу. Упражнение показывают «зеркально», стоя ли­цом к учащимся. Для начала подается команда «Исходное по­ложение ПРИНЯТЫ». Если все приняли правильное положе­ние, то далее следует команда «Упражнение начи-НАЙ!». Учи­тель при этом вместе с учениками выполняет упражнение 2-3 раза сам. Для окончания упражнения—пол§«тся\_\_команда «СТОЙ!». После выполнения прыжков и бега на месте подается команда «На месте шагом — МАРШ!». Этот способ наиболее доступен учащимся младших классов, когда они еще не знают специальной терминологии, не умеют правильно принимать ис­ходные положения.

По рассказу. Учитель указывает исходное положение и рас­сказывает, что нужно сделать на каждый счет. Затем подает ко­манду «Исходное положение ПРИНЯТЬ!». Проверяет исполне­ние и подает следующую команду: «Упражнение (указывает в какую сторону) начи-НАЙ!». Этот способ с большой эффектив­ностью можно использовать в средних и старших классах, когда у учащихся уже есть знание терминологии, что позволяет им по рассказу учителя мысленно воспроизводить упражнение.

По показу и рассказу. Учитель, показывая упражнение, объ­ясняет, что и как нужно выполнять, обращает внимание на наи­более трудные места. Способ может использоваться во всех воз­растных группах, особенно при освоении новых и сравнительно сложных по координации движений.

По разделениям. Учитель подает команду «Исходное поло­жение ПРИНЯТЬ!» (показывает или называет его), а далее вме­сте с учащимися выполняет движения на каждый счет. Напри-

169

мер: «Упор присев принять — ДЕЛАЙ РАЗ!», проверяет и тре­бует правильного исполнения; «Упор лежа — ДЕЛАЙ ДВА!»; «Согнуть руки — ДЕЛАЙ ТРИ!» и т. д. После выполнения все­го упражнения по частям с поправками и уточнениями подает­ся команда: «В целом упражнение начи-НАЙ!». Применение данного способа позволяет сразу исправить ошибки и повыша­ет плотность занятий, так как учащиеся не просто смотрят или слушают учителя, а сразу вместе с ним начинают выполнять упражнения. Этот способ наиболее эффективен в младших классах, а также при освоении новых упражнений, рассчитан­ных на 4-8 счетов.

**Игровой способ.** Наиболее характерен для учащихся млад­ших классов. Они легко представляют себе различные действия в виде игр. Можно выполнять упражнения по сигналу: учитель поднимает руки в стороны (лучше с флажками). По этому сиг­налу ученики должны сделать упор присев и возвратиться в и. п., а по сигналу руки на пояс — стоя на коленях, наклонить­ся назад и т. п. Для изучения положений рук в начальной шко­ле можно использовать «Морскую азбуку», которая применяет­ся на флоте для передачи команд на видимое расстояние\*. На занятиях также используются подвижные игры: «Запрещен­ные движения», «Передача мячей по кругу», «Пятнашки», • «День и ночь» и др.

**5.6. СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ**

Для выполнения ОРУ в подготовительной части урока уча­щихся обычно строят в разомкнутую колонну, в круг (несколь­ко кругов) или шеренгу. Существуют три основных способа проведения комплекса ОРУ: раздельный, поточный и проход­ной.

Раздельный способ

Внешним признаком раздельного способа является пауза для объяснения между отдельными упражнениями комплекса. Спо­соб наиболее доступен для проведения ОРУ с учащимися млад­ших классов, а также освоения упражнений комплекса при про­ведении урока поточным способом. Способ представляет наи-

\* Подробное описание см. в кн.: *Мартовский А. Н.* Гимнастика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1976.

170

большие возможности для обучения и достижения высокого ка­чества выполнения каждого упражнения.

Для проведения комплекса ОРУ этим способом предваритель­но ведется обучение каждому упражнению одним из описанных выше приемов (по показу, рассказу и т. д.). Далее подаются ко­манды «Исходное положение ПРИНЯТЬ!» и «Упражнение на­чи-НАЙ!». Для окончания упражнения подается команда «СТОЙ!». После учащиеся должны принять положение стойки «ВОЛЬНО», если упражнение выполняется из различных стоек (о. с, стойка ноги врозь и т. п.), или положение седа, если уп­ражнение выполняется лежа. Для перевода учащихся из поло­жения стоя в положение сидя, лежа и наоборот подаются соот­ветствующие команды «СЕСТЬ!», «ЛЕЧЬ!», «ВСТАТЬ!».

Несмотря на ряд положительных сторон, раздельный способ имеет и недостатки, к основным из которых можно отнести низ­кую плотность занятий из-за большого числа пауз между уп­ражнениями. Поэтому если комплекс предварительно разучен или основной задачей урока является разминка, то наиболее эф­фективно использование других способов проведения ОРУ.

**Поточный способ**

Поточный способ предусматривает непрерывность выполне­ния комплекса упражнений, т. е. без пауз и остановок, что зна­чительно повышает плотность занятий, активизирует деятель­ность центральной нервной системы и внимание учащихся. Способ рекомендуется учащимся среднего и старшего возраста (V-IX и X-XI классы). При данном способе проведения ОРУ к комплексу предъявляются определенные требования:

во-первых, упражнения должны быть знакомы учащимся или предварительно разучены и проведены раздельным спосо­бом;

во-вторых, переходы от одного упражнения к другому долж­ны быть просты и удобны;

в-третьих, поточный способ требует обязательного музыкаль­ного сопровождения.

Первое упражнение начинается после объяснения и команды «Упражнение начи-НАЙ!». Для перехода к следующему уп­ражнению подаются команды: «Последний» — упражнение на­чинают выполнять последний раз — и «МОЖНО» или «И» на последний счет выполняемого упражнения. Создание представ­лений о последующих упражнениях комплекса осуществляет­ся либо по показу в момент перехода к другому упражнению по-

171

еле команды «МОЖНО», либо по предварительному объясне­нию и показу одновременно с выполнением предыдущего уп­ражнения.

Одной из разновидностей проведения ОРУ поточным спосо­бом является ритмическая гимнастика. Методика проведения и комплексы ритмической гимнастики имеют свою специфику. Поэтому уделим немного внимания этим вопросам. Для прове­дения подготовительной части урока можно использовать не полные комплексы ритмической гимнастики, рассчитанные на 45 или 90 мин, а только ту их часть, которая выполняется стоя (разминка). При этом комплекс может состоять из следующих упражнений:

1) на осанку;

3) танцевальные шаги;

2) типа ходьбы на месте;

1. общего воздействия;
2. для мышц, шеи;
3. для рук и плечевого пояса;
4. для туловища;
5. для ног;
6. разновидности бега и прыжков.

Для составления таких комплексов можно использовать от­дельные упражнения или фрагменты комплексов, имеющихся в литературе, передаваемых по ЦТ и т. п.

Немаловажное значение при составлении комплекса ритми­ческой гимнастики имеет подбор музыкального сопровожде­ния. В зависимости от характера упражнения подбирается темп музыкального сопровождения, который подсчитывается на ос­нове количества ритмических акцентов в минуту с помощью се­кундомера. Так, например, темп в 40-60 ритмических акцентов считается медленным, под такой темп выполняются дыхатель­ные упражнения, на расслабление, волны руками, туловищем, упражнения на равновесие; **60-90** акцентов — умеренный темп, выполняются упражнения на растягивание, для мышц шеи, вводятся элементы психорегуляции; **90-120** акцентов — сред­ний темп, выполняются махи ногами, наклоны, выпады, уп­ражнения для рук, плечевого пояса, туловища, разновидности ходьбы; **120-140** акцентов — быстрый (бег, прыжки, махи, тан­цевальные движения); **140** и больше — очень быстрый (бег, под­скоки, танцевальные движения типа рок-н-ролла). После того как подобраны упражнения и составлен комплекс из музыкаль­ных фрагментов с соответствующим темпом, записывается фо­нограмма для выполнения всего комплекса.

**172**

**Проходной способ**

Отличается тем, что упражнения выполняются в движении или со значительным перемещением учащихся через центр за­ла. В первом случае упражнения выполняются в колонне по одному во время движения в обход или по кругу (в основном на уроках спортивных игр и легкой атлетики). Во втором слу­чае упражнения выполняются при поочередном передвижении шеренг в 2, 4, 6 человек и более в каждой. Так, например, уча­щиеся размещены в колонну по четыре за одной линией в верхней или нижней части зала с необходимым интервалом. Учитель должен подобрать упражнения с продвижением впе­ред: *1-3* — начиная левой три шага вперед; *4* — приставить правую, *5* — присед, руки в стороны; *б* встать, руки вверх;

*7 —* присед, руки вперед; *8* — и. п. Учитель, продвигаясь впе­  
ред спиной к классу, показывает первое упражнение, и по ко­  
манде занимающиеся первой шеренги начинают выполнять  
его. Во время выполнения упражнения первой шеренгой в пер­  
вый раз вторая шеренга занимает и. и. С началом выполнения  
упражнения первой шеренгой во второй раз заступает вторая  
шеренга и т. д. Таким образом, каждая шеренга повторяет уп­  
ражнение до тех пор, пока не пройдет всю длину зала. После  
этого противоходом налево и направо в обход по два человека  
учащиеся бегом возвращаются в и. п. Следующим проходом  
они либо повторяют предыдущее упражнение, либо выполня­  
ют новое.

Такой способ позволяет включать в занятие не только ти­пичные ОРУ, но и различные виды танцевальных движений и прыжков с продвижением, а также простые акробатические упражнения (равновесия, кувырки и перевороты). Способ очень эмоционален, так как проводится под музыкальное со­провождение, но требует от учителя умения хорошо владеть классом, соблюдения строгого порядка и дисциплины. Поэто­му, прежде чем проводить ОРУ проходным способом, учащие­ся должны овладеть на высоком уровне раздельным и поточ­ным способами.

**Круговой способ**

Для развития физических качеств в основной части урока наиболее эффективно использование **кругового способа** прове­дения ОРУ, особенности которого заключаются в следующем.

8 зале определяются несколько мест занятий (станций) в зави-

173

симости от имеющихся гимнастических снарядов и инвента­ря, а также задач урока. Количество станций и групп (отделе­ний) учащихся должно быть одинаковым. После проведения общей разминки, если в этом есть необходимость, учащиеся распределяются по «станциям», на которых в целях сокраще­ния затрат времени на объяснение на каждом месте занятий могут быть использованы учебные карточки (рисунки) с уп­ражнениями для данной «станции» и указанием режимов ра­боты. Сам учитель должен находиться на той «станции», где в данный момент наиболее сложное задание и где необходима его помощь. По указанию учителя учащиеся выполняют из­вестное количество упражнений и переходят на следующее ме­сто занятий против часовой стрелки, и так до завершения пол­ного круга. В целях усиления эффекта учитель постепенно увеличивает от занятия к занятию нагрузку, вес отягощений, количество «станций» в круге, количество кругов, число по­вторений на каждом месте занятий и скорость выполнения за­даний.

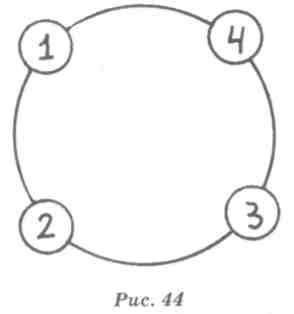
Примерная схема организации круговой тренировки на уро­ках гимнастики следующая. На первом уроке учащиеся знако­мятся с расположением станций и организацией занятий на них, последовательностью выполнения и т. п. На втором уроке определяют МТ (максимальный тест, т. е. максимальное коли­чество повторений) выполнения упражнений на каждой стан­ции, нагрузки по схеме МТ : 2 или МТ : 4 в зависимости от фи­зической подготовленности учащихся, на 3-6-м уроке по схеме (МТ : 4) + 1 или (МТ : 2) + 1 с последующим увеличением на ка­ждом занятии на одно или несколько повторений. На 7-м уро­ке определяется новый МТ. В комплексы круговой тренировки на уроках гимнастики подбираются упражнения, преимущест­венно направленные на развитие мышц плечевого пояса, рук, живота и спины, увеличение подвижности суставов, укрепле­ние всей мускулатуры, а также тренировку вестибулярного ап­парата.

Для примера приведем несколько вариантов круговой трени­ровки для основной части урока гимнастики. Наиболее распро­страненными здесь являются упражнения для развития силы. Как уже отмечалось выше, для этой цели более эффективен комбинированный метод, используемый по принципу круговой тренировки. При этом возможны два варианта\*.

"Приводятся из кн.: Система подготовки юных гимнастов: Метод, пособие / Сост. A.M. Шлемин, П.К. Петров. — М.: ГЦОЛИФК, 1977.

174

*Первый вариант* Упражнения проводятся по кругу для развития силы мышц разных частей тела с использованием одновременно всех четы­рех методов развития силы (рис. 44).



1-е место — упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

1. методом динамических усилий;
2. методом больших усилий;
3. методом изометрических усилий;
4. методом повторных усилий.

2-е место — упражнения для мышц брюшного пресса:

1. методом динамических усилий;
2. методом больших усилий;
3. методом изометрических усилий;
4. методом повторных усилий.

3-е место — упражнения для мышц спины:

1. методом динамических усилий;
2. методом больших усилий;
3. методом изометрических усилий;
4. методом повторных усилий.

4-е место — упражнения для мышц ног:

1. методом динамических усилий;
2. методом больших усилий;
3. методом изометрических усилий;
4. методом повторных усилий.

Примерный комплекс упражнений для этого варианта может выглядеть следующим образом.

**Первое место.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа максимальное ко­личество раз за 10 с (метод динамических усилий).

175

1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с отягоще­нием (набивной мяч, гантели, гиря и т. п.), позволяющим вы­полнить это упражнение 2-3 раза (метод больших усилий).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с 2-3 оста­новками при разных углах сгибания рук и удерживанием в ка­ждой из поз 5-6 с (метод изометрических усилий).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях до отказа; ес­ли учащиеся выполняют это упражнение без отягощений боль­ше 10-12 раз, то необходимо добавить отягощение, чтобы воз­можность выполнения была не более **10-12** раз (метод повтор­ных усилий).

**Второе место.** Упражнения для развития силы мышц брюш­ного пресса.

1. Поднимание ног из положения лежа на наклонно постав­ленной скамейке (выполнить максимальное количество за **10** с).
2. Из виса спиной к гимнастической стенке поднимание ног с набивным мячом (вес должен быть таким, чтобы выполнить уп­ражнение можно было максимум 5-6 раз).
3. Из виса спиной к гимнастической стенке поднимание ног с двумя остановками при различных углах сгибания и удержива­нием 5-6 с в каждой из поз.
4. Из положения лежа на наклонно поставленной скамейке поднимание ног до отказа. Отягощением может служить на­бивной мяч, зажатый между ступнями. Нагрузку можно регу­лировать, меняя угол наклона скамейки или мячи с разным весом.

**Третье место.** Упражнения для мышц спины.

1. Из положения лежа на животе на коне продольно, ногами зацепившись за рейку гимнастической стенки, поднимание и опускание туловища максимальное количество раз за 10 с.
2. И. п. то же, выполнить упражнение с отягощением (набив­ной мяч за головой, гантели), нагрузка увеличивается, если ру­ки с отягощением поднять вверх. Упражнение выполнить мето­дом больших усилий.
3. Выполнить поднимание и опускание туловища с двумя ос­тановками и удержанием 5-6 с в каждой из статических поло­жений (удержание можно выполнить в верхней точке и в гори­зонтальном положении).
4. И. п. то же, поднимание и опускание туловища до отказа. Отягощение должно быть таким, чтобы возможность выполне­ния была не более **10-12** раз.

**Четвертое место.** Упражнения для мышц ног.

1. Приседание с набивным мячом за головой. Выполнить мак-

симальное количество раз за **10** с, скорость выполнения к кон­цу не должна снижаться.

1. Приседание с партнером на плечах, количество возможных повторений должно быть не более 5-6 раз.
2. Приседание с отягощением или на одной ноге с 2-3 оста­новками при разных углах сгибания ног и удержанием в каж­дой из поз 5-6 с.
3. Приседание на одной ноге до отказа. Если это упражнение выполняется больше 10—12 раз, то отягощение увеличить та­ким образом, чтобы упражнение можно было выполнить не бо­лее **10-12** раз.

*Второй вариант*

Отличается от первого тем, что упражнения в кругу даются для одних и тех же групп мышц и на каждом месте выполняют­ся только с использованием одного метода.

Примерный комплекс для этого варианта может быть следую­щим.

**Первое место.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса выполняются методом динамических усилий.

1. Подтягивание (максимальное количество раз за **10** с).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное ко­личество раз за 12 с).

**Второе место.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса выполняются методом больших усилий.

1. Подтягивание с отягощением (набивной мяч, гантели, ги­ря и т. п.). Возможность повторений не более 5-6 раз.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с отягоще­нием, условия те же, что и при выполнении первого упражне­ния.

**Третье место.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса выполняются методом изометрических усилий.

1. Встать на середину резинового бинта, концы взять в руки. Поднимание рук в стороны, растягивая резиновый бинт (амор­тизатор), с остановками и удерживанием статических положе­ний по 5-6 с в каждом при различных углах (остановки можно выполнять при углах 45° и 90°, нагрузку можно увеличить за счет предварительного натяжения бинта).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с остановка­ми и удерживанием 5-6 с в каждом из них.

**Четвертое место.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса выполняются методом повторных усилий. 1. Подтягивание до отказа (10-12 раз).

176

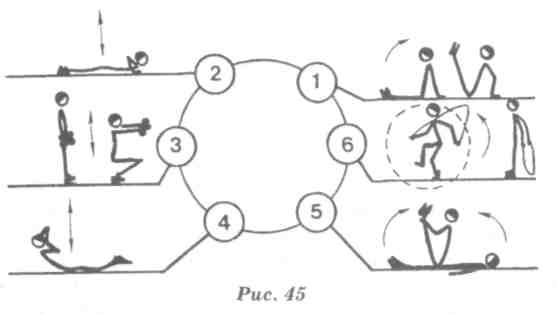
177

2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях до отказа **(10-12** раз).

Таким же способом можно дать упражнения для других групп мышц. На каждом месте должно быть не менее 2- 3 уп­ражнений, выполняемых с паузами в 20-40 с. Пауза для пере­хода к другому месту — 2-3 мин.

Приведем еще два комплекса, направленных на развитие си­лы и гибкости, рекомендованных И. А. Гуревичем (рис. 45, **46).**

**Комплекс для развития силы**

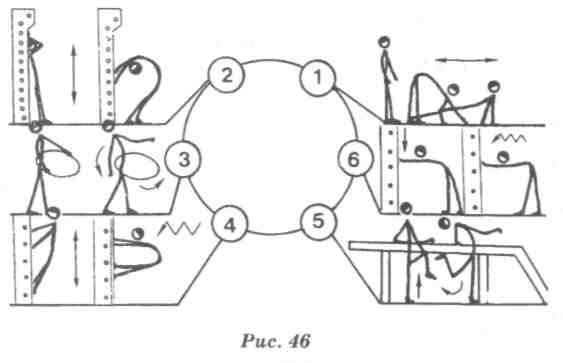


1. Из упора сидя сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в и. п.
2. Из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук.
3. Из о. с. присесть, поднимая руки с гантелями вперед, и встать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать ту­ловище, прогибая спину.
5. Лежа на спине, одновременно поднять ноги и туловище с захватом руками голени.
6. Из о. с. прыжки через скакалку с вращением ее вперед.

**Комплекс** для **развития гибкости**

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в поло­жение «мост», опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на пояснице.
4. Стоя на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно пе­ребирая рейки, переходить в вис согнувшись.

**178**



1. Стоя поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
2. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизон­тальную опору, выполнять пружинящие наклоны туловища.

Готовясь к занятиям, учитель должен сначала выбрать соот­ветствующий способ проведения ОРУ и только после этого по­добрать упражнения для комплекса. Физическую нагрузку в комплексе можно регулировать, меняя количество упражнений и изменяя их содержание, увеличивая или уменьшая интерва­лы отдыха между упражнениями, изменяя количество повторе­ний и темп выполнения, исходные положения, способы прове­дения и используя различные предметы.

**5.7. ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОМПЛЕКСЫ ОРУ**

**ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА**

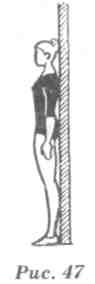
**С УЧАЩИМИСЯ I-XI КЛАССОВ**

**Упражнения для формирования правильной осанки**

Первым упражнением в комплексе ОРУ в занятиях с детьми всегда должно быть упражнение на ощущение правильной осан­ки. Оно дает возможность принять позу, соответствующую пра­вильной осанке, и запомнить ее. Какие же упражнения относят­ся к упражнениям на ощущение правильной осанки? Приведем несколько таких *упражнений.*



1. Встать спиной к стене так, чтобы ее касались затылок, ло­патки, ягодицы и пятки (рис. 47). Напряжением мышц ощу­тить принятое положение и запомнить его. Отойти от стены и сохранять эту позу в течение 10-30 с.
2. Поставить гимнастическую палку вертикально за спину (рис. 48) так, чтобы она касалась затылка и спины (вдоль позво­ночника). Прижимая палку к спине правой рукой над головой, а левой за спиной, выпрямиться и запомнить эту позу.



1. Стоя у стены в положении правильной осанки, прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, и возвратиться в и. п.
2. То же, но приседать и вставать.
3. То же, но отводить, поднимать и сгибать ноги, не отрывая головы, спины и таза от стены.
4. Встать перед зеркалом и принять правильную осанку.
5. И. п. — руки за голову (локти отвести назад, лопатки со­прикасаются).

*1-2* — присед, пятки вместе, носки врозь (живот подтянут, спину держать прямо),

180

*3-4* — встать, и. п.

8. И. п. — о. с, руки на пояс.

*1* — подняться на носки и отвести локти назад (живот подтянут); *2-3* — держать, *4* — и. п.

9. Зарубежные специалисты предлагают такое упражнение.  
Представьте себе, что из середины вашей груди тянется туго  
натянутый трос. Он тянет вас вперед и несколько вверх, под  
углом 45". Стоит только представить себе это, как ваша грудь  
расширяется, плечи расправляются, спина делается прямой.  
Это упражнение можно делать не только при ходьбе, но и стоя  
и сидя.

10. Лечь на спину и выпрямиться, равномерно напрягая  
мышцы тела. Повернуться на бок и живот, не изменяя положе­  
ния тела.

1. Вис спиной к гимнастической стенке, стремиться выпря­миться и касаться стены всеми частями тела.
2. Хороший эффект дают упражнения из гимнастики хатха-йога: стоя прямо, развернуть ладони опущенных вдоль тела рук наружу до предела, напрячь ягодичные мышцы и задержаться в этом положении на определенное время, дышать равномерно. Особое внимание обращать на положение головы, так как опу­щенная голова приводит к сгибанию спины и сутулой осанке. Более сложный вариант этого упражнения выполняется с под­ниманием на носки. В положении сидя, сидя на пятках или стоя выполнить упражнение «перекрест». Для этого одну руку завес­ти за спину и снизу вверх захватить за согнутые пальцы другую руку, поданную через плечо навстречу. Взявшись пальцами, по­немногу стягивать подаваемую руку до появления болей в мыш­цах. Через несколько секунд поменять положение рук. Повто­рить 2-3 раза. Смотреть прямо перед собой, дышать ровно и спо­койно.

Формированию осанки хорошо помогают *упражнения с удер­жанием груза на голове* (весом 150-200 г). Груз кладут на голо­ву (ближе ко лбу), что позволяет контролировать положение те­ла, так как при малейшем отклонении от правильного положе­ния груз падает.

1. Удерживая груз на голове, медленно присесть и встать.
2. Стоя на одной ноге, подъем другой ноги вперед, в сторону, назад.
3. Стоя на одной ноге, другую согнуть и подтянуть к животу.
4. Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро.

181

1. Стойка на носках, ноги на одной линии.
2. Приседание в положении ноги скрестно.
3. Стоя ноги скрестно, правая перед левой, повернуться нале­во кругом до положения левая нога перед правой; затем, пово­рачиваясь направо кругом, вернуться в и. п.
4. Стоя ноги скрестно, правая нога перед левой, приседая, по­вернуться налево кругом и сесть по-турецки. Вставая, повер­нуться направо кругом и возвратиться в и. п.

9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.  
Определенное значение для формирования осанки и профи­  
лактики плоскостопия имеют *упражнения для мышц стопы.*

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немно­го загребать носками).
4. Из стойки ноги врозь, стопы параллельны, руки вверх, медленное приседание на всей стопе с наклоном вперед, дугами вперед руки назад.

5. И. п. — сидя на пятках с наклоном вперед, руки назад.  
*1-2 —* встать на колени и наклониться назад, руки вверх-  
наружу;

*3-4 —* и. п.

1. Ходьба в полуприседе.
2. И. п. — о. с, руки на пояс.
3. — встать на носки;
4. *—* опускаясь на всю ступню, сомкнуть носки и развести пятки;
5. — встать на носки, пятки врозь;
6. — опускаясь на всю ступню, соединить пятки, носки врозь.

8. И. п. — руки на пояс. Ходьба на носках скрестным шагом.

9. И. п. — вис стоя пальцами на первой рейке гимнастиче­  
ской стенки.

*1-2* — подняться на носки повыше, разводя пятки врозь; *3-4* — опустить пятки как можно ниже.

Хорошим эффектом для формирования правильной осанки обладают упражнения в равновесии и балансировании. Они цен­ны тем, что при их выполнении рефлекторно повышается тонус мышц и удерживается выпрямленное положение тела. Весьма полезны упражнения хореографии.

Исправление дефектов осанки возможно только с помощью специальной (корригирующей) гимнастики. При *сутулой* осан­ке необходимо выполнять упражнения, способствующие увели-

182

чению подвижности верхней части позвоночника, акцентируя внимание на его выпрямлении, укреплении мышц плечевого пояса, развитии их статической силы.

При *лордотической* (прогнутой) осанке рекомендуются на­клоны вперед и сгибание тела в тазобедренных суставах для ук­репления мышц брюшного пресса, упражнения на растягива­ние мышц задней поверхности туловища (последние способству­ют уменьшению поясничного изгиба позвоночника).

При *сколиозах* особое значение приобретают упражнения, выравнивающие положение позвоночного столба и таза во фрон­тальной плоскости, растягивающие мышечно-связочные струк­туры с вогнутой стороны сколиоза и избирательно укрепляю­щие их с выпуклой стороны.

**Упражнения хореографии**

Детям очень важно овладеть так называемой «школой», культурой движений. Существенную роль в решении этой зада­чи играют упражнения хореографии, которые включают в себя элементы классического танца (экзерсиса). Эти упражнения по­могают развивать пластичность движений и чувство ритма, формировать правильную осанку и воспитывать вкус к краси­вым движениям. На первом этапе обучения упражнения выпол­няются в облегченных условиях, стоя лицом к опоре, держась руками за рейку. Постепенно, по мере освоения, от упражнений лицом к опоре переходят к упражнениям боком к ней. Когда учащиеся приобретут навыки устойчивости и достаточно хоро­шо освоят упражнения у опоры, они переходят на середину за­ла. Здесь упражнения выполняются лицом к основному направ­лению, вполоборота и боком. Каждое упражнение у опоры и на середине необходимо выполнять в определенной последователь­ности, в одну и другую сторону, с правой и левой ноги. После выполнения упражнения поворот кругом делается в скрестном положении ног (в сторону опоры). В начале обучения для усвое­ния выворотности ног все движения в упражнениях выполня­ются в сторону, затем вперед и только после этого назад. Упраж­нения с начинающими у опоры выполняются на всей стопе, за­тем, по мере их освоения, на полупальцах.

В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные). К первой группе относится вся система подготовительных уп­ражнений: выставление ноги в сторону, вперед, назад на носок (батман тандю сэмпль), полуприседы (деми плие), приседы

183

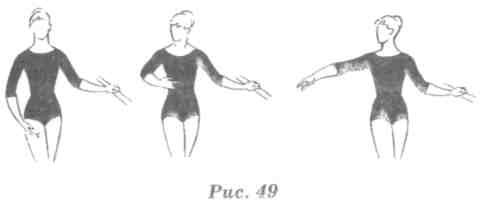


(гран плие) и их разновидности. Именно эти упражнения и яв­ляются основными для воспитания школы движений.

Остановимся на технике их выполнения и методике обучения.

**Полуприседание. И.** п. — левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь на рейке, правая рука в подготовительном положении. Ноги в первой позиции.

*Затакт* (два вступительных аккорда, вызывающие ощуще­ние ожидания): *1* — незначительно наклоняя голову влево, под­нять правую руку в первую позицию; *2* — поворачивая голову направо, отвести правую руку во вторую позицию (рис. **49); «И»** — обозначить.



*Первый такт: 1-2* — полуприсед; *3-4* — встать. *Второй-четвертый* такты — то же, что первый.

**Методические указания.** Сгибать и разгибать ноги равномер­но, соблюдая правила выворотности. В полуприседе пятки долж­ны плотно прилегать к полу без упора на большой палец. Внача­ле полуприсед разучивать в каждой позиции отдельно и выпол­нять по четыре раза. Приседания в четвертой позиции, как са­мые трудные, изучать в последнюю очередь; в дальнейшем при­менять их в зависимости от подготовленности учащихся. Полу­приседания при разучивании выполнять лицом к опоре, держась руками за рейку, в первой, второй, третьей, либо пятой позиции. После этого выполнять то же, стоя боком к опоре, держась одной рукой за рейку. Другую руку поднять во вторую позицию. Когда полуприседания в каждой позиции будут учащимися усвоены, следует выполнять их по одному, два раза в каждой позиции ног. Позиции ног меняются следующим образом:

Из *первой* во *вторую* позицию ног: *1* — скользящим движени­ем ступни по полу вытянуть ногу в сторону до касания носком пола; «И» — опустить пятку на пол (вторая позиция); *2* — обо­значить.

Из *второй* в *пятую* позицию ног: *1* — перенести опору на од­ну ногу, другую вытянуть в сторону до касания носками пола;

184

«И» — скользящим движением ступни по полу приставить но­гу вперед или назад в пятую позицию; *2* — обозначить. Так ме­няются позиции ног и во всех других упражнениях.

**Приседание. И.** п. — левым боком к опоре, полусогнутая ле­вая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в первой позиции.

*Затакт: 1* — незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в первую позицию; *2* — поворачивая голову напра­во, отвести правую руку во вторую позицию; «И» — слегка опустить правый локоть, приподнять и повернуть кисть ладо­нью книзу.

*первый такт: 1-2* — опуская правую руку в сторону-книзу и наклоняя голову влево, полу­присед; *3* — «И»; *4* — опуская правую руку в подготовительное положение и наклоняя голову влево-книзу, присед (рис. 50). После освоения приседания из первой позиции выполнить в со­четании два полуприседа и один присед пооче­редно во всех позициях ног. Во второй позиции приседание выполняется на всей ступне.

Выставление **ноги.** Это одно из основных движений класси­ческого танца. По умению правильно выполнять эти упражне­ния можно судить о наличии культуры движения, школы. Для освоения этих движений рекомендуются следующие упражне­ния.

Упражнение 1. Музыкальный размер 3/4 (плавно). И. п. — лицом к опоре, полусогнутые руки подняты вперед, ладони на рейке несколько выше уровня пояса. Ноги в первой позиции.

*Первый такт: 1-3* — скользящим движением ступни по по­лу выставить правую ногу в сторону до касания носком пола.

*Второй такт:* обозначить.

*Третий такт: 1-3* — скользящим движением ступни по по­лу приставить правую ногу в первую позицию.

*Четвертый такт:* обозначить.

**Упражнение** 2. Музыкальный размер 4/4 (бодро). И. п. — ли­цом к опоре, полусогнутые руки поднять вперед, ладони на рей­ке несколько выше уровня пояса, ноги в пятой позиции, правая впереди.

*Первый такт: 1-2* — скользящим движением ступни по по­лу выставить правую ногу в сторону до касания носком пола; *3-4* — скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу назад в пятую позицию. Второй-четвертый такты — то же, что первый.

185

**Упражнение 3.** Музыкальный размер 2/4 (медленно, актив­но). И. п. — левым боком к опоре, полусогнутая левая рука под­нята в сторону, кисть опущена на рейку. Ноги в пятой позиции, правая впереди, правая рука во второй позиции.

*Первый такт: 1* — скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу назад в пятую позицию; «И» — скользящим движением ступни по полу выставить правую но­гу в сторону до касания носком пола; *2* — скользящим движе­нием ступни по полу приставить правую ногу вперед в пятую позицию.

*Второй-четвертый такты* — то же, что первый.

**Методические указания.** Вначале выставление ноги следует разучивать из первой позиции ног. В каждом направлении по­вторить движение по 4-8 раз (сначала в сторону, затем вперед и только после этого назад) из и. п. лицом к опоре. После это­го — стоя боком. То же из первой и пятой позиций ног в трех направлениях «крестом» (условное понятие в терминологии классического танца, обозначающее движение ноги вперед, в сторону, назад и затем снова в сторону). То же с полуприседом в первой и пятой позициях. После выставления ноги до каса­ния пальцами пола в одном из направлений приставить ногу в и. п., а затем сделать полуприсед. Из полуприседа выставление выполняется одновременно с разгибанием опорной ноги. То же, но во втором и четвертом тактах в и. п. подняться на полупаль­цы. То же, но с одновременным полуприседом на одной вытя­нуть другую ногу в одном из направлений до касания пальца­ми пола, а затем, разгибая опорную ногу, приставить выстав­ленную ногу в и. п.

После освоения этих основных упражнений дальнейшее обу­чение хореографическим упражнениям и их использование в подготовительной части урока целесообразно путем выполне­ния специально составленных комплексов, состоящих из 6-8 упражнений. Один и тот же комплекс желательно выполнять в течение нескольких уроков. Каждое упражнение нужно повто­рять по 4-8 раз в каждую сторону.

Комплекс 1

1. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1-2* — правую в сторону на носок; *3-4* — и. п.
2. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1-2* — по­луприсед на всей стопе; *3-4* — и. п.
3. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1-2* — подняться на полупальцы; *3—4* — и. п.

186

1. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1-2* — правую в сторону на носок; *3-4* — и. п.; *5-6* — полуприсед; *7-8* — и. п.
2. И. п. — встать боком к опоре во вторую позицию, правая рука внизу. *1-2 —* правую руку вперед; *3-4 —* правую руку в сторону; *5-6 —* правую руку вверх; *7-8* — повернув кисти ла­донями вниз, опустить.
3. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1-2* — правую в сторону на носок; *3* — опустив пятку, встать на пол­ную ступню; *4* — оттянуть носок в сторону; *5* — и. п.; *6-7* — подняться на полупальцы; *8* — и. п.

Комплекс 2

1. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1* — пра­вую в сторону на носок; *2-3* — держать; *4* — и. п.
2. И. п. — встать спиной к опоре в первую позицию, слегка со­гнутые руки положить на опору. *1-2* — правую вперед на носок; *3-4* — и. п.
3. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1* — пра­вую в сторону на носок; 2-3 — держать; *4 —* и. п.; *5-7* — полу­присед.; *8* — и. п.
4. И. п. — встать боком к опоре в третью позицию (правая впереди), правая рука внизу. *1-2* — правую руку вперед; *3* — правую руку в сторону; *4* — и. п.
5. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1-2* — по­луприсед; *3-4* — и. п.; *5-6* — полный присед; *7—8* — и. п.
6. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1-2* — правую в сторону на носок; *3-4* — и. п.; *5-6* — подняться высо­ко на полупальцы; *7-8* — и. п.

Комплекс 3

1. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1* — пра­вую в сторону на носок; *2-3* — держать; *4* — и. п.
2. И. п. — встать лицом к опоре во вторую позицию. *1* — пра­вую в сторону на носок; *2* — опустить правую на всю стопу во вторую позицию; *3* — полуприсед; *4* — встать; 5 — перенести тяжесть тела на левую ногу; *6* — правую в сторону на носок; *7-8* — и. п.
3. И. п. — встать боком к опоре в первую позицию. *1-2* — но­гу вперед на носок; *3-4* — и. п.; *5-6* — ногу в сторону на носок; 7-8 — и. п. Далее: *9-10* — ногу назад на носок; *11-12* — и. п.; *13-14* — ногу в сторону на носок; *15-16* — и. п.
4. И. п. — встать в третью позицию, руки внизу. *1* — правую

187

руку вперед; *2* — левую руку вперед; 3 — правую руку вверх (голова приподнята); *4* — левую руку вверх; *5—6* — с поворотом головы направо правую руку в сторону; *7-8* — плавно обе руки опустить вниз.

1. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1-2* — правую в сторону на носок; 3 — приподнять ногу от пола на 30°; *4* — резко коснуться носком пола (»уколоть>>); 5 — то же, что на счет 3; *6* — то же, что на счет *4; 7-8* — и. п.
2. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1* — под­няться на полупальцы; *2* — и. п.; 3 — правую в сторону на но­сок; 4 — опустить правую на ступню (вторая позиция), вес тела распределить на обе ноги; *5* — приподняться на полупальцы; 6 — опуститься на полную ступню; 7 — правую в сторону на но­сок (перенести вес тела на левую); *8* — и. п.

Комплекс 4

1. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1-2* — правую в сторону на носок; *3-4* — и. п.
2. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1* — пра­вую в сторону на носок; *2* — правую во вторую позицию; 3 — по­луприсед; *4* — встать; 5 — перенести вес тела на правую; *6* — ле­вую в сторону на носок; *7-8* — и. п.
3. И. п. — встать левым боком к опоре в первую позицию, правая рука внизу. *1-2* — правую руку в сторону, правую ногу вперед на носок; *3-4* — и. п., но правую руку в сторону; *5-6* — полуприсед, руку плавно опустить вниз; *7—8* — и. п.
4. И. п. — встать левым боком к опоре в первую позицию, правую руку на пояс. Выполнять упражнение в быстром темпе. *1* — правую вперед на носок; *2* — и. п; 3 — то же, что на счет /; *4* — и. п.; 5 — правую в сторону на носок; *6* — и. п.; 7 — правую назад на носок; *8* — и. п.
5. И. п. — встать боком к опоре в первую позицию, правую ру­ку в сторону. *1* — наклон вперед прогнувшись, правую руку вниз; *2-3* — выпрямляясь, руки вперед и вверх; *4* — поворачи­вая голову направо, руку в сторону.
6. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1* — рез­ко отвести правую ногу в сторону на носок; *2* — резко согнуть правую ногу в колене, носком обхватить голеностопный сустав опорной ноги и выпрямить; 3 — правую в сторону на носок; *4* — и. п.
7. И. п. — встать в первую позицию на середине зала, руки внизу. «И» — полуприсед; *1* — прыжок вверх; *2* — полуприсед; *3-4* — медленно в и. п.

188

Комплекс 5

1. И. п. — стоя боком к опоре в первой позиции, правую ру ку в сторону. *1-2 —* правую вперед на носок; *3-4 —* и. п.; *5-6 —* полуприсед, руку вниз и далее вперед; *7-8* — и. п., руку в сто­рону. Далее то же выполнять в сторону и назад.
2. И. п. — встать боком к опоре в первую позицию, правую ру ку на пояс. *1-2* — правую вперед на носок; 3 — приподнять но­гу от пола (на 30°); *4* — резко коснуться носком пола; *5* — то же, что на счет 3; *6* — то же, что на счет 4; *7-8* — и. п.
3. И. п. — встать лицом к опоре в пятую позицию, правая впе­реди. / — быстро отвести правую в сторону на носок; *2* — резко согнуть правую ногу в колене, носком правой коснуться голено стопного сустава опорной ноги и затем правую разогнуть в сто­рону; 3 — то же, что на счет *2; 4* — и. п.
4. И. п. — встать спиной к опоре в пятую позицию, правая впереди. *1* — слегка согнуть правую ногу в колене, носком пра вой коснуться голеностопного сустава опорной ноги; *2* — и. п.;

3 — согнуть правую в колене, носком «обхватить» колено опор­  
ной ноги; *4 —* и. п.; *5-6 —* поднять правую вперед; *7-8* — и. п.,  
но правая сзади.

1. И. п. — встать левым боком к опоре в первую позицию, правую руку в сторону. *1-4 —* глубокий присед, руку вниз, го­лову повернуть налево; *5-8* — и. п., руку вперед и в сторону.
2. И. п. — встать лицом к опоре в первую позицию. *1-2* — подняться на полупальцы; *3-4 —* опуститься на всю стопу; *5-6 —* наклон назад (прогнуться в грудном отделе позвоночника), голову повернуть налево; *7-8* — и. п.

7. И. п. — встать в первую позицию на середине зала.  
«И» — полуприсед; *1 ~* прыжок вверх; *2-3 —* полуприсед;

*4* — встать, отвести ногу во вторую позицию. «И» — полупри  
сед; *1* — прыжок вверх; *2-3* — ногу в первую позицию, полу  
присед; *4 —* и. п.

**Комплексы ОРУ без предметов** для **раздельного способа проведения**

*Комплексы для учащихся I класса*

Комплекс 1

1. «Проснулись, потянулись». И. п. — о. с, голова опущена, руки за голову, локти вниз. *1-2* — руки вверх-наружу, голову поднять, прогнуться — глубокий вдох; *3-4* — и. п. — выдох.

189

1. «Конькобежец». И. п. — о. с, руки за спину. *1-2* — полу­приседая на левой, правую назад вправо; *3-4* — и. п.; *5-8* — то же на другой ноге.
2. «Дровосек». И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх, паль­цы в сцеплении, слегка прогнуться. *1* — наклон туловища впе­ред, руки вниз; *2-4* — и. п.
3. «Косарь». И. п. — стойка ноги врозь, левая рука в сторо­ну, правая перед грудью. *1* — поворот туловища направо; *2* — и. п.; *3* — поворот туловища налево со сменой положения рук; *4* — и. п.
4. «Самолет на повороте». И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. *1-2* — наклон туловища влево; *3-4* — наклон тулови­ща вправо.
5. «Со скакалкой». И. п. — о. с, руки согнуты в локтях. На каждый счет прыжки на двух, делая вращения руками от лок­тя.

7. «На параде». Ходьба на месте с широкими движениями  
рук.

Комплекс 2

1. И. п. — о. с. *1* — руки вперед; *2* — руки в стороны; *3* — ру­ки вперед; 4 — и. п.
2. И. п. — о. с, руки вверх. *1* — присесть, обхватить колени руками; *2* — встать, и. п.

З.И.п. — *о. с. 1-2* — два пружинящих наклона вперед с ка­санием ладонями колен; *3-4* — два пружинящих наклона с ка­санием пальцами носков.

1. И. п. — о. с, руки в стороны. *1* — поднять левую ногу, со­гнутую в колене, и хлопнуть под ней в ладоши; *2* — и. п.; *3-4* — то же правой ногой.
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. *1* — наклон туло­вища влево; *2* — и. п.; 3 — наклон туловища вправо; *4* — и. п.
3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на голову. *1* — поворот ту­ловища налево, руки вверх-наружу; *2* — и. п.; *3-4* — то же на­право.

Комплекс 3

1. И. п. — о. с, руки вперед. *1-2* — руки за голову, встать на носки; *3-4* — и. п.
2. И. п. — о. с. *1* — присесть, руки вперед; *2* — и. п.
3. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. *1* — наклон впе­ред с хлопком под левой ногой; *2* — и. п.; *3-4* — то же под пра­вой ногой.

190

1. И. п. — о. с, руки согнуты в локтях, ладони вниз. / — под­нять левую ногу, согнутую в колене, и коснуться бедром ладо­ни; *2* — и. п.; *3-4* — то же, но правую ногу.
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спину. *1* — наклон ту­ловища влево; *2* — и. п.; *3-4* — то же вправо.
3. И. п. — о. с, руки на пояс. *1* — прыжок ноги врозь; *2* — и. п.

*Комплексы для учащихся II класса* Комплекс 1

1. И. п. — о. с, руки вперед. *1-2* — левую ногу назад на но­сок, руки вверх; *3-4* — и. п.; *5-8* — то же с правой ноги.
2. И. п. — стойка ноги скрестно, правая впереди, руки на по­яс. *1-2* — присесть; *3-4* — встать, и. п.
3. И. п. — упор сидя сзади. *1* — согнуть ноги к груди; *2* — и. п.
4. И. п. — упор стоя на коленях. *1* — поворот туловища на­право, правую руку в сторону; *2* — и. п.; *3-4* — то же налево.
5. И. п. — о. с. *1-2* — круг плечами назад (выполняется дви­жением плеч вверх, назад, вниз, вперед); *3-4* — то же вперед.
6. И. п. — о. с, руки в стороны. *1-2* — круг правой внутрь; *3-4* — то же левой.
7. И. п. — о. с, руки на пояс. *1-2* — два прыжка на месте не^ высоко; *3-4* — прыжок высокий.

Комплекс 2

1. И. п. — *о. с. 1-2* — правую за голову, левую в сторону, слег­ка прогнуться; *3-4* — и. п.; *5-8* — то же в другую сторону.
2. И. п. — о. с. *1* — присесть на носках и коснуться руками пяток; *2* — и. п.
3. И. п. — упор стоя на коленях, голова опущена. *1* — левую ногу назад, голову назад; *2* — и. п.; *3-4* — то же, но правую.
4. И. п. — лежа на полу, руки вверх. *1-2* — группировка ле­жа; *3-4* — и. п.
5. И. п. — о. с, руки за спину. *1* — согнутую в колене поднять вперед; *2* — разогнуть ногу вперед; *3-4* — и. п.; *5-8* — то же другой ногой.
6. И. п. — о. с. *1* — правую руку на пояс; *2* — левую на пояс; 3 — правую за голову; *4* — левую за голову; *5* — правую на по­яс; *6* — левую на пояс; *7* — правую вниз; *8* — левую вниз.
7. И. п. — о. с, руки на пояс. *1-4* — четыре прыжка на мес­те с поворотами направо; *5-8* — то же с поворотами налево.

191

*Комплексы для учащихся III класса* Комплекс 1

1. И. п. — о. с, плечи сведены, голова опущена. *1-2 —* отвес­ти плечи и руки назад, ладонями вперед, голову слегка назад; *3-4 —* и. п.
2. И. п. — о. с, руки вверх. *1 —* присесть на всей ступне, ру­ки за голову, локти опустить; *2* — и. п.
3. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. *1 —* наклон вперед, расслабленные руки скрестно вниз; *2 —* и. п.
4. И. п. — сед, руки в стороны. *1* -поднять ноги, хлопок под коленями; *2* — и. п.
5. И. п. — упор лежа на согнутых руках. *1-2* — упор лежа на бедрах, голову наклонить назад; *3-4* — и. п.
6. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. *1-2 —* передавая вес тела на правую ногу, наклон влево; *3-4* — и. п.; *5-8 —* то же вправо.

7. И. п. — о. с. *1-3* — три прыжка на месте; *4 —* прыжок на  
месте с хлопком над головой.

Комплекс 2

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки прижаты к груди, пальцы в кулак; *1-2 —* руки вверх-наружу, разжать пальцы; *3-4 —* и. п.
2. И. п. — о. с. *1-2* — шаг левой назад, опуститься на левое ко­лено, руки вперед, *3-4* — и. п., *5-8* — то же на правое колено.
3. И. п. — о. с, руки вверх. *1 —* наклон вперед, руки вниз и назад; *2* — и. п.
4. И. п. — упор лежа на согнутых руках. *1-2 —* разгибая ру­ки встать на левое колено, правую назад; *3-4* — и. п.; *5-8* — то же на правое колено.
5. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. *1* — наклон вле­во, левую руку за спину, правую за голову; *2 —* и. п.; *3-4* — то же в другую сторону.
6. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову. / — поворот ту­ловища направо, правую руку вверх, левую вперед; *2 —* и. п.; *3-4* — то же налево.

7. И. п. — стойка на левой, правую в сторону-книзу, руки на  
пояс. Прыжки на каждый счет со сменой положения ног.

*Комплекс упражнений для учащихся IV-VI классов*

1. И. п. — о. с. *1 -2* — шаг левой вперед, руки в стороны, пра­вую назад на носок; *3-4* — и. п.; *5-8 —* то же, шаг правой;

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. *1* — присесть на левой, правую в сторону на носок, руки вперед; *2 —* и. п.; *3-4 —* то же на правой.
2. И. п. — упор стоя на коленях. *1* -левую руку вверх, правую ногу назад; *2* —- и. п.; *3-4 —* то же с другой руки и ноги.
3. И. п. — упор сидя сзади. *1* — согнуть ноги в коленях; *2* — разогнуть вверх; *3* — согнуть ноги; *4* — и. п.
4. И. п. — упор лежа. *1* — согнуть руки, поднять левую ногу назад; *2* — и. п.; *3-4* — то же, но правую ногу.
5. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туло­вища налево, руки в стороны; *2 —* и. п.; *3 —* наклон вперед, ру­ками коснуться пола; *4* — и. п.; *5-8 —* то же в другую сторону.
6. И. п. — о. с, руки за голову. *1-2* — прыжки на левой; *3-4* — прыжки на правой; *5-8 —* прыжки на двух.

*Комплекс упражнений для учащихся VII-IX классов*

1. И. п. — *о. с. 1-2* — руки вверх-наружу, правую назад на носок, прогнуться; *3-4* — и. п.; *5-8* — то же с левой ноги.
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх. *1* — выпад вправо, руки в стороны; *2* — и. п.; *3-4* — то же с другой ноги.
3. И. п. — о. с, руки на пояс. *1* — руки в стороны, согнуть правую вперед, *2* — руки на пояс, правую вперед; *3* — руки в стороны, согнуть правую вперед; *4* — приставить правую, и. п.; *5—8* — то же с левой ноги.
4. И. п. — упор стоя на коленях. *1-2* — взмах правой назад, левую руку вверх; *3-4* — приставить правую, и. п.; *5-8 —* то же другой ногой и рукой.
5. И. п. — упор сидя сзади. *1* — поднять правую ногу; *2* — и. п.; *3 —* поднять левую ногу; *4* — и. п.; 5 — поднять обе ноги в сед углом; *6* — и. п.; *7-8* — повторить счет 5-6.
6. И. п. — упор лежа. *1* — упор лежа правым боком; *2* — и. п.; *3* — то же левым боком; *4* — и. п.
7. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову. *1* — поворот ту­ловища направо, руки в стороны. *2* — и. п.; *3-4* — то же налево.
8. И. п. — о. с, руки в стороны. *1* — правой книзу дугой, ру­ки влево, правую ногу в сторону; *2* — приставить правую к ле­вой, руки в стороны, и. п.; *3-4* — то же с другой руки и ноги.
9. И. п. — о. с. *1* — правую на пояс; *2* — левую на пояс; *3* — правую за голову; *4 —* руки за голову; *5* — руки в стороны; *6 —* хлопок над головой; 7 — руки в стороны; *8* — руки вниз, и. п.

10. И. п. — *о. с. 1-8* — то же, что и упражнение 9, но с прыж­  
ками ноги врозь и вместе.

192

7 Методика преподавания гимнастики в школе

193

*Комплекс упражнений для учащихся X-XI классов*

1. И. п. — о. с, руки за голову. *1-2 —* правую назад на носок, руки в стороны, прогнуться; *3-4* — и. п.; *5-8* — то же с левой ноги.
2. И. п. — о. с. *1 —* руки на пояс; *2-3* — руки на колени, пру­жинящие приседания; *4* — и. п.
3. И. п. — о. с. *1 —* дугами назад руки вверх; *2-3 —* пружи­нящие наклоны до касания ладонями пола; *4* — и. п.
4. И. п. — о. с, руки в стороны. *1* — мах правой, хлопок под ногой; *2 —* приставить правую, и. п.; *3-4* — то же с другой ноги.
5. И. п. — сед, руки за голову. *1-2 —* лечь; *3-4* — сесть, и. п.
6. И. п. — сед, руки в стороны. *1 —* сед углом, хлопок под но­гами; *2* — сед, и. п.
7. И. п. — упор стоя на коленях. *1-2 —* разгибая ноги, упор стоя согнувшись; *3-4 —* встать на колени, и. п.
8. И. п. — упор лежа. *1 —* упор лежа на согнутых руках, пра­вую назад; *2 —* упор лежа; *3-4* — то же другой ногой.

9. И. п. — о. с, руки на пояс. *1 —* руки в стороны; *2 —* пра­  
вую ногу в сторону, хлопок над головой; *3* — приставить пра­  
вую, руки в стороны; *4 —* и. п.; *5-8 —* то же с другой ноги.

10. И. п. — о. с, руки к плечам. *1* -прыжок ноги врозь, руки  
в стороны; *2 —* прыжок ноги вместе, руки за голову; *3* — пры­  
жок ноги врозь, руки в стороны; *4* — прыжок ноги вместе, ру­  
ки к плечам.

**Комплексы ОРУ без предметов для поточного способа проведения**

*Комплекс упражнений для учащихся IV-VI классов*

1. И. п. — о. с. *1* — руки вперед; *2* — руки в стороны; *3 —* ру­ки вверх и хлопок над головой; *4 —* дугами наружу руки вниз.
2. И. п. — то же. *1* — присед, руки вперед; *2* — и. п.; *3 —* при­сед, руки в стороны; 4 — и. п.
3. И. п. — о. с, руки на пояс. *1 —* наклон вперед; *2 —* и. п.; *3 —* наклон назад, руки в стороны; *4 —* и. п.
4. И. п. — то же. *1 —* упор присев; *2 —* упор стоя согнувшись; *3* — упор присев; *4* — и. п.
5. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх. *1* — мах правой вле­во, дугами влево, руки вправо; *2* — и. п.; *3-4 —* то же с левой ноги.
6. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. *1 —* согнуть

194

правую ногу движением влево, руки к плечам; *2* — и. п.; *3-4 —* то же левую ногу.

7. И. п. — о. с. *1-4* — четыре шага на месте, высоко поднимая колени; *5-8* — прыжки ноги врозь и вместе, руки на пояс.

*Комплекс упражнений для учащихся VII-IX классов*

1. И. п. — о. с, руки вниз скрестно. *1* — встать на носки, ру­ки в стороны; *2* — и. п., поменять положение рук; *3-4* — то же.
2. И. п. — то же. *1 —* руки вверх-наружу, правую назад на но­сок; *2* — и. п.; *3-4* — то же с другой ноги.
3. И. п. — то же. *1* — присед на носках, руки на пояс; *2* — и. п.; *3* — глубокий присед на всей ступне, руки вперед; *4* — и. п.
4. И. п. — то же. *1* — наклон вперед прогнувшись; *2* — и. п.; *3* — наклон вперед; *4* — и. п.
5. И. п. — о. с, руки на пояс. *1-3* — наклон назад; *4 —* и. п.
6. И. п. — о. с, руки в стороны. *1* — согнуть левую вперед с захватом, колено прижать к груди; *2 —* и. п.; *3-4 —* то же с пра­вой ноги.
7. И. п. — о. с. *1* — упор присев; *2* — упор лежа; *3* — упор присев; *4* — и. п.
8. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны; *1* — дугой кни­зу левой поворот направо, руки вперед, левую сзади на носок; *2* — мах левой вперед, руки назад; *3* — стойка на правой, левую сзади на носок, руки вперед; *4* — дугой книзу левой поворот на­лево в и. п.; *5-8* — то же в другую сторону.
9. И. п. — о. с, руки в стороны. *1* — прыжок ноги врозь, ру­ки вниз и хлопок о бедра; *2* — прыжок в и. п.; 3 — прыжок но­ги врозь, дугами наружу руки вверх и хлопок над головой; *4 —* прыжок в и. п.

*Комплекс упражнений для учащихся X-XI классов*

1. **И.** п. — о. с, руки перед грудью. *1* — дугами книзу руки в стороны; *2* — и. п.; 3 — дугами книзу руки вверх; *4* — и. п.
2. И. п. — то же. *1* — мах правой ногой в сторону, дугами кни­зу руки в стороны; *2* — выпад правой и наклон, руки перед со­бой, правая сверху; 3 — то же, что и на счет 1; *4* — и. п.; *5-8* — то же левой ногой.
3. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью. *1-3* — пру­жинящие наклоны, касаясь руками пола; *4* — и. п.
4. И. п. — о. с, руки перед грудью. *1 —* правую назад на но­сок, руки в стороны; *2* — мах правой вперед, руки вперед и хло-

195

пок под ногой; *3* — правую назад на носок, руки в стороны; *4* — и. п., *5-8* — то же с другой ноги.

1. И. п. — о. с. *1* — упор присев; *2* — упор лежа; *3* — согнуть руки, левую назад; *4* — упор лежа; *5* — согнуть руки, правую назад; 6 — упор лежа; 7 — упор присев; *8* — и. п.
2. И. п. — упор стоя на коленях. *1-3* — три маха правой; *4* — и. п.; *5-8* — левой ногой.
3. И. п. — то же. *1* — сгибая руки, правую назад; *2* — и. п.; *3-4* — то же с левой ноги; *5-7* — упор лежа согнувшись; *6* — и. п.; 7 — упор лежа согнувшись; *8* — и. п.
4. И. п. — лежа на спине, руки вверх ладонями вперед, *1* — согнуть правую с захватом; *2* — и. п.; *3-4* — то же левой; *5-6* — сед в группировке; *7-8* — и. п.
5. И. п. — упор лежа сзади на предплечьях. *1-4* — поочеред­ное поднимание ног вперед; *5-8* — поочередное движение согну­тыми ногами (велосипед).

10. И. п. — о. с. *1* — прыжок на месте, левую на пояс; *2* — то  
же, правую на пояс; *3* — то же, левую к плечу; *4* — то же, пра­  
вую к плечу; *5* — то же, левую вверх; *6* — то же, правую вверх;  
*7—8* — два прыжка на месте с двумя хлопками над головой; *9—  
14* — прыжки на месте с движениями рук в обратной последо­  
вательности; *15-16* — два хлопка спереди.

**Комплексы ритмической гимнастики\***

*Комплекс для учащихся младших классов*

1. «Часики».

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. *1* — левая кисть вверх, правая вниз; *2* — поменять положение кистей; *3-8* — по­вторить *1-2.*

И. п. — то же. *9* — таз влево; *10* — таз вправо; *11-16* — по­вторить *1-2.*

**И.** п. — то же. ***17*** — таз влево, левая рука согнута в сторону; *18* — таз вправо, правая рука согнута в сторону; *19-32* — повто­рить 1-2. Для перехода к следующему упражнению выполнить прыжок ноги вместе с поворотом налево, руки на пояс.

2. «Считалочка».

И. п. — о. с, левая рука согнута вперед, правая на пояс. *1-8* —

\* Комплексы составлены мастером спорта международного класса А. Г. Щенниковой и апробированы во время учебной и педагогической прак­тик студентами ФФК УдГУ.

196

8 шагов влево с высоким подниманием бедра, на каждый счет правая рука разгибается вперед.

И. п. — полуприсед, левая на пояс, правая согнута вперед. *1-8* — 8 пружинящих приседаний с поворотом направо кругом, на каждый счет опускать правую руку вниз; *17-32* — то же вправо.

3. «Клубочек».

И. п. — левая нога вперед — в сторону на носок, руки за го­лову. *1-4* — наклон вперед к левой ноге с приседом на правой, руки согнуты вперед, вращение кистей наружу; *5-8* — выпря­миться, руки согнуты вперед, вращение кистей внутрь.

И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову. *9* — наклон влево, левую ногу согнуть в сторону; *10* — и. п.; *11* — счет «1»; *12* — счет «2»; *13* — счет «1»; *14* — счет «2»; *15-16* — стойка ноги врозь, руки за голову; *17-32* — то же вправо.

4. Наклоны.

И. п. — о. с, руки на пояс. *1-2* — шаг левой влево, наклон вперед, ноги врозь, руки в стороны; *3-4* — приставить правую к левой, присед, руки на колени, голову вниз; *5-6* — шаг левой влево, наклон, ноги врозь, руки в стороны; *7—8* — приставить правую к левой, о. с, руки на пояс; *9—16* — то же; *17-32* — то же с продвижением вправо.

5. «Куколка».

И. п. — *о. с. 1-8* — выполнить 8 шагов влево по кругу; *9* — прыжок ноги вместе с поворотом налево, левая рука согнута вперед, правая на пояс; *10* — прыжок с поворотом направо, пра­вая согнута вперед; *11* — счет *«9»; 12* -полуприсед; *13-16* — то же, что и *9-12; 17-24* — выполнить 8 шагов вправо по кругу; *25-32* — прыжки ноги вместе с поворотами, как на вторые во­семь счетов.

6. «Лошадка».

И. п. — о. с, руки на пояс. *1* — толчком правой прыжок на левую, правую прямую назад; *2* — толчком левой прыжок на правую, левую согнуть вперед; *3* — счет «2»; *4* — счет «2»; *5* — счет «2»; *6* — счет «2»; *7* — счет «2»; *8* — толчком левой пры­жок, ноги вместе.

И. п. — о. с, левая вперед, правая согнута над головой. *9* — прыжок на двух вправо; *10* — прыжок влево с вращением пра­вой рукой над головой; *11* — счет «i»; *12* — счет «2»; *13* — счет «1»; *14* — счет «2»; *15* — счет «1»; *16* — счет «2», руки на по­яс; *17-32* — прыжки на двух.

1. Ходьба на месте на 16 счетов.
2. И. п. — о. с. *1-8* — встать на носки, руки вверх; *1-2* — кис­ти вниз; *3-4* — согнуть руки в локтевых суставах; *5-6* — руки

197

вниз; *7-8* — полуприсед, голову вниз, руки расслабить; *1-16* — то же повторить.

*Комплекс для учащихся средних классов*

1. И. п. — о. с, руки в сцеплении сзади. *1* — полуприсед; *2* —  
и. п.; *3-8* — повторить *1-2.*

И. п. — о. с, руки к плечам. *9* — полуприсед, руки вперед; *10* — и. п.; *11-16* — повторить *9-10.*

И. п. — о. с, руки в сцеплении сзади. *17* — полуприсед; *18* — и. п.; *19-24* — повторить *17-18.*

И. п. — о. с, руки к плечам, локти в стороны. *25* — полупри­сед, руки в стороны; *26* — и. п.; *27-32* — повторить *25-26.*

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс; *1-8* — четыре пру­  
жинящие полуприседа, четыре круговые движения руками ду­  
гами внутрь. Переход: поворот направо.

И. п. — стойка ноги врозь, правая впереди, руки на пояс. *9-16* — четыре пружинящие полуприседа, четыре круговые дви­жения левой назад. Переход: поворот налево.

И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. *17-32* — то же в дру­гую сторону.

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. *1* — хлопок перед собой; *2* — полуприсед, руки вверх. *3* — счет *«1»;4* — полупри­сед, руки вниз; *5* — счет «1»; *6* — полуприсед, наклон вправо, левая рука вверх; 7 — счет «1»; *8* — полуприсед.
2. И. п. — о. с, руки вниз. *1* — шаг правой вправо, руки в сто­роны; *2* — шаг левой вправо-назад (скрестно); *3* — шаг правой в сторону в стойку ноги врозь; *4* — приставить левую к правой с хлопком перед собой; *5-8* — четыре шага на месте; *9-16* — то же с продвижением влево.
3. И. п. — о. с, руки на пояс. *1* — шаг правой вправо-вперед, правую руку за голову; *2* — шаг левой влево-вперед, левую ру­ку за голову; *3* — шаг правой назад, правую на пояс; *4* — шаг левой назад, левую на пояс; *5-8* — повторить 1-4.

И. п. — то же. *9* — шаг правой вправо-вперед, правую руку на правое плечо; *10* — шаг левой влево-вперед, левую руку на пра­вое плечо (предплечья скрестно); *11* — шаг правой назад, хло­пок по бедрам; *12* — шаг левой назад, хлопок перед собой; *13-16* — повторить *1-4.*

1. И. п. — *о. с. 1* — прыжок ноги врозь, руки в стороны; *2* — и. п.; 3 — подскок на левой, правую согнуть вперед, руки к пле­чам; *4* — и. п.; *5-8* — то же с подскоком на правой.
2. Ходьба на месте.

*Комплекс для учащихся старших классов*

1. Ходьба. И. п. — *о. с. 1-8* — восемь шагов на месте с высо­ким подниманием бедра; *9-16* — то же с движениями рук: *9-10* — вперед; *11-12 —* вверх; *13-14 —* в стороны; *15-16 —* вниз.
2. Шаги ноги врозь, ноги вместе. И. п. — о. с, руки на пояс. *1* — шаг правой вправо-вперед; *2* — шаг левой влево-вперед; *3* — шаг правой назад; *4* — шаг левой назад, приставляя к пра­вой; *5-8* — повторить *1-4; 9-16* — то же с движениями рук: *9* — руки в стороны, *10* — вверх, *11* — в стороны, *12* — на по­яс, *13-16* — повторить *9-12.*
3. Приставные шаги. И. п. — о. с, руки на пояс. *1-4* — два приставных шага вправо с полу приседами; *5-8* — то же влево.

И. п. — о. с, руки к плечам. *9* — шаг правой вправо, полу­присед ноги врозь, правая рука вверх; *10* — приставить левую к правой, поменять положение рук; *11-12* — повторить *1-2; 13-14* — то же влево.

4. Полуприседы.

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. *1* — полуприсед, руки скрестно вверх; *2* — и. п.; 3 — полуприсед, руки скрестно вниз; *4* — и. п.; *5-8* — повторить *1-4.* Поворот направо.

И. п. — стойка ноги врозь, правая впереди, левая рука к пле­чу, правая вперед. *9* — полуприсед, левая вперед, правая к пле­чу; *10* — встать, поменять положение рук; *11* — счет *«1*»; *12* — счет «2»; *13-16* — повторить *9-12.* Поворот налево. *17-32* — повторить все упражнение.

5. Выпады и наклоны.

И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты в стороны. *1-2* — выпад вправо, левую на носок, руки согнуть вперед; *3-4* — вы­пад влево, руки согнуть в стороны; *5-8* — повторить 1-4.

И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. *1-2* — наклон впра­во, правую согнуть, левую на носок, левую руку вверх; *3-4* — выпрямиться и два хлопка перед собой; *5-8* — то же с наклоном влево; *9-16* — повторить 1-8.

6. Прыжки с высоким подниманием бедра.

И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. *1* — подскок на левой, правую согнуть вперед; *2* — подскок на левой, правая скрестно перед левой; 3 — подскок на левой, правую согнуть вперед; *4* — и, п.; *5-8* — то же с подскоками на правой; *9-16* — повторить *1-8.*

И. п. — о. с. *1* — подскок на левой с продвижением вперед, правую согнуть вперед, правую руку в сторону, левую перед гру­дью; *2* — прыжок на двух, руки вниз; 3 — подскок на правой, левую согнуть вперед, правую в сторону; *4* — прыжок на двух,

198

199

руки вниз; *5* — счет «1»; б — счет «2»; 7 — счет «3»; *8* — счет «4»; *9-16* — повторить *1-8.*

1. И. п. — о. с. *1-16* — прыжки ноги врозь, ноги скрестно; *17-32* — прыжки на двух с продвижением назад.
2. И. п. — о. с, руки на пояс. *1* — прыжок «ноги врозь, руки в стороны»; *2* — и. п.; 3 — счет «i »; *4* — и. п.; 5 — поворот направо с шагом правой вперед, левую руку вперед; *6* — поворот налево, прыжок ноги вместе; 7 — поворот налево с шагом левой вперед, правую руку вперед; *8* — поворот направо, прыжок ноги вместе.
3. Ходьба на месте.

**Комплексы ОРУ без предметов для проходного способа проведения**

*Комплекс для учащихся VIII-IX классов*

**1.И.п.** — о. с. *1-4* — три шага вперед и приставить ногу; *5* — дугами наружу руки вверх, встать на носки; б — о. с; *7-8* — по­вторить 5-6.

1. И. п. — о. с. *1-4* — три шага вперед и приставить ногу; *5-8* — два приседания, руки на поясе.
2. И. п. — о. с. *1-4* — три шага и приставить ногу; *5* — упор присев; б — упор стоя ноги врозь; 7 — упор присев; *8* — и. п.
3. И. п. — *о. с. 1-4* — три шага вперед и приставить ногу; *5* — мах левой, хлопок под ногой; б — и. п.; 7 — мах правой, хлопок под ногой; *8* — и. п.
4. И. п. — *о. с. 1-4* — три шага и приставить ногу; 5 — упор присев; б — упор лежа; 7 — упор присев; *8* — о. с.
5. И. п. — о. с. *1 -4* — три шага и приставить ногу; *5-6* — два рывка согнутыми руками перед грудью; *7-8* — повторить 5-6.
6. И. п. — *о. с. 1-4* — три шага и приставить ногу; *5* — пово­рот туловища налево, правую на носок, руки влево; *6* — и. п.; 7 — поворот направо; *8* — и. п.
7. И. п. — третья позиция, руки на пояс. Шаги польки.
8. И. п. — то же. Движение с подскоками, сгибая одну ногу вперед.

10. И. п. — о. с, руки на пояс. Прыжки на двух с продвиже­  
нием вперед.

*Комплекс для учащихся X-XI классов*

1.И.п. — *о. с. 1-4* — начиная с левой три шага вперед и при­ставить ногу; *5-6* — поворот кругом; *7-8* — поворот кругом.

200

1. И. п. — то же. *1* — шаг левой, правую руку к плечу; *2* — шаг правой, левую руку к плечу; 3 — шаг левой, руки вверх; *4* — приставить левую; *5* — присед, руки в стороны; 6 — встать, руки вверх; 7 — присед; *8* — и. п.
2. И. п. — левым боком к направлению движения, руки на по­яс. *1* — выпад влево, левая рука вверх, наклон вправо; *2* — при­ставляя правую, и. п.; *3-6* — повторить то же два раза; *7—8* — поворот кругом; *9-16* — то же правым боком к направлению движения.
3. И. п. — о. с. *1-4* — три шага вперед, упор присев; *5* — пра­вую в сторону; б — прыжком сменить положение ног; 7 — упор присев; *8* — и. п.
4. И. п. — *о. с. 1-4* — наклоном вперед, опираясь на пол, «ша­гать» руками до упора лежа; *5* — согнуть руки; б — разогнуть руки; 7 — упор присев; *8* — и. п.
5. И. п. — о. с, руки на пояс. *1* — шаг левой, руки вперед; *2-3* — два шага вперед, круг руками книзу на каждый счет; *4* — приставляя правую, руки на пояс; *5* — поворот туловища налево, руки в стороны; б — и. п.; *7-8* — то же с поворотом направо.
6. И. п. — о. с, руки в стороны. *1 —* мах левой вперед, руки вперед ладонями книзу; *2* — шаг левой, руки в стороны; *3-4* — то же правой; *5* — приставляя левую, упор присев; б — встать, дугами наружу руки вверх, хлопок в ладони; 7 — упор присев; *8* — и. п.
7. И. п. — о. с, руки на пояс. *1-2* — продвигаясь вперед, два прыжка на левой; *3-4* — то же на правой; *5* — прыжком стой­ка ноги врозь; б — прыжком стойка ноги скрестно, правая впе­реди; 7 — прыжком стойка ноги врозь; *8* — прыжком и. п.; *9-16* — то же с правой ноги.

*Комплекс для учащихся старших классов (юноши)*

1. И. п. — *о. с. 1-4* — три шага вперед и приставить ногу, ру­ки за голову; *5* — встать на носки, руки вверх; б — и. п.; *7—8* — повторить 5-6.
2. И. п. — *о. с. 1-4* — три шага вперед и приставить ногу; *5* — руки назад; б — прыжок вверх с разведением ног в стороны; 7 — приземление в полуприсед; *8* — о. с.
3. И. п. — о. с, руки на пояс. *1-4* -два приставных шага в сто­рону; *5-7* — три пружинящие наклона; *8* — и. п.
4. И. п. — *о. с. 1* — взмах левой вперед, руки вперед; *2* — шаг левой вперед, руки в стороны; *3-4* — то же с правой, руки в сто­роны; 5 — присед с поворотом туловища налево, руки за голову;

201

*6* — встать, руки в стороны; *7* — присед с поворотом туловища направо, руки за голову; *8* — встать, дугами наружу руки вниз.

1. И. п. — *о. с. 1-4* — три шага вперед и приставить ногу; *5-8 —* упор присев, упор лежа, упор присев, встать в и. п.
2. И. п. — о. с. *1-3* — три шага вперед; *4-7* — махом одной, толчком другой стойка на руках со сменой ног; *8* — и. п.
3. И. п. — о. с. *1* — шаг левой; *2 —* шаг правой; *3-5* — махом одной, толчком другой переворот влево в стойку ноги врозь; *6 —* приставить ногу и о. с, левым боком к направлению движения; *7-8* — поворот налево в и. п.
4. И. п. — *о. с. 1-4* — четыре шага галопа вперед с левой, ру­ки в стороны; *5-8* — начиная с правой четыре шага вперед. *9-16 —* то же, начиная с правой ноги.
5. И. п. — о. с, руки на пояс. Передвижение шагами польки.

**Комплексы ОРУ со скакалками**

*Комплекс для учащихся I класса*

1. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. *1-2* — натягивая скакалку, руки вверх, потянуться — вдох; *3-4* — и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, на скакалке, сложенной вдвое, держать за свободные концы. *1-2* — присед, натягивая скакалку вперед — вдох; *3-4* — и. п. — выдох.
3. И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, руки вперед, ска­калка натянута. *1-2* — отводя руки в стороны, наклон вперед — выдох; *3-4* — и. п. — вдох.
4. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. *1-4* — перешагнуть через скакалку поочередно левой и правой ногой, выпрямиться, скакалка сзади; *5-8 —* перешагнуть назад в и. п.
5. И. п. — широкая стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. *1 —* поднимая скакалку вперед — в стороны и натя­гивая ее, поворот туловища направо — вдох; *2* — и. п. — выдох.
6. И. п. — о. с, скакалка сзади. Прыжки на двух, вращая скакалку вперед (40-50 прыжков).

*Комплекс для учащихся II класса*

1. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. *1-2 —* натягивая скакалку, дугами вперед руки вверх — **в** стороны, прогнуться — вдох; *3-4* — и. п. — **выдох.**
2. И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, концы скакалки за-

202

кручены на руки. *1-2* — глубокий присед, руки в стороны — выдох; *3-4* — и. п. — вдох. Приседать на всей ступне, тулови­ще вертикально.

1. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, внизу сзади. *1* — наклон вперед, натянутую скакалку назад; *2 —* и. п.
2. И. п. — о. с, сложенную вчетверо скакалку вверх. *1* — мах правой, скакалку вперед, коснуться скакалкой носка ноги; *2* — и. п.; *3-4* — то же левой ногой.
3. И. п. — сед ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, за головой. *1* — поворот туловища направо; *2* — и. п.; *3-4* — то же налево.
4. И. п. — о. с, скакалка внизу сзади. Бег на месте, вращая скакалку вперед, перешагивая поочередно правой и левой ногой (60-70 прыжков).

*Комплекс для учащихся III класса*

1. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, за головой. *1-2* — натягивая скакалку, руки вверх, прогнуться — вдох; *3-4* — и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. *1* — при­сед, скакалкой обхватить голени; *2* — усилием рук наклонить ту­ловище к коленям, голову наклонить — выдох; *3-4* — и. п. — вдох.
3. И. п. — то же. *1* — отставляя левую ногу назад и сгибая правую, — выпад, скакалку на колено; *2-3 —* пружинящие по­качивания в выпаде; *4* — и. п.; *5-8 —* то же правой ногой.
4. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, внизу. *1* — на­клон и встать на скакалку; *2-3 —* натягивая скакалку, пружи­нящие наклоны к прямым ногам; *4* — и. п. Стараться головой коснуться выпрямленных коленей.
5. И. п. — сед, скакалка, сложенная вчетверо, на коленях. *1-4* — сгибая ноги, перемах ногами в сед; *5-8* — перемах назад.
6. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, на шее. *1-2* — натягивая скакалку, руки вверх, правую ногу в сторону на носок, наклон вправо — вдох; *3-4* — и. п. — выдох; *5-8* — то же влево.
7. И. п. — о. с, скакалка спереди. Прыжки на двух, вращая скакалку назад.

*Комплекс для учащихся IV-VI классов*

1. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, за головой. *1-2* — скакалку вверх, встать на носки; *3-4* — и. п.

**I**

1. И. п. — широкая стойка ноги врозь на скакалке, концы скакалки в согнутых вперед руках. *1-3 —* три глубокие пружи­нящие приседания, натягивая скакалку, руки вперед; *4* — и. п.
2. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, за головой. *1-3 —* три пружинящие наклона, растягивая скакалку и нажимая ею на шею; *4 —* выпрямиться, прогнуться подняться на носки.
3. И. п. — о. с, скакалка сзади, под пяткой левой ноги, натя­нута. *1* — поднимая левую ногу со скакалкой назад, наклон впе­ред; *2-3 —* равновесие на правой; *4* — и. п.; *5-8* — то же, под­нимая правую.
4. И. п. — лежа на спине, скакалка за головой, сложенная вдвое. *1-2* — наклон вперед, натягивая скакалку, коснуться носков ног; *3-4* — и. п.
5. И. п. — лежа на животе, скакалку, сложенную вдвое, вверх. *1 —* отводя руки и ноги назад, прогнуться; *2-3 —* дер­жать; *4* — и. п.
6. И. п. — сед ноги врозь, скакалку, сложенную вдвое, за го­лову. *1-3 —* три пружинящие поворота туловища налево, натя­гивая скакалку; *4 —* и. п.; *5-8* — то же с поворотом направо.
7. И. п. — о. с, скакалка сзади. *1-8* — прыжки на двух с вра­щением скакалки вперед; *9-16 —* прыжки ноги врозь, правая впереди; *17-32* — то же, левая впереди.

*Комплекс для учащихся VII-IX классов*

1. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. *1—2* — натягивая скакалку, руки вверх, левую в сторону на носок, про­гнуться; *3-4* — и. п.
2. И. п. — о. с, на скакалке, концы ее в согнутых вперед ру­ках. *1 —* выпад левой, руки в стороны, натягивая скакалку; *2-3* — пружинящие сгибания левой ноги; *4* — и. п.; *5-8* — то же с правой.
3. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, сзади. *1-3* — наклоняясь, опустить скакалку'до середины голени и три пру­жинящие наклона, сгибая руки, притягивая туловище к ногам.
4. И. п. — сед ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, сзади. *1-2 —* выкрутом назад наклон вперед, опуская скакалку за сто­пу; *3-4* — выкрутом вперед в и. п.
5. И. п. — лежа на спине ноги вперед, скакалка, сложенная вдвое, натянута руками на ступнях ног. *1-2* — перекат назад, касаясь носками пола за головой, скакалка натянута, ноги не сгибать; *3-4* — и. п.
6. И. п. — лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, за

204

спиной. *1* — отвести руки назад и прогнуться; *2-3* — держать; *4* — и. п.

1. И. п. — стойка на коленях, скакалка, сложенная вдвое, внизу. *1* — натягивая скакалку, руки вверх, левую ногу в сто­рону на носок; *2-3* — пружинящие наклоны влево; *4* — и. п.; 5-*8* — то же вправо.
2. И. п. — о. с, скакалка спереди. *1-8* — четыре прыжка на двух с вращением скакалки назад. Прыжки закончить в поло­жении скакалки сзади; *9-16* — шаги на месте; *17-32* — то же, прыжки с вращением скакалки вперед.

*Комплекс для учащихся X-XI классов*

1. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, внизу. *1-2-* рас­тягивая скакалку влево-вверх, правую назад на носок, про­гнуться вправо; *3-4* — и. п.; 5-8 — то же с другой ноги.
2. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. *1* — согнуть левую ногу, скакалку вниз, обхватив голень, подтянуть ногу к груди; *2* — и. п.; *3-4* — то же с правой ноги; *5* — присед, скакалку вперед; *6* — и. п.; *7-8* — повторить 5-6.
3. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги, концы в согнутых вперед руках. *1* — натягивая скакалку, под­нять левую, согнутую в колене ногу вперед; *2-3* — разгибая левую ногу вперед, равновесие; *4* — и. п.; *5-8* — то же с правой ноги.
4. И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, концы ее в руках. *1* — наклон вперед, растягивая скакалку, левым кулаком кос­нуться правой ноги, правую руку в сторону; *2 —* и. п.; *3-4* — то же правым кулаком.
5. И. п. — сед, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. *1 —* сед углом, скакалку вперед, до касания носков; *2* — и. п.; *3-4* — по­вторить; *5-6* — сгибая ноги, перемах в сед, скакалка под коле­нями; *7-8* — перемах назад в и. п.
6. И. п. — лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, ввер­ху, *1-2 —* сгибая ноги, перемах ногами в стойку на лопатках; *3-6* — держать; *7-8* — и. п.
7. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. *1* — наклон туловища влево; *2* — наклон туловища впе­ред, руки скрестно, правая сверху; *3* — наклон туловища впра­во; *4* — и. п.; *5-8* — то же, начиная с наклона вправо, при на­клоне вперед руки скрестно, левая сверху.

8. И. п. — о. с, скакалка сзади. *1-2 —* два прыжка на левой  
с вращением скакалки вперед; *3-4* — то же на правой; *5-8* —  
прыжки на двух.

205

**Комплексы ОРУ с гимнастическими палками**

*Комплекс для учащихся I класса*

1. **И.** п. — стойка ноги врозь, палку вниз. *1-2* — палку вверх, потянуться — вдох; *3-4 —* и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на пал­ке сверху. *1-2* — присесть — выдох; *3-4 —* встать, и. п. — вдох.
3. И. п. — о. с, палку вниз. *1* — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; *2* — и. п. — вдох.
4. И. п. — то же. *1-4* — перешагнуть через палку правой и ле­вой ногой, выпрямиться; *5-8* — то же в обратном направлении.
5. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. *1* — поворот туловища направо; *2* — и. п.; *3-4* — то же налево.
6. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол по­перек, ближним концом на уровне носков. *1-4* — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; *5-8* — передвижение назад в и. п.

*Комплекс для учащихся II класса*

1. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. *1-2* — пал­ку вверх, потянуться, посмотреть на палку — вдох; *3-4* — и. п. — выдох.
2. И. п. — узкая стойка ноги врозь, палку вниз. *1-2* — глубо­кий присед на всей ступне, палку вперед — выдох; *3-4* — и. п. — вдох.
3. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз сзади. *1-2* — наклон вперед, палку назад, смотреть вперед — выдох; *3-4* — и. п. — вдох.
4. И. п. — сед, палку на колени. *1-4* — поочередно сгибая правую и левую ноги, перемах ими в сед, палку под ноги; *5-8* — обратными перемахами в и. п.
5. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; *2* — и. п.; *3-4* — то же налево.
6. И. п. — о. с, палку на пол поперек. *1-8* — передвижение прыжками на правой вокруг лежащей палки; *9-16* — шаги на месте с высоким подниманием бедра; *17-32* — то же, начиная с левой ноги.

*Комплекс для учащихся III класса*

1. И. п. — о. с, палку вниз сзади. *1-2* — подняться на носки, палку назад — вдох; *3-4* — и. п. — выдох.

206

1. И. п. — о. с, палку вниз. *1* — присед, палку положить на пол; *2* — встать, о. с; 3 — наклон вперед и взять палку, не сги­бая ног в коленях; *4* — и. п.
2. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. *1* — наклон впе­ред; *2* — наклон прогнувшись, палку вверх; 3 — наклон впе­ред; 4 — и. п.
3. И. п. — широкая стойка ноги врозь, палку на лопатки. *1-2* — сгибая левую ногу, наклон вправо, палку вверх; *3-4* — и. п.; *5-8* — то же, наклон влево.
4. И. п. — о. с, палка вертикально спереди на полу. *1-3* — от­ставляя правую ногу назад, наклон вперед, равновесие на левой, опираясь на палку сверху; *4* — и. п.; *5-8* — то же, отставляя ле­вую.
5. И. п. — узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол между ног. *1-7* — прыжки на месте; *8* — прыжок с поворо­том кругом.

*Комплекс для учащихся IV-VI классов*

1. И. п. — о. с, палку вниз. *1* — подняться на носки, палку вверх; *2* — опуститься, палку на лопатки; *3* — подняться на нос­ки, палку вверх; *4* — и. п.
2. И. п. — о. с, палку вниз сзади. *1* — присед, палку зажать под коленями; *2* — руки вперед; 3 — взять палку; *4* — и. п.
3. И. п. — лежа на животе, палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая над левой). *1* — пере­хват левой над правой; *2 —* перехват правой над левой; *3-4* — то же, что и на счет 1-2, прогнуться; *5-8* — перехватывая пал­ку поочередно, и. п.
4. И. п. — лежа на спине, палку на грудь. *1-2 —* поднять но­ги, палку вперед, коснуться носками ног палки; *3-4* — и. п.
5. И. п. — стойка ноги врозь, палку за спину на локтевые сус­тавы. *1-3* — наклон назад; *4* — и. п.
6. И. п. — упор лежа, палку на пол под бедра. *1* — толчком двух через палку упор присев; *2 —* толчком двух упор лежа; *3 —* согнуть руки; *4* — разогнуть.
7. И. п. — стойка ноги врозь, палка за спиной на локтевых суставах. *1* — поворот туловища налево; *2* — наклон вперед; 3 — выпрямиться; *4* — поворот туловища в и. п.; *5-8* — то же с поворотом туловища направо.
8. И. п. — о. с, руки на пояс, палка спереди на полу продоль­но. *1* — прыжок вперед через палку; *2* — прыжок на месте; 3 — прыжок назад через палку; *4* — прыжок на месте.

207

*Комплекс для учащихся VII-IX классов*

1. И. п. — о. с, палку за голову. *1* — левую назад на носок, палку вверх, прогнуться; *2* — наклон влево; *3* — выпрямиться; *4* — и. п.; *5-8* — то же в другую сторону.
2. И. п. — о. с, палку на поясницу. *1* — присед, палку под ко­лени; *2* — и. п.; 3 — наклон вперед, палку назад; *4* — и. п.
3. И. п. — о. с, палку вниз, хватом снизу. *1* — подбросить палку вверх; *2* — присесть и поймать палку; *3* — встать, палку вперед; *4* — и. п.
4. И. п. — о. с, палку вниз сзади. *1-2* — наклон вперед, по­ложить палку на пол сзади; *3-4* — выпрямиться без палки; *5-6* — наклон вперед, взять палку; *7-8* — и. п.
5. И. п. — лежа на животе, палку за спину. *1-2* — медленно поднимая туловище, прогнуться, палку назад, ноги от пола не отрывать; *3* — держать; *4* — и. п.
6. И. п. — лежа на спине, палку на грудь. *1-2 —* поднять но­ги, палку вперед, коснуться палки носками ног; *3-4* — и. п.
7. И. п. — о. с, палку вертикально на пол, придерживая дву­мя руками сверху. *1* — отпуская палку, перемах левой над пал­кой; *2* — и. п.; *3-4* — то же правой ногой.
8. И. п. — о. с, палку вверх. *1 —* мах правой вперед, палку вперед; *2* — приставить правую, палку вверх; *3* — мах левой вперед, палку вперед; *4* — махом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь, палку вверх; *5* — наклон вправо, правую но­гу на носок; *6* — выпрямиться; 7 — наклон влево, левую ногу на носок; *8* — выпрямиться; *9-16* — то же, начиная с левой ноги.
9. И. п. — о. с, руки на пояс, палку справа на пол. *1-4* — че­тыре прыжка вправо-влево через палку; *5-7* — три прыжка на месте; *8* — прыжок на месте с поворотом кругом.

*Комплекс для учащихся X—XI классов (юноши)*

1. И. п. — о. с, палку вниз. *1* — левую назад на носок, палку на грудь; *2* — палку вверх, прогнуться; *3 —* палку на грудь; *4 —* приставляя левую, и. п. *5-8* — то же с правой.
2. И. п. — о. с, палку свободным концом на пол, руками опи­раться на палку. *1-3* — пружинящие приседания; *4* — и. п.
3. И. п. — о. с, палку одним концом в левую руку, вторым на пол к стопе левой ноги. *1* — опираясь на палку, присед на левой, правую вперед; *2* — и. п.; *3-4* -повторить, *5-8* — то же на пра­вой ноге, палка справа.
4. И. п. — о. с, палка сзади. *1* — наклон, палку опустить вниз

к пяткам; *2-3* — прижать палку к ногам и, сгибая руки, подтя­нуть грудь и голову к ногам; *4* — и. п.

1. И. п. — сед, палку вверх. *1* — сед углом, палку вперед до ка­сания носков ног; *2 —* и. п.; 3-4 повторить; *5-6 —* сгибая ноги, перемах в сед, палку под ногами; *7-8* — перемах назад в и. п.
2. И. п. — лежа на спине, палку вверх. *1-2* — перемах согнув ноги, палку за спину, руки согнуть в локтях, стойка на лопат­ках; *3-6* — держать; *7-8 —* и. п.
3. И. п. — сед ноги врозь, палку вперед. *1-2 —* выкрутом впе­ред палку назад; *3-4* — выкрутом назад и. п.; *5 —* поворот ту­ловища направо; *6* — и. п.; *7-8* — то же направо.
4. И. п. — о. с, палку вниз. *1* — прыжок на месте, палку на грудь; *2* — прыжок ноги врозь, палку вверх; *3* — прыжок ноги вместе, палку на грудь; *4* — прыжок ноги вместе, палку вниз; *5* — прыжок ноги врозь, палку вверх; *6* — прыжок ноги вместе, палку вниз; *7-8* — повторить прыжки на счет «5» и «6».

Комплексы **ОРУ** с **мячами**

*Комплекс с большим мячом для учащихся I класса*

1. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. *1-2* — подняться на носки, мяч вверх, потянуться — вдох; *3-4* — и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, мяч вниз. *1-2* — присед, мяч вперед — вдох; *3-4* — и. п. — выдох.
3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. *1* — мяч вверх; *2* — наклон вперед, коснуться мячом пола; *3 —* выпрямиться, мяч вверх; *4* — и. п.
4. И. п. — упор сидя сзади, мяч между ступнями. *1-2* — со­гнуть ноги с мячом; *3-4* — и. п.
5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вперед. *1* — поворот туло­вища направо; *2 —* и. п.; *3-4* — то же налево.
6. И. п. — о. с, мяч вниз. *1* — прыжок на месте, мяч к груди; *2* — прыжок на месте, мяч вниз.

*Комплекс с большим мячом для учащихся II класса*

1.И.п. — о. с, мяч вперед. *1-2 —* правую ногу назад на но­сок, мяч вверх — вдох; *3-4 —* и. п. — выдох; *5-8* — то же с дру­гой ноги. '

2. И. п. — о. с, мяч вниз. *1* — выпад правой вперед, мяч по­ложить у носка; *2* — толчком правой о. с; *3* — выпад левой, взять мяч; *4* — толчком левой и. п.

208

209

1. И. п. — стойка ноги врозь, мяч на голове. *1-2* — прогиба­ясь, наклон вперед, мяч вверх; *3-4* — и. п.
2. И. п. — сед, мяч на полу у коленей слева. *1-4* — поднимая слегка согнутые ноги, прокатить мяч под ногами, опустить но­ги на пол; *5-8* — то же в другую сторону.
3. И. п. — о. с, мяч вверх. *1* — правую в сторону на носок, на­клон вправо; *2* — и. п.; *3-4* — то же влево.
4. И. п. — мяч между голенями, руки на пояс. Прыжки на месте, удерживая мяч между ног (40-50 прыжков).

*Комплекс с большим мячом для учащихся III класса*

1. И. п. — о. с, мяч вниз. *1-2* — правую назад, прогнуться — вдох; *3-4* — и. п.; *5-8* — то же с другой ноги.
2. И. п. — о. с, мяч вперед. *1* — выпустить мяч из рук, при­сед, в конце приседа поймать мяч; *2* — и. п.
3. И. п. — о. с, мяч вниз. *1-3* — наклон и прокатить мяч по полу влево вокруг прямых ног; *4* — и. п.; *5-8* — то же впра­во.
4. И. п. — упор сидя сзади, мяч на голенях у ступней. *1-2* — поднимая прямые ноги, перекатить мяч к туловищу; *3-4* — опустить ноги и переложить мяч в и. п.
5. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. / — поворот туловища направо, перело­жить мяч в левую руку; *2* — и. п., мяч на ладони левой руки; 3-*4* — то же с поворотом налево.

6. И. п. — о. с, мяч перед грудью. *1* — прыжком выпад на  
правой; *2* — прыжком в и. п.; *3-4* — то же на левой.

*Комплекс с набивным мячом для учащихся IV-VI классов*

1. И. п. — о. с. мяч вниз. *1-2* — мяч вверх, прогнуться; 3-4 — и. п.
2. И. п. — о. с, мяч на голове. *1-2* — присед; *3-4* — и. п.
3. И. п. — то же. *1* — наклон вперед прогнувшись, мяч вверх; *2* — мяч на лопатки; *3* — мяч вверх; *4* — и. п.
4. И. п. — о. с, мяч на лопатках. *1-2* — мяч вверх, прогнуть­ся; *3-4 —* выпрямиться, и. п.
5. И. п. — о. с, мяч вперед. *1* — положить мяч на правую ру­ку и развести руки в стороны; *2* — и. п.; *3-4* — то же левой ру­кой.
6. И. п. — стойка ноги врозь, мяч за головой. *1-4 —* круговые вращения туловищем вправо; *5-8* — то же влево.

210

7. И. п. — о. с, мяч впереди у стоп. *1* — прыжок через мяч, руки на пояс; *2* — прыжок на месте с поворотом кругом; *3-4* — повторить.

*Комплекс с набивным мячом для учащихся VII-IX классов*

1. И. п. — о. с, мяч вниз. *1* — шагом левой вперед, мяч вверх, прогнуться; *2* — приставляя левую, и. п.; *3* — бросить мяч вверх; *4* -поймать мяч, и. п.
2. И. п. — о. с, мяч сзади. *1* — выпад правой, мяч назад; *2* — и. п.; *3-4* — то же левой.
3. И. п. — наклон вперед, мяч в прямых руках. *1-2* — вы­прямляясь, подбросить мяч вверх; *3-4* — поймать мяч и в и. п.
4. И. п. — о. с, мяч вверх. *1* — мяч вперед, мах левой вперед; *2* — и. п.; 3 — наклон, коснуться мячом пола; *4* — и. п.; *5-8* — то же махом правой.
5. И. п. — упор сидя сзади, мяч зажат между ступнями. *1* — согнуть ноги; *2* — разогнуть ноги в сед углом; 3 — согнуть но­ги; *4* — и. п.
6. И. п. — упор присев, руки на мяч. *1* — упор лежа; *2* — мах левой назад; 3 — упор лежа; *4* — и. п.; *5-8* — то же махом правой.
7. И. п. — стойка ноги врозь, мяч за головой, локти вертикаль­но вверх. *1* — не отпуская локти вперед, мяч вверх; *2* — и. п.
8. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. *1-2* — с поворотом ту­ловища налево присед и положить мяч сзади на пол; *3-4* — встать, руки на пояс; *5-6* — с поворотом туловища налево при­сед и взять мяч; *7-8* — и. п.; *9-16* — то же в другую сторону.
9. И. п. — о. с, мяч вниз. *1* — прыжок ноги врозь, мяч впе­ред; *2* — прыжок правая скрестно, мяч на грудь; 3 — прыжок ноги врозь, мяч вперед; *4* — прыжок, и. п.; *5-8* — то же, но прыжком левая скрестно.

Комплексы **ОРУ** с **обручами**

*Комплекс для учащихся I класса*

1. И. п. — о. с.; обруч спереди вертикально. *1-2* — обруч вверх горизонтально — вдох; *3-4* — и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, в центре лежащего обруча. *1* — присед, взять обруч; *2* — встать; 3 — присед, положить обруч; *4* — и. п.
3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч спереди на полу. *1* — на­клон вперед и взять обруч; *2* — выпрямиться, обруч вперед вер­тикально; 3 — наклон вперед, положить обруч; *4* — и. п.

**211**

1. И. п. — сед, обруч вертикально на коленях. *1-4* — сгибая ноги, поочередно сделать перемах внутрь обруча; *5-8* — пооче­редными перемахами в и. п.
2. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной.

*1* — поворот туловища налево; *2* — и. п.

6. И. п. — стойка на одной, руки на пояс, обруч спереди на  
полу, другую вперед-книзу. Прыжки с ноги на ногу, как через  
скакалку.

*Комплекс для учащихся II класса*

1. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вертикально на полу. *1-*

*2* — обруч вверх — вдох; *3-4* — и. п. — выдох.

1. И. п. — о. с, обруч спереди вертикально, держаться сверху. *1-2* — присед, слегка опираясь на обруч — выдох; *3-4* — и. п.
2. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вверх горизонтально. *1-2* — наклон вперед до касания краем обруча пола;.3- *4* — и. п.
3. И. п. — о. с, обруч спереди вертикально хватом изнутри. *1-4* — поднимая обруч вверх, выкрут вперед и опустить назад вниз; *5-8* — выкрутом назад в и. п.
4. И. п. — о. с, обруч вверх, горизонтально. *1-2* — правую в сторону на носок, наклон вправо; *3-4* — и. п.
5. И. п. — о. с, руки на пояс, обруч спереди на полу. *1* — пры­жок внутрь обруча; *2* — прыжок вперед за обруч; *3* — прыжок на месте с поворотом кругом; *4* — прыжок на месте.

*Комплекс для учащихся III класса*

1.И.п. — о. с, обруч вперед вертикально. *1-2* — правую назад на носок, обруч вверх горизонтально — вдох; *3—4* — и. п. — выдох.

1. И. п. — о. с, обруч сбоку на полу, держать за верхний край. *1-4* — приседая, пролезть в обруч и встать с другой сторо­ны; *5-8* — пролезть обратно, и. п.
2. И. п. — о. с, обруч спереди на полу, держать за верхний край. *1-3 —* поднимая левую ногу назад, наклон вперед — рав­новесие на правой, опираясь на обруч; *4* — и. п.; *5-8* — то же с другой ноги.
3. И. п. — сед, обруч вертикально на коленях. *1-4* — сгибая ноги, перемах внутрь обруча и в таком положении опустить но­ги в сед; *5-8* — поднимая ноги и сгибая их, перемах в и. п.
4. И. п. — стойка ноги врозь внутри обруча. *1-2* — поворот туловища направо, обруч вверх; *3-4* — и. п.; *5-8* — то же с по­воротом туловища налево.

212

6. И. п. — о. с, обруч вертикально перед грудью, держать за нижний край. Прыжки с ноги на ногу через обруч, как через скакалку, вращая его вперед.

*Комплекс для учащихся средних классов*

1. И. п. — о. с, обруч вертикально вперед. *1-2* — правую в сторону на носок, обруч горизонтально вверх; *3* — мах правой ногой в сторону; *4* — и. п.; *5-8* — то же с левой ноги.
2. И. п. — о. с, обруч справа на полу вертикально, держать за верхний край. *1-2* — махом правой ногой и толчком левой, на­клоняя обруч вправо, прыжок в обруч в полуприсед, левую ру­ку в сторону — вверх; *3-4* — вставая, махом левой ногой в сто­рону и толчком правой прыжок из обруча в и. п.; *5-8* — то же в другую сторону.
3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз. *1-2* — прогибаясь в грудном отделе, небольшой наклон туловища назад, обруч вверх горизонтально; *3-4* — сохраняя прогнутое положение, на­клон вперед, до касания обручем пола; *5-6* — выпрямиться, об­руч вверх горизонтально; *7-8* — и. п.
4. И. п. — сед, обруч вверх, хватом изнутри за середину. *1-2* — опуская обруч, согнуть ноги и передним краем обруча кос­нуться пола; *3-4* — и. п.
5. И. п. — лежа на спине, обруч вперед. *1* -опуская дальний край обруча, перемах согнув правую ногу внутрь обруча; *2* — то же левой; *3-4* — обратными перемахами в и. п.
6. И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед на вертикально стоящем обруче. *1* — передавая тяжесть тела на полусогнутую левую ногу, правую на пятку, наклон вправо, смотреть вправо, левую руку вверх, кисть над головой; *2* — и. п.; *3-4* — то же в другую сторону.
7. И. п. — о. с, обруч вертикально перед грудью, держать за нижний край. Прыжки на двух через обруч, как через скакал­ку, вращая его вперед.

*Комплекс для учащихся старших классов (девушки)*

1. И. п. — о. с, внутри обруча, обруч вниз горизонтально, хва­том изнутри. *1-2* — шагом вправо, стойка, на носках, ноги врозь, обруч вверх горизонтально; *3-4* — приставляя правую; и. п.; *5-8* — то же влево.
2. И. п. — о. с, обруч вперед вертикально. *1* — мах левой назад, обруч вверх горизонтально; *2* — приставляя ногу, присед, обруч впе-

213

ред вертикально на пол; *3-4* — то же с правой ноги; *5-7* — полупри­сед на левой, правую в сторону на пятку носком кверху, наклон вправо, левую руку вверх; *8* — и. п.; *9-16* — то же в другую сторону.

1. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват за середину. *1* — поворот туловища налево; *2* — и. п.; 3 — на­клон вперед прогнувшись; *4* — и. п.; *5-8* — то же с поворотом туловища направо.
2. И. п. — лежа на спине на нижнем крае обруча, находящем­ся под грудным отделом позвоночника, хватом за середину вер­тикально стоящего обруча. *1-4* — сводя нижние углы лопаток и сгибая руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника и сесть, потягиваясь к обручу.
3. И. п. — лежа на спине, обруч вперед, хват за середину. *1-2* — сед, обруч вверх горизонтально; 3 — согнуть правую ногу, опустить задний край обруча и слегка коснуться лопаток; *4* — разогнуть правую ногу, обруч вверх горизонтально; *5-6* — то же, что и на счет *3-4,* но с левой ноги; *7-8* — и. п.
4. И. п. — правая нога впереди, обруч впереди в правой руке вертикально, держать за нижний край. *1-8* — вращение обру­ча вокруг правой кисти (при этом большой палец держать квер­ху, слегка помогая движению); *9-16* — то же на левой руке.
5. И. п. — стойка ноги врозь, обруч удерживается руками гори­зонтально на пояснице. *1-8* — вращение обруча на бедрах.
6. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед. *1-2* — передавая тяжесть на правую, левую в сторону на носок, по­ворот обруча книзу-налево с наклоном туловища влево; *3-4* — и. п.; *5-8* — то же в другую сторону.
7. И. п. — о. с, обруч вертикально перед грудью, держать за нижний край. Прыжки на двух через обруч, как через скакал­ку, вращая его назад.

**Комплексы ОРУ** с **гантелями**

Комплексной программой предусматривается проведение ОРУ для мальчиков V-VII классов с гантелями весом 1-3 кг, VIII-IX классов — 3-5 кг, X-XI классов — до 8 кг. В последние годы выпускаются как цельные, так и разборные гантели.

*Комплекс для учащихся V-VII классов*

1. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вниз. *1-2* — дугами на­ружу гантели вверх; *3-4* — и. п.

2. И. п. — то же. *1-2* — присед, гантели вверх; *3-4* —  
и. п.

1. И. п. — о. с, гантели прижаты к затылку. *1* — наклон впе­ред; *2* — и. п.
2. И. п. — сед, гантели в стороны. *1 —* сед в группировке, ган­тели вперед; *2* — и. п.
3. И. п. — сед, руки вверх, предплечья вниз назад. *1 —* разо­гнуть руки, не опуская локти вперед, гантели вверх; *2 —* со­гнуть руки в локтях, и. п.
4. И. п. — стойка ноги врозь, гантели в стороны. *1 —* поворот рук назад; *2* — и. п.; 3 — поворот рук вперед; *4* — и. п.
5. И. п. — о. с, гантели вниз. *1* — наклон туловища влево;

*2* — и. п.; *3-4* — то же вправо.

8. И. п. — о. с, гантели к плечам. *1* — прыжок ноги врозь,  
гантели вверх; *2* — и. п.

*Комплекс для учащихся VIII-IX классов*

1. И. п. — о. с, гантели вниз. *1-2* — встать на носки, ганте­ли в стороны; *3-4* — и. п.
2. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. *1-2 —* глубокий присед на носках; *3-4* — и. п.
3. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вверх. *1* — наклон впе­ред, гантели между ног; *2* — и. п.; 3 — наклон вперед прогнув­шись, гантели за голову; *4* — и. п.
4. И. п. — сед, гантели в стороны. *1* — сед углом, гантели со­единить под ногами; *2 —* и. п.; 3 — сед углом, гантели вперед; *4 —* и. п.
5. И. п. — сед, гантели внизу на полу параллельно. *1* — упор лежа сзади с опорой на гантели; *2* — и. п.; 3 — гантели в сторо­ны; *4* — и. п.
6. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вниз. *1* — наклон впе­ред с поворотом туловища налево, гантели в стороны; *2* — и. п.; *3-4* — то же в другую сторону.
7. И. п. — о. с, гантели к плечам. *1* — прыжок ноги врозь, правую руку вверх; *2* — прыжок ноги вместе, гантели к плечам;

3 — прыжок ноги врозь, левую руку вверх; *4* — прыжок ноги  
вместе, гантели к плечам.

*Комплекс для учащихся X-XI классов*

1. И. п. — о. с, гантели к плечам. *1-2* — встать на носки, ган­тели вверх; *3-4* — и. п.

214

215

1. И. п. — о. с, гантели к плечам. *1* — выпад правой вперед, гантели вверх; *2* — и. п.; *3-4* — то же с левой ноги.
2. И. п. — о. с, гантели вверх. *1-3* — пружинистые наклоны, гантели к плечам; *4* — и. п.
3. И. п. — о. с, гантели вниз. *1* — согнуть руки в локтях, ган­тели к плечам; *2* — и. п.
4. И. п. — сед, гантели вверх. *1-2* — лечь, гантели к плечам; *3-4* — и. п.
5. И. п. — лежа, гантели в стороны. *1-2* — гантели вперед; *3-4* — и. п.
6. И. п. — стойка ноги врозь, гантели к плечам. *1* — наклон вправо, левую руку вверх; *2* — и. п.; *3-4* — то же влево.
7. И. п. — о. с, гантели вниз. *1-4* — четыре прыжка на мес­те; *5* — прыжок ноги врозь, гантели к плечам; *6* — прыжок но­ги вместе, гантели вниз; 7 — прыжок ноги врозь, гантели к пле­чам; *8 —* прыжок ноги вместе, гантели вниз.

**Комплексы ОРУ с использованием гимнастических скамеек**

Для проведения упражнений необходимо использовать устой­чивые скамейки. В зале они могут размещаться в различных ва­риантах. Например, вдоль зала в два ряда по 2-3 скамейки в ряд, параллельно одна другой поперек зала, крестом, звездой, прямоугольником. Иногда при выполнении упражнений требу­ется фиксированное положение ног. В этом случае скамейки ставятся параллельно одна другой на необходимом расстоянии, чтобы учащиеся могли в положении сидя зацепиться за проти­воположную скамейку ногами, а в положении лежа на бедрах — пятками.

При перемене расположения скамеек занятия становятся ожив­леннее, учащиеся приучаются к организованности, у них выраба­тывается чувство ответственности за совместные действия.

Расставляют скамейки быстро, по конкретному указанию учителя, например, по команде «Четверо с правого и четверо с левого флангов, принести и поставить скамейки (указываются места), бегом — МАРШ!». Каждую скамейку берут за концы и приносят двое занимающихся. Убирают скамейки другие уча­щиеся. На каждой скамейке могут выполнять упражнения 4-8 человек. При выполнении упражнений, вызывающих сдвига­ние скамейки с места, учащиеся размещаются в шахматном по­рядке с обеих сторон скамейки.

216

*Комплекс для учащихся I класса*

1. И. п. — стойка ноги врозь, скамейка между ног. *1-2* — ду­гами наружу руки вверх — вдох; *3-4* — и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, руки на пояс, скамейка впереди. 1-2 — присед, руки на край скамейки — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.
3. И. п. — о. с, руки за голову, скамейка впереди. *1* — на­клон, ладони на скамейку; *2-3* — сгибая руки, пружинящие на­клоны; *4* — и. п.
4. И. п. — сед продольно, держась руками за дальний край скамейки. *1-2* — сгибая ноги, стараться пятками коснуться пе­реднего края скамейки; *3-4* — и. п.
5. И. п. — сед поперек, ноги врозь, руки на пояс. *1* — поворот туловища направо; *2* — и. п.; *3-4* — то же, поворот налево.

6. И. п. — левая нога на скамейке, руки на пояс. *1-7* —  
прыжки на правой; *8* — прыжком сменить положение ног; *9-  
16* — то же на левой ноге.

*Комплекс для учащихся II класса*

1. И. п. — правая нога на скамейке в положении выпада. *1-2* — дугами вперед руки за голову, прогнуться, локти отвести назад — вдох; *3-4* — и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, скамейка впереди, руки на пояс. *1* — поста­вить на скамейку правую согнутую ногу; *2* — разгибая правую, толчком левой встать на скамейку; *3* — шагом правой назад со­гнуть левую на скамейку; *4* — поставить левую в и. п.; *5-8* — то же, начиная с левой ноги.
3. И. п. — стоя на скамейке продольно, руки на пояс. *1-3* — опуская руки вниз, пружинящие наклоны; *4* — и. п.
4. И. п. — сед продольно хватом за дальний край скамейки. *1-2* — поднять прямые ноги в положение сед углом; *3-4* — мед­ленно опустить в и. п.
5. И. п. — сед ноги врозь поперек, руки в стороны. *1* — пово­рот туловища направо, руки за голову; *2* — и. п.; *3-4* — то же, поворот налево.
6. И. п. — стойка ноги врозь у конца скамейки. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки, закончив прыжки, двигаться шагом в и. п.

*Комплекс для учащихся III класса*

1. И. п. — сед ноги врозь поперек. *1-2* — дугами наружу ру­ки вверх, прогнуться — вдох; *3-4* — и. п. — выдох.

217

1. И. п. — о. с, скамейка впереди. *1* — присед на носках, ру­ки на скамейку; *2* — разгибая ноги, упор стоя согнувшись; *3* — присед на носках, руки на скамейке; *4* — и. п.
2. И. п. — сед продольно, руки за голову. *1-3 —* пружинящие наклоны к прямым ногам, руки вперед; *4* — и. п.
3. И. п. — упор присев, руки на скамейке продольно. *1* — толчком ног упор лежа; *2* — толчком ног упор присев.
4. И. п. — упор сидя на скамейке продольно. *1-2* — упор ле­жа сзади; *3-4* — и. п.
5. И. п. — сед ноги врозь поперек, руки на пояс. *1* — поворот туловища направо, руки к плечам; *2* — и. п.; *3-4* — то же с по­воротом туловища налево.
6. И. п. — правую на скамейку, руки на пояс. *1-7* — прыж­ки на левой, опираясь правой о скамейку; *8* — прыжком сме­нить положение ног; *9-16* — то же на правой.

*Комплекс для учащихся средних классов*

1. И. п. — стоя лицом к скамейке на расстоянии шага, руки к плечам. *1-2* — поставить левую прямую ногу на скамейку на но­сок, руки вверх — вдох; *3-4* — и. п.; *5-8 —* то же с правой ноги.
2. И. п. — стоя левым боком к скамейке, руки на пояс. *1* — поставить левую согнутую ногу на скамейку, ближе к дальнему краю; *2 —* толчком правой встать на скамейку, руки вверх; *3* — шагом левой в сторону, встать на нее, правая, согнутая, на ска­мейке; *4* — приставить правую, руки на пояс; *5-8* — то же в другую сторону.
3. И. п. — сед ноги врозь поперек, руки вверх. *1* — наклон к левой ноге; *2* — и. п.; *3-4* — то же к правой ноге.
4. И. п. — сед ноги врозь поперек, зацепиться носками за края, руки на пояс. *1-2* — наклон назад (на соседа, сидящего сзади); *3-4* — сесть в и. п.
5. И. п. — сидя на полу, спиной к скамейке, согнутые руки на переднем крае скамейки. *1-2 —* разгибая руки, упор лежа сза­ди; *3-4* — и. п.
6. И. п. — сидя на скамейке продольно хватом за дальний край. На каждый счет встречные движения прямыми ногами вперед, назад (»ножницы»).
7. И. п. — упор присев, руки на скамейке, ноги на полу. *1* — упор лежа; *2* — и. п.
8. И. п. — сидя продольно, ноги врозь, руки за голову. *1-2* — наклон вперед с поворотом налево, коснуться правым локтем левой ноги; 3-4 — и. п.; *5-8* — то же с поворотом направо.

218

9. И. п. — стойка на скамейке в затылок друг другу. *1* — прыжок в стойку ноги врозь на полу, руки в стороны; *2* — прыжок в и. п.

*Комплекс для учащихся старших классов (юноши)*

1. И. п. — стоя лицом к скамейке, левую, согнутую, на ска­мейку, руки вперед. *1* — встать левой на скамейку, мах правой назад, руки вверх; *2* — приставить правую, дугами вперед руки назад; *3* — махом левой назад прогнуться, дугами вперед руки вверх; *4 —* шагом левой назад, и. п., правая, согнутая, на ска­мейке; *5-8* — повторить с правой ноги.
2. И. п. — скамейка слева, левая согнута на скамейке. *1* — махом правой в сторону встать на скамейку, руки вверх, хлопок в ладони; *2 —* приставляя правую, присед на скамейке, руки в стороны; *3* — встать, мах левой в сторону, руки вверх, хлопок в ладони; *4* — шагом влево, и. п., правая согнута на скамейке; *5—8* — то же в другую сторону.
3. И. п. — стойка ноги врозь поперек, скамейка между ног. *1 —* наклон вперед, взяться руками за края скамейки; *2 -—* от­толкнувшись ногами, упор присев на скамейке; *3* — соскок в упор стоя согнувшись, ноги врозь; *4* — и. п.
4. И. п. — упор сидя сзади лицом к скамейке, ноги на ска­мейке. *1* — упор лежа сзади; *2* — поворот налево в упор лежа боком; *3* — упор лежа сзади; *4* — и. п.; *5-8* — то же с поворо­том направо.
5. И. п. — сед продольно хватом за дальний край. *1 —* сед уг­лом; *2* — согнуть ноги к груди; *3* — сед углом; *4* — и. п.
6. И. п. — упор стоя согнувшись, руки на скамейке, ноги на полу. *1* — упор лежа; *2* — согнуть руки; *3* — разогнуть; *4* — и. п.
7. И. п. — лежа спиной на полу, головой к скамейке, прямы­ми руками взяться за скамейку за дальний край снизу. *1-2* — поднять скамейку вперед и опустить на живот; *3-4* — опустить в и. п.
8. И. п. — скамейка справа, стойка ноги врозь, наклон впра­во, взявшись левой рукой за дальний, правой за ближний край скамейки. *1-2* — поднять скамейку вверх; *3-4* — поставить слева; *5—8* — то же в другую сторону.
9. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки на пояс. *1* — прыжок через скамейку; *2-4* — три прыжка на месте с поворотом нале­во кругом; *5-8* — то же с поворотом направо кругом.

219

**Комплексы упражнений на гимнастической стенке**

*Комплекс для учащихся средних классов*

1. **И.** п. — стоя спиной к стенке, руки хватом за рейку за го­ловой. *1-2* — разгибая руки, прогнуться; *3-4* — и. п.
2. И. п. — стоя на третьей рейке, хват руками на уровне гру­ди. *1-2 —* разгибая руки и сгибая левую ногу, коснуться пра­вой ногой пола; *3-4* — отталкиваясь правой ногой и сгибая ру­ки, и. п.
3. И. п. — стоя на полшага от стенки, хват согнутыми рука­ми на высоте плеч. *1-2* — разогнуть руки, спина прямая; *3-4* — и. п.; *5-6* — вис присев; *7—8* — и. п.
4. И. п. — стоя лицом к стенке. *1-2* — наклоняясь вперед, принять вис стоя сзади согнувшись; *3-4* — толчком двумя, сги­бая ноги, вис прогнувшись; *5-6* — опуститься в вис стоя сзади согнувшись; 7-8 — и. п.
5. И. п. — лежа на спине ногами к стенке, ноги слегка со­гнуть, носки под первой рейкой, руки на пояс. *1-2* — наклон вперед до прямого угла; *3-4* — и. п.
6. И.п. — вис стоя спиной к стенке. *1* — вис с согнутыми но­гами; *2* — вис углом; *3* — вис с согнутыми ногами; *4* — и. п.
7. И. п. — вис сидя спиной к стенке, ноги немного согнуты в коленях. *1-2* — разгибая ноги и опираясь руками о стенку, вис стоя прогнувшись; *3-4* — и. п.
8. И. п. — о. с, лицом к стенке на расстоянии одного шага. 1-2 — падая вперед, упор стоя на согнутых руках; *3-4* — отталки­ваясь, и. п.
9. И. п. — стоя ноги врозь на первой рейке, хват согнутыми руками на высоте плеч. *1-2 —* разгибая руки, мах левой рукой в сторону с поворотом туловища налево; *3—4* — и. п.; *5—8* — то же в другую сторону.

10. И. п. — упор стоя, руки на уровне плеч. Бег на месте, вы­  
соко поднимая колени.

*Комплекс упражнений для юношей старших классов*

1. И. п. — присед, лицом к стенке, руки вперед-вверх на рей­ке. *1 -2* — сгибая руки, встать, левую назад, прогнуться, *3-4* — и. п.; *5-8* — то же, правую назад.
2. И. п. — стоя лицом к стенке, хват на уровне пояса. *1-2* — присед на левой, правую в сторону; *3-4* — и. п.; *5-8* — то же, присед на правой.
3. И. п. — вис стоя согнувшись сзади. *1-2* — вис прогнувшись с прямыми ногами; *3-4* — и. п.
4. И. п. — стойка ноги врозь на первой рейке, широкий хват сверху согнутыми руками на высоте плеч. *1-2 —* разогнуть ру­ки, наклон вперед; *3* — резко выпрямиться, согнуть руки и пе­рехватить их на одну рейку ниже; *4-5 —* повторить 1-2; *6 —* по­вторить 3; *7-8 —* повторить 4-5; *9-16 —* обратными движения­ми возвратиться в и. п.
5. И. п. — лежа на спине, головой к стенке, хват за первую рейку. *1-2* — стойка на лопатках; *3-4* — и. п.
6. И. п. — вис спиной на гимнастической стенке. *1* — вис уг­лом; *2-3* — держать; *4* — и. п.
7. И. п. — стоя на расстоянии шага от стенки лицом к ней. *1-2* — упор присев на левой, правую назад на носок; *3-4* — махом правой и толчком левой стойка на руках с опорой пятками о стенку; *5-6* — держать; *7-8* — оттолкнувшись ногами от стен­ки, и. п.
8. И. п. — упор лежа на согнутых руках, ступни между 2-3-й рейками. *1-2* — разогнуть руки; *3-4* — и. п.
9. И. п. — стоя боком к стенке, хватом обеими руками на уровне головы. *1-2* — разгибая руки, прогнуться в сторону; *3-4* — и. п.; *5—8* — то же в другую сторону.

10. И. п. — упор стоя, хватом на уровне плеч. *1* — прыжок на  
третью рейку в вис присев; *2* — соскок в и. п.

***Вопросы*** *и* ***задания***

1. Приведите классификацию общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.
2. Перечислите основные задачи, решаемые с помощью ОРУ.
3. Методы развития (воспитания) силы, преимущественно ис­пользуемые в работе с детьми школьного возраста.
4. Перечислите виды проявления и методы развития гибкости.
5. Перечислите основные и промежуточные положения рук.
6. Перечислите положения с согнутыми руками.
7. Перечислите положения ног и движения ими.
8. И.п. в стойках.
9. И.п. в приседе.
10. И.п. в выпадах.
11. Перечислите виды наклонов.
12. И.п. в седах и положениях лежа.
13. И.п. в смешанных упорах.
14. Перечислите все виды равновесий.

220

221

**I**

1. Перечислите разновидности шпагатов и мостов.
2. Каким образом записываются ОРУ?
3. Перечислите формы записи ОРУ.
4. Перечислите способы обучения ОРУ.
5. Перечислите способы выполнения ОРУ.

*Литература*

*БрыкинА. Т.* Гимнастическая терминология. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 70 с.

*Борковский А. С.* Комплексы гимнастических упражнений для на­чальной школы. — 2-е изд., дораб. — Минск: Нар. Асвета, 1978. — 62 с.

*Буц Л. М.* Для вас, девочки. — 2-е изд., перераб., доп. — М.: Физ­культура и спорт, 1988. — 176 с.

*Гуревич И. А.* Круговая тренировка при развитии физических ка­честв. — 3-е изд., пер. и доп. — Минск: Высшей шк., 1985. — 255 с.

*Жужиков В. Г.* 650 гимнастических упражнений. — М.: Физкульту­ра и спорт, 1970. — 88 с.

*Зациорский В. М.* Физические качества спортсмена: Основы теории и методы воспитания. — 2-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.

*Зуев Е. И.* Волшебная сила растяжки. — М.: Советский спорт, 1991. — 64 с.

*Лисицкая Т.* С. Хореография в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 176 с.

*Менхин Ю. В.* Физическая подготовка в гимнастике: — М.: Физ­культура и спорт, 1989. — 224 с.

*Петров П. К.* Общеразвивающие упражнения на уроках гимнасти­ки в школе: Учеб. пособие. — Ижевск: Из-во УдГУ, 1995. — 164 с.

Система подготовки юных гимнастов: Метод, пособ. для студентов ГЦОЛИФКа: Материалы по программированному обучению / Сост. А. М. Шлемин, П.К. Петров. — М.: ГЦОЛИФК, 1977. — 97 с.

Система подготовки юных гимнастов: Метод, пособ. / Сост. А. М. Шлемин, П. К. Петров. — М.: ГЦОЛИФК, 1977. — 39 с.

Глава 6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫМ ВИДАМ ГИМНАСТИКИ

В методике проведения уроков основной гимнастики в шко­ле традиционные средства (от общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами до упражнений в висах и упорах на снарядах и оборудовании), конечно же, остаются базовыми. Однако ряд причин обусловливает появление новых и нетради­ционных в массовом физкультурном движении видов двига­тельной активности. К таким видам можно отнести ритмиче­скую (аэробику) и атлетическую (бодибилдинг) гимнастики, их сочетание (шейпинг), стретчинг, ушу, хатха-йогу, дыха­тельную гимнастику и гимнастику для глаз, а также гимна­стику, направленную на укрепление мышечных групп, играю­щих большую роль в выполнении функций материнства у де­вушек, и гимнастику, связанную с сексуальным здоровьем мужчин. Несомненно, использование упражнений нетрадици­онных видов гимнастики на уроках физической культуры в школе придаст уроку новую эмоциональную окраску, будет способствовать его оживлению, повысит интерес учащихся к занятиям гимнастикой, даст определенные знания и умения в использовании этих средств в самостоятельных занятиях, про­филактике болезней и улучшении здоровья после окончания школы. Однако следует подчеркнуть, что характерные упраж­нения нетрадиционных видов гимнастики не должны заме­нять программные занятия, а только дополнять их, давать воз­можность для обновления и расширения их содержания, ис­пользования в качестве домашних заданий.

223

6.1. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (БОДИБИЛДИНГ)

Помимо широко известного названия «культуризм», спортив­ный атлетизм все чаще называют термином, привычным на За­паде, «бодибилдинг» (англ. bodybuilding — телостроительство). Атлетическая гимнастика — это система упражнений с раз­личными отягощениями (масса собственного тела, гантели, штанга, преодоление сопротивления амортизаторов, различных тренажеров), направленная на укрепление здоровья, развитие силы и формирование красивого телосложения. Обилие упраж­нений и возможность дозировать нагрузки делает это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. В настоящее время в развитии атлетической гимнастики можно выделить два направления — массово-оздоровительное и спор­тивное. Несмотря на то что атлетическая гимнастика всегда привлекала молодежь, до определенного времени она не могла получить официального признания в нашей стране, особенно это касается ее спортивного направления. Сегодня оно пережи­вает новое рождение. Прежде всего это связано с признанием к 1987 г. атлетизма как вида спорта и созданием самостоятельной федерации атлетической гимнастики. Соревнования проводят­ся по двум видам: силовому троеборью и атлетическому позиро­ванию (обязательная и произвольная программы). Но для заня­тий атлетической гимнастикой в школе наиболее пригодным является массово-оздоровительное направление.

Упражнения атлетической гимнастики могут включаться в основную часть урока гимнастики со школьниками среднего и старшего возраста любого уровня подготовленности. ' Итак, с чего же начинать? Как указывают специалисты, не­обходимо начинать с вводного комплекса, который пригоден для школьников с десяти до шестнадцати лет. Упражнения это­го комплекса, прежде всего, направлены на укрепление основ­ных мышечных групп, без чего нельзя в дальнейшем добиться каких-либо успехов. В комплекс включаются всего четыре уп­ражнения.

1. *Подтягивание в висе на перекладине.*

Техника выполнения. Подтягивание выполняется хватом сверху чуть шире плеч. Ноги держать скрестно. В таком поло­жении они не будут «подрабатывать», т. е. помогать. Локти приближены к корпусу. Подтягивание считается выполнен­ным, если подбородок достиг верхнего уровня перекладины. Опускаться в и. п. нужно медленно, а не рывком, так как усту­пающая работа мышц не менее полезна, чем преодолевающая.

224

Основная направленность упражнения: развивает сгибатели («бицепсы») и частично грудные, в зависимости от ширины хва­та, верхние или нижние пучки широчайшей мышцы спины. Ес­ли хват будет широким, то больше будут работать верхние пуч­ки, если узким, то нижние пучки.

Дозировка: 15-20 раз в общей сложности за несколько подхо­дов. При этом в первом подходе необходимо выполнить наиболь­шее количество подтягиваний, после чего следует краткий от­дых и снова подтягивание. В перерывах между подходами необ­ходимо выполнять упражнения на расслабление и гибкость.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*

Техника выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опус­тить — согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, что­бы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагруз­ка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражне­ний. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

Основная направленность упражнения: тренирует грудные мышцы, разгибатели рук («трицепсы») и передние пучки дель­товидных мышц.

Дозировка: 40-50 раз в общей сложности с минимальными перерывами между подходами.

3. *Приседание с выпрыгиванием.*

Техника выполнения. И. п. — ноги врозь или чуть шире плеч, носки развернуты, руки в сцеплении за голову. Не наклоняясь, не опуская головы и не отрывая пяток от пола, присесть и встать. Если в этом положении приседать неудобно, что целиком зависит от гибкости, ноги следует поставить в более широкую стойку и развести носки. Такое положение тела целесообразно также и по­тому, что в дальнейшем это упражнение перерастет в приседания с отягощением на плечах. После того как найдено наиболее удоб­ное положение, производится выпрыгивание. Опускаться после прыжка надо с носка на всю ступню, мягко, по-кошачьему. При выполнении серии приседаний с выпрыгиванием внимание кон­центрировать на стремлении выпрыгнуть как можно выше, ста­раясь как бы «зависнуть» в воздухе.

Основная направленность упражнения: при его выполнении работают преимущественно разгибатели ног и туловища. По сравнению с обычным приседанием оно дает дополнительную нагрузку взрывного характера.

8 Методика преподавания *\*-%пс*

гимнастики в школе *S/Т\*

Дозировка: выполнять в три подхода: первый — 20, вто­рой — 15 и третий — 10 раз. Отдых между подходами мини­мальный.

4. *Из положения лежа на спине сгибание туловища.*

Техника выполнения. И. п. — лежа на полу, руки вверх. При сгибании прямые руки и ноги идут навстречу друг другу, кос­нуться ладонями пальцев ног. Корпус также отрывается от по­ла. Учащийся как бы складывается пополам.

Основная направленность упражнения: тренирует одновре­менно верхние и нижние пучки прямых мышц живота.

Дозировка: 30 раз в общей сложности за несколько подходов с минимальным отдыхом между подходами.

При выполнении комплекса хорошо физически развитые мальчики и юноши старшего возраста могут увеличить нагруз­ку. Ребята, которые не могут подтянуться ни разу, выполняют частичное подтягивание. В конечном итоге важно регулярное целенаправленное мышечное напряжение, а не количество под­тягиваний на сегодняшний день. Самые же ценные моменты тренировки — это те, когда учащиеся делают движение через «не могу». Предложенный вводный комплекс желательно вы­полнять не менее трех раз в неделю (2 раза на уроках физкуль­туры, один раз дома) в течение трех месяцев.

После того как вводный комплекс освоен, можно перейти к более сложному варианту комплекса, включающему следую­щие упражнения:

1. *Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.*

Техника выполнения. Ноги, как и при подтягивании, дер­жать скрестно. Вниз опускаться до полного сгибания рук, впе­ред не наклоняться, корпус держать вертикально.

Основная направленность упражнения: развивает трицепсы, передние пучки дельтовидных мышц и особенно грудные мыш­цы, придавая им красивые очертания. Когда при сгибании рук корпус выходит назад, больше «работают» грудные мышцы. Ес­ли необходимо укрепить мышцы рук, то корпус следует дер­жать вертикально.

Дозировка: для учащихся среднего школьного возраста вы­полнить в общей сложности 20 раз, для старшего возраста — 30 раз. Как и в других случаях, в первом подходе выполнить мак­симальное количество повторений.

2. *Лазанье по канату без помощи ног.*

Техника выполнения. При лазанье канат находится между ног, перехват выполнять поочередно, стараясь за каждый пере­хват преодолеть наибольшее расстояние.

226

Основная направленность упражнения: укрепляет мышцы кисти и предплечья, бицепсы, грудные мышцы.

Дозировка: вначале выполнять в свободном темпе один-два раза с небольшим отдыхом. При уверенном лазанье можно вы­полнять лазанье на скорость 2-3 раза с небольшими перерывами.

3. *Подъем ног в висе на перекладине или гимнастической  
стенке на максимальную высоту.*

Техника выполнения. Сначала подъем ног можно выполнять с полусогнутыми ногами, но по мере тренированности старать­ся выполнять упражнение с прямыми ногами. Темп выполне­ния — максимальный. Если, выполняя упражнение, ученик на­чинает раскачиваться, то необходимо медленнее опускать ноги. На перекладине упражнение выполнять легче.

Основная направленность упражнения: развивает нижние пучки прямых мышц живота.

Дозировка: 3 подхода по 10 повторений для учащихся сред­них классов и по 15 повторений для старших классов. Тем уча­щимся, кто не может выполнить упражнение, следует больше сгибать ноги, но важно стараться поднимать их до конца.

4. *Подъем корпуса из положения лежа на спине.*Техника выполнения. И. п. — лежа на спине, руки за голову,

ноги закрепить за нижнюю рейку гимнастической стенки или их может удерживать партнер. Поднимать и опускать туловище в максимальном темпе. Упрощенный вариант: руки держать пе­ред грудью или вытянуть вперед. Усложненный вариант: руки вверх, можно использовать небольшое отягощение.

Основная направленность упражнения: развивает верхние пучки прямых мышц живота.

Дозировка: три подхода по 15 повторений для учащихся сред­них классов и 25 повторений для старших классов.

5. *Ходьба с отягощением.*

Техника выполнения. Можно выполнять в паре с партнером за спиной или на плечах.

Основная направленность упражнения: тренирует силовую выносливость мышц ног.

Дозировка: преодоление расстояния 15-20 м в 2-3 подхода. После освоения этих упражнений можно использовать комби­нированный вариант, состоящий из отдельных упражнений первого и второго комплексов. Такой комплекс может включать следующие упражнения:

1. Подтягивание на перекладине — 20 раз.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях — 20 раз.
3. Приседание с выпрыгиванием — 25-20-15 раз.

227

1. Подъем ног в висе до касания перекладины — 3 х 10 раз.
2. Подъем корпуса из положения лежа на спине — 3 х 10 раз. Эти упражнения наиболее эффективно выполнять способом

круговой тренировки. Упражнения заканчивать прыжками через скакалку, которые укрепляют сердечно-сосудистую сис­тему.

После освоения этих упражнений учащимся старших классов можно давать комплекс для развития силы и увеличения мы­шечной массы.

1. *Подтягивание на перекладине.*

**Техника выполнения и дозировка.** Упражнение выполняется в четырех подходах по 6 повторений. Первый подход — широ­ким хватом до касания перекладины затылком. Второй под­ход — средним хватом сверху. Третий подход — хватом сверху, кисти вместе. Четвертый подход — средним хватом снизу.

**Основная направленность упражнения:** тщательная прора­ботка всех пучков широчайших мышц спины. Кроме того зна­чительная нагрузка приходится на сгибатели рук и грудные мышцы.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.***Техника выполнения и дозировка.** Упражнение выполняется

в четырех подходах по 6 повторений. Если указанное количест­во повторений выполняется без особый усилий, то необходимо применить отягощения.

3. *Упражнения для мышц живота.*

**Техника выполнения и дозировка.** Первое упражнение — поднимание и опускание туловища, руки за головой, ноги в ко­ленях слегка согнуть — выполняется в трех подходах по 15 раз из положения лежа на скамейке, поставленной под углом к гим­настической стенке, ступни закреплены за рейку. Второе уп­ражнение — поднимание ног до вертикального положения — выполняется из положения лежа на наклонной скамейке хва­том руками за рейку. При опускании ноги не доносить до ска­мейки. Дозировка та же, что и для первого упражнения. В обо­их упражнениях величина нагрузки регулируется углом накло­на скамейки. Упражнение можно выполнять с отягощением.

4. *Приседания.*

**Техника выполнения и дозировка.** Встать лицом к стенке и поставить кулаки прямых рук на стенку примерно на уровне пояса. Выполнить приседание на носках, не наклоняя корпуса вперед, не сгибаясь в тазобедренных суставах, даже несколько прогнувшись в пояснице. Колени приближаются к полу, но не касаются его. Тяжесть тела на руки не передавать, руки только

помогают сохранять равновесие. Выполнять три подхода по 8 повторений. Упражнение можно усложнить, если не касаться кулаками стены, а браться руками за пятки. В этом случае пре­красно тренируется и равновесие.

Для проработки отдельных мышц используются амортизато­ры, штанги, гири, гантели и специальные тренажеры. Так, на­пример, для развития боковых пучков дельтовидной мышцы можно рекомендовать следующее упражнение: и. п. — стоя на середине амортизатора, концы в опущенных руках; *1* — амор­тизатор дугами наружу, руки вверх; *2* — и. п. Упражнение не­обходимо выполнять в 2-3 подхода, в каждом подходе по 12-15 повторений до отказа. Для этой цели амортизатор необходимо предварительно натянуть так, чтобы возможность повторить упражнение в одном подходе не превышала 12-15 раз. Подоб­ные упражнения можно подобрать для развития почти всех групп мышц и отдельных пучков.

В последние годы атлетическая гимнастика довольно активно используется и в занятиях с женщинами и девушками. Извест­но, что мышечная масса составляет примерно треть от веса тела. Но особенности строения тела женщины заключаются в том, что конечности у нее короче, а позвоночник длиннее, чем у мужчи­ны. Вес снарядов для девушек должен быть гораздо меньше, а увеличение объема и интенсивности нагрузок более плавным, чем у юношей. Основная цель атлетической гимнастики для де­вушек — это улучшение общей физической подготовки, укреп­ление здоровья, гармоничное физическое развитие, достижение красивых форм. Упражнения с отягощением позволяют дать на­грузку на отстающие в развитии отдельные группы мышц, ис­править или даже устранить приобретенные и врожденные де­фекты телосложения (О- или Х-образное искривление ног, впа­лая грудь, тонкие или очень толстые бедра, плоский таз, сутулая спина). Школьный возраст является весьма благоприятным для решения этих задач. Так, например, уменьшение Х- или О-образ-ности связано с выработкой навыков принятия и удержания нор­мального положения ног (в коленных суставах), которые закре­пляются путем развития соответствующих мышц.

При О-образных ногах рекомендуются следующие упражне­ния:

1. Ходьба на внутренних сводах стоп.
2. И. п. — стоя на коленях, ноги врозь, носки повернуты на­ружу, руки на пояс. Сесть на пол, стараясь коснуться пола яго­дицами, выполнить 2-3 пружинящих покачивания и вернуть­ся в и. п. Дозировка: 3-5 подходов по 8—12 повторений.

228

**229**

1. И. п. — стойка ноги врозь. Приседания со сведением коле­ней с удержанием гантелей 2-5 кг. Дозировка: 2-5 подходов по 8-12 повторений.
2. И. п. — стойка ноги врозь на носках на бруске высотой 4-7 см, пятки разведены, гантели весом 2-5 кг к плечам. Поднять­ся на носки и вернуться в и. п. Дозировка: 3-5 подходов по 12-15 повторений.

Для девушек с Х-образными ногами упражнения должны подбираться так, чтобы при их выполнении колени разводились наружу.

1. Ходьба на внешних сторонах стоп.
2. И. п. — стойка ноги скрестно (вариант: носки вместе, пят­ки врозь), приседания «по-турецки» — разводя колени. Дози­ровка: 2-5 подходов по 6-12 повторений.
3. И. п. — стойка на бруске высотой 4-7 см, пятки вместе, носки широко разведены, гантели весом 2-5 кг к плечам. Под­няться на носки и вернуться в и. п. Дозировка: 3-5 подходов по 10-15 повторений.

Форма икр определяется размерами головок икроножной и камбаловидной мышц, т. е. мышцами задней поверхности голе­ни. Если, например, вы захотите сделать худые голени более объемными, то достаточно будет увеличить количество повторе-, ний в упражнениях, связанных с подъемами на полупальцы, подскоками. Однако выделим одну особенность: икры будут толще сверху и тоньше снизу, если при выполнении упражне­ний на бруске в 5-7 см вы будете опускаться лишь до горизон­тального положения стопы, а не до пола. И наоборот, если вы хотите расширить икры снизу, надо от пола подниматься до го­ризонтального положения стопы.

Достаточно высока эффективность упражнений, направлен­ных на совершенствование форм бедер. При худых бедрах мож­но подобрать упражнения для увеличения передней и задней по­верхностей. Так, для передней поверхности бедер можно ис­пользовать следующие упражнения:

1. И. п. — сидя на стуле или возвышенности, гантели или отягощение привязаны к стопам, руки согнуты перед грудью. Поочередное разгибание ног (в коленном суставе) до горизон­тального положения. Темп средний или медленный, 3-5 подхо­дов по 10-12 раз, вес отягощения — 2-5 кг.
2. И. п. — стоя, отягощение закреплено к стопам, руки на по­яс. Поочередное поднимание бедер до горизонтального положе­ния (голень при этом остается в вертикальном положении). 3— 5 подходов по 10-12 раз, вес отягощения — 2-6 кг.

230

1. И. п. — встать на расстоянии примерно 25-35 см от стен­ки, прижаться к ней спиной. Присесть до горизонтального по­ложения бедер и постараться удержать эту позу как можно дольше. Повторить 3-6 раз с интервалом примерно в 1 мин. По­сле каждого повторения походить, встряхивая мышцы ног. Ес­ли со временем учащиеся смогут сохранять положение приседа в течение 20-30 с, то можно усложнить упражнение, взяв ган­тели.
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями на пояс (к пле­чам, вверх, скрещены за спиной и т. п.). Приседания на всей ступне (или на носках). 3-5 подходов по 8-12 раз, вес ганте­лей — 2-8 кг.

Примерные упражнения для совершенствования задней по­верхности бедер представлены ниже:

1. И. п. — лежа на животе (на полу, на наклонной скамейке, головой вверх), отягощения привязаны к стопам. Поочередное сгибание ног до вертикального положения голеней. 3-5 подхо­дов по 8-12 раз, вес отягощения — 2-5 кг.
2. И. п. — о. с, отягощения привязаны к стопам. Поочеред­ное сгибание ног в коленном суставе (назад) до горизонтально­го положения голени (бедро сгибаемой ноги стараться не дви­гать). 3-5 подходов по 8-10 раз, вес отягощений — 2-5 кг.
3. И. п. — стоя спиной к какой-нибудь горизонтальной пере­кладине, укрепленной на высоте коленного сустава. Поочеред­но пяткой каждой ноги пытаться «поднять» препятствие. По­вторить 3-4 раза каждой ногой по 8-10 с. После каждого повто­рения встряхнуть мышцы бедра, отдохнуть 40-60 с.

Недостаток мышечной массы на внутренней части бедра соз­дает впечатление кривизны ног, нарушает гармоничность физи­ческого развития. Приводящие мышцы бедра развивают уп­ражнения в преодолении сопротивления при сведении ног вме­сте.

При «плоских» ягодицах рекомендуются следующие упраж­нения:

1. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу, носки развернуты наружу. Поднять таз вверх, удерживать это положение 8-15 с, вернуться в и. п. Дыхание свободное, повторить 10-12 раз.
2. И. п. — лежа на животе, отягощение привязано к стопам. Поочередное поднимание ног назад-вверх до предела с поворо­том носков наружу. 2-5 подходов по 10-15 раз. Вес отягоще­ния — 1-3 кг. Можно выполнять это упражнение лежа на ска­мейке с опусканием ног ниже ее уровня.

231

1. И. п. — стоя на коленях, ноги врозь, носки наружу. Проги­бания назад, стараясь коснуться затылком пола (на пол не са­диться). 2-4 подхода по 5-8 раз.
2. И. п. — о. с, отягощения привязаны к стопам. Поочеред­ное отведение ног назад-вверх с поворотом носков наружу. 3-5 подходов по 8-10 раз каждой ногой. Вес отягощений — 2-5 кг. Чередовать медленное («силовое») и быстрое («маховое») вы­полнение.

Одним из показателей здоровья и красивой фигуры девушки является состояние талии, которое зависит от развития прямых и косых мышц живота. К упражнениям, укрепляющим эти мышцы, можно отнести следующие:

1. И. п. — лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены. Поднять голову и плечи. Держать 3-5 с и опустить.
2. И. п. — вис на перекладине или гимнастической стенке. Подтягивание коленей к животу (2-3 подхода по **10-12** раз). Ва­рианты: поднимание прямых ног выше уровня таза; до касания носками перекладины; с одновременным отведением их влево и вправо поочередно.
3. И. п. — лежа на спине, руки в стороны, ладони вниз, ноги подняты под углом 90°. Положить ноги на пол справа, поднять и положить слева. 2-3 подхода по **10-12** раз.
4. **И.** п. — лежа боком на полу, руки закреплены. Подъемы прямых ног в стороны. 2-3 подхода по **10-12** раз. Можно вы­полнять с отягощением на ногах.

Красивый бюст — важное достоинство женской фигуры. Фор­ма груди определяется целым рядом факторов. Так, малый раз­мер молочной железы усугубляется плоской или впалой груд­ной клеткой, сутулой спиной. Некоторым не нравится большой размер груди из-за жировых отложений. Женщин в возрасте огорчает дряблая грудь. Во всех случаях можно добиться опре­деленных успехов. Большое значение в улучшении формы бюс­та имеют упражнения, посредством которых можно укрепить и развить грудные мышцы.

Для увеличения бюста надо с помощью специальных упраж­нений увеличить объем грудных мышц (упражнения выполня­ются в медленном и среднем темпе, в 5-6 подходах с макси­мальным количеством повторений каждого упражнения 8-10 раз и отдыхом между подходами 1,5-2 мин). Эти же упражне­ния, выполняемые в другом режиме (в быстром темпе в 3-4 под­ходах с максимальным количеством повторений каждого уп­ражнения **12-20** раз и отдыхом между подходами **40-60** с), по­зволяют освободиться от лишних жировых отложений, кото-

232

рые, скапливаясь между мышцами и грудными железами, так­же деформируют грудь.

Кроме того, для улучшения формы груди необходимо следить за осанкой, постоянно держать грудную клетку приподнятой. Примерные упражнения для улучшения формы бюста:

1. И. п. — лежа на полу, положив под лопатки упругий мяг­кий валик, гантели вперед. Руки в стороны, несколько сгибая их в локтях (вдох). Возвращаясь в и. п., выдох. Более физиче­ски подготовленные могут выполнять это, второе и третье уп­ражнения, опираясь лопатками о гимнастическую скамейку или табуретку.
2. И. п. — лежа на полу, гантели в стороны. Свести руки впе­ред-книзу над бедрами (выдох). Вернуться в и. п. — вдох.
3. И. п. — лежа на полу, подложив под лопатки мягкий, уп­ругий валик, гантели вниз над бедрами. Поднимая гантели вверх, опустить за голову (вдох), возвращаясь в и. п. — выдох.
4. И. п. — упор лежа на полу. Тело удерживать над полом, опираясь только ладонями и носками, смотреть вперед. Сгиба­ние и разгибание рук.

**6.2. ШЕЙПИНГ**

В последние годы мы все чаще встречаемся с новым словом «шейпинг». Что это такое? Прежде всего это название новой системы занятий, направленной на коррекцию и поддержание хорошей фигуры, которая возникла не так давно. Несмотря на «иноземное» происхождение названия (от английского Shap­ing — придавать форму, формировать), родился шейпинг в Санкт-Петербурге. Суть его состоит в сочетании аэробики с ат­летической гимнастикой, что особенно привлекает девушек, женщин. Шейпинг взял все лучшее из того и другого: из аэро­бики — музыку, динамические нагрузки, позволяющие укреп­лять сердечно-сосудистую систему, убирать излишние жировые «запасы»; из атлетизма — возможность влиять на локальные группы мышц. А главное — то, что шейпинг предполагает стро­го индивидуальные нагрузки, так как только в этом случае они дают наибольший эффект. До начала занятий шейпингом уча­стники проходят тестирование. Основная задача тестирова­ния — выявление исходного состояния занимающихся, позво­ляющее выяснить не только недостатки фигуры, но и тип нерв­ной системы, физическое развитие, уровень функциональных возможностей организма и другие параметры. Тестирование

233

проводится с помощью компьютеров, которые на основе анали­за исходных данных дают конкретные «советы», программу: чтобы «иметь» такую-то фигуру, необходимо... Далее идет пере­числение того, что нужно сделать данной девушке.

Занятия начинаются с аэробной части, т. е. с ритмической гимнастики, которая решает и задачи разминки для второй части. После этого занимающиеся переходят к тренажерам или к выполнению упражнений с гантелями, амортизаторами, уп­ражнений ритмической гимнастики в партере. Для демонстра­ции упражнений и самоконтроля широко используются видео­магнитофоны, зеркала. По мере тренированности проводится текущее тестирование на проверку произошедших сдвигов в ор­ганизме и необходимость корректировки программы воздейст­вий. Изложенное выше свидетельствует о том, что у шейпинга большое будущее, так как он вобрал в себя основные достиже­ния научно-технического прогресса. Однако в существующих условиях школы на данном этапе пока сложно реализовать все достоинства шейпинга, хотя следует отметить, что большинст­во положительных моментов шейпинга вполне доступны уже сегодня. Так, например, в подготовительной части урока гим­настики дается аэробика, а в основной части — упражнения, связанные с развитием отдельных мышечных групп, приведен- • ных в разделе **6.1.**

**6.3. ХАТХА-ЙОГА**

**О** гимнастике индийских йогов наслышаны все, между тем методическая литература по использованию системы йогов в оз­доровительно-профилактических целях до недавнего времени в нашей стране практически отсутствовала. Были объективные сложности, препятствовавшие распространению и использова­нию йоги. Не секрет, что основным препятствием для широко­го использования практических рекомендаций йоги по поддер­жанию тела в здоровом состоянии явилось неверное представле­ние о ней как об идеалистической философской системе, а в не­которых случаях йогу понимали даже как разновидность рели­гии. Между тем йога используется во многих странах мира и в 1992 г. в России внесена в реестр специальностей для подготов­ки инструкторов. Ассоциация йоги совместно с Госкомспортом России начала подготовку преподавателей йоги с использовани­ем многолетнего опыта центра Крипалу йоги (США).

Известны четыре основных направления йоги: карма-йога

234

учит бескорыстной деятельности без ожидания благодарности за свой труд; бхакти-йога призывает к преданному служению и поклонению божествам; джанни-йога — философское познание бытия; раджа-йога — система психической тренировки. Хатха-йога, обеспечивающая хорошую физическую подготовку, от­личное здоровье и долголетие своим сторонникам, является со­ставной частью раджи-йоги. Слово «хатха» состоит из двух час­тей: «ха» означает Солнце, символизируя тепло, согревание, возбуждение; «тха» — Луна, символ охлаждения и торможе­ния. Таким образом, «хатха» — это единство и борьба противо­положных начал. Слово «йога» означает союз, связь, соедине­ние, равновесие. Согласно учению йоги тело человека — единое целое, состоящее из правой («солнечной») и левой («лунной») половин, ответственных за жизнедеятельность. Болезнь, по йо­ге, — отклонение от состояния равновесия в нормальном функ­ционировании органов физического тела и психики. По пред­ставлениям йоги, каждый человек должен нести ответствен­ность за свое здоровье. Быть здоровым — это обязанность! При­чиной болезней, по йоге, в общем случае является нарушение законов поведения, неверные шаги в жизни и неправильное на­правление мыслей. За каждый неправильный шаг приходится расплачиваться часто собственным здоровьем.

В настоящее время многие приходят к выводу, что за своим здоровьем необходимо следить самому, а не перекладывать эту обязанность полностью на врачей. И действительно, в последние годы во всем мире набирает силу движение за сознательное включение самого человека в систему оздоровления. В связи с этим использование многовекового опыта хатха-йоги может дать много полезного. Естественно, при этом следует исходить из то­го, что выбирать из йоги необходимо наиболее рациональное, что по душе, что по силам. Типичным для гимнастики хатха-йоги являются «асаны» — канонизированные позы. Названия поз ча­ще всего связываются с названиями животных (змея, рыба, коб­ра) или предметов (плуг, колесо). Степень трудности упражне­ний различна: от относительно простых — типа наклона впе­ред — до сложных — стойка на голове и предплечьях. Каждому упражнению предписывается определенное значение, его выпол­нение связывается с воздействием на различные системы орга­низма, отдельные его части. Насчитывается 8 млн. 400 тыс. асан. В настоящее время используются только 84 асаны, а 32 из них являются наиболее важными для занимающихся йогой. Поэто­му было бы крайне полезным разучить технику выполнения не­скольких, наиболее важных упражнений в школьном возрасте.

235

Специалисты считают, что йога «всем возрастам покорна». Необходимо, правда, соответственно своему возрасту выбрать из ее арсенала те средства, которые будут посильны для вашего возраста и состояния здоровья. Что же касается занятий йогой в детском возрасте, у знатоков этой оздоровительной системы мнение такого рода: детям до 5-летнего возраста заниматься йо­гой вообще не следует. Для нормального развития ребенка в младенчестве достаточно динамических и разнообразных дви­жений, которыми насыщена любая детская игра; в возрасте ме­жду 5-10 годами для нормального развития тела и психики можно выполнять самые простые асаны, а в интервале между **10-16** годами, в период бурного развития и значительных изме­нений в физиологии организма, можно рекомендовать ежеднев­ные занятия, но под контролем опытного наставника. В этот пе­риод не следует перегружать дыхательную систему ребенка, а наставникам нужно сознательно и разумно формировать базу для гармонического духовного и физического развития. В более зрелом возрасте базовое развитие, полученное в детстве, прине­сет свои плоды. Занимаясь по системе йогов в среднем и пожи­лом возрасте, необходимо постоянно контролировать свое само­чувствие и сразу же отказываться от тех упражнений, которые причиняют боль мышцам.

При освоении и выполнении упражнений хатха-йоги следует иметь в виду, что их можно условно подразделить на четыре группы в зависимости от направленности основных воздействий на те или иные органы и функции организма.

**Упражнения хатха-йоги**

*Первая группа*

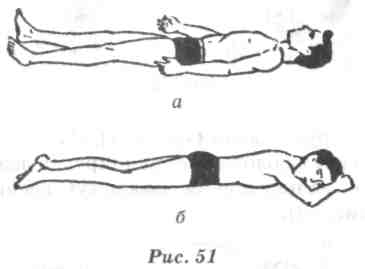
Основные позы для полного отдыха.

1. Поза идеального отдыха (шавасана). Эта поза очень важна для отдыха и расслабления, так как выполнение любой сложной асаны без последующего расслабления малоэффективно. Между асанами ее следует выполнять в течение 15-20 и до 60 с. В конце занятия время нахождения в этой позе может достигать несколь­ких минут. Выполняется шавасана лежа на спине. Руки вдоль ту­ловища, ладони вверх или вниз, пальцы слегка согнуты. Голова отклонена вправо или влево. Глаза закрыты (рис. 51, *а).* Нужно постараться полностью расслабиться. Мысленно проследить по­степенное расслабление ног, начиная с пальцев, стоп, голеней и заканчивая бедрами. Почувствовав в ногах тяжесть и легкое теп­ло, перейти к расслаблению рук, начиная с пальцев, кистей,

236

предплечий и заканчивая плечами. Когда руки станут полностью расслабленными, тяжелыми и вы почувствуете, как по рукам струится легкое тепло, можно переходить к расслаблению мышц живота, контролируя расслабление всех мышц живота, свобод­ное ровное дыхание и спокойное, ритмичное сердцебиение.

2. Поза крокодила (макрасана). После выполнения поз, таких как дханурасана и бхуджангасана, для того чтобы сразу рассла­биться не переворачиваясь на спину, и принимают макрасану. Выполняя макрасану, надо лечь на живот, ноги слегка развес­ти, носки оттянуть. Руки, согнутые в локтях, можно положить под голову, а можно расположить за головой. Голову либо по­вернуть в сторону, либо лбом коснуться пола (рис. 51, б).



3. Поза для сна (драбхасана). Лечь на правый бок, ноги вытя­нуты (колени можно подобрать). Правую ладонь под голову, ле­вую сверху вдоль туловища. Глаза закрыты. Дыхание спокой­ное, утихающе-ритмичное. Снимаете сначала напряжение те­ла — с ног до головы. Думы в сторону. И вы постепенно уходите в сон, глубокий и потому без сновидений, хорошо освежающий.

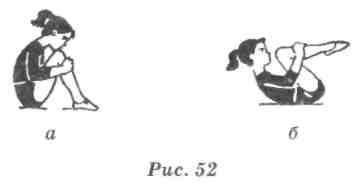
*Вторая группа*

Упражнения предназначаются главным образом для разви­тия пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития подвижности позвоночника и ребер.

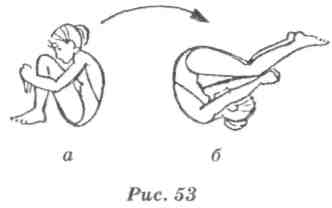
1. Самообхват (паванамуктасана). И. п. — сидя, пятки рука­ми приблизить к промежности (ноги не касаются пола). Для мужчин: левой рукой обхватить запястье правой, а для жен­щин — наоборот. Согнуть спину и приблизить голову к коле­ням. Сесть на одну точку в районе копчика, удерживая некото­рое время равновесие, снять лишнее напряжение, дышать сво­бодно и ритмично (рис. 52, *а).*

237

2. «Газовая» поза (ватьянасана). Эта поза аналогична первой позе, но выполняется в положении лежа на спине. Называют ее газовой потому, что она способствует освобождению желудка и кишечника от скопления газов (рис. 52, *б).* Вначале необходи­мо лечь на спину, вытянуться, руки положить вдоль тела. Затем плавно поднять ноги и вдохнуть, потом согнуть их в коленях и выдохнуть. После этого, находясь в положении группировки ле­жа, задержать дыхание на несколько секунд и возвратиться в и. п. — вдох.



3. Перекаты в группировке («ролик»). Из положения группи­ровка сидя перекат в положение группировка лежа и возвраще­ние в и. п., т. е. из положения паванамуктасана в положение ватьянасана (рис. 53).



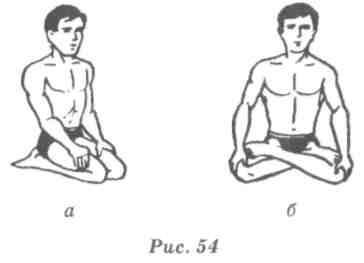
При движении назад — вдох, при движении вперед — выдох. Начинающим упражнение следует выполнять на достаточно мягкой подстилке. По мере освоения асаны заменить подстил­ку обычным мягким ковриком. Поначалу следует делать не бо­лее 5-7 перекатов.

4. Сидение на пятках (ваджарасана). Ваджарасана очень про­стая и удобная поза для занятий дыхательными упражнения­ми, медитацией. И. п. — соединить ноги и встать на колени, от­тянуть носки и немного развести пятки, чтобы образовалась лунка. Сесть ягодицами в лунку, спину и голову держать пря­мо, руки расслабить и положить на колени (рис. 54, *а).* Эта по-

238

за способствует лучшему перевариванию пищи, поэтому может выполняться после еды. Кроме того, оказывает влияние на мно­гие внутренние органы, увеличивает в них циркуляцию крови, способствует обретению уравновешенности, твердости духа, уверенности в своих силах.

5. Лотос (падмасана). Полный лотос — это поза повышенной трудности, требует хорошей подвижности в тазобедренных сус­тавах (рис. 54, *б).*



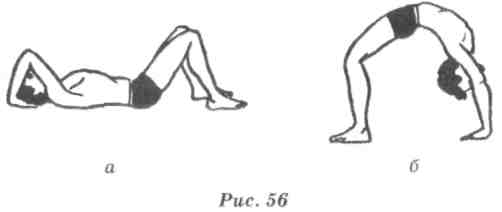
И только терпение, настойчивость и постепенность в заняти­ях помогут достичь совершенства в выполнении падмасаны — основной позы хатха-йоги. Для ее выполнения необходимо по­удобнее сесть на коврик или подстилку, вытянуть ноги вперед, обеими руками подтянуть стопу правой ноги к себе, удерживая ее за пятку, согнуть ногу в колене и положить стопу на левое бедро. Затем таким же образом положить левую стопу на правое бедро. Приняв эту позу, корпус держать прямо. «Лотос» легче освоить, если каждую новую попытку предварять несколькими подготовительными упражнениями. Например, из положения лежа согнуть правую ногу так, чтобы ее стопа лежала в левой ладони на бедре правой ноги, правой же рукой легкими движе­ниями надавливать на правое колено, опуская его к полу. То же следует проделать с левой ногой. Скорее всего, первые успехи придут к концу второго месяца прилежных занятий.

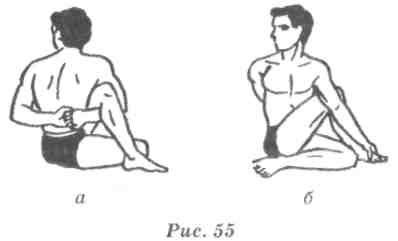
Падмасана — одна из немногих поз, которая оказывает разно­стороннее воздействие на организм. Во-первых, она исключи­тельно благотворно воздействует на позвоночник и суставы ног: тазобедренный, коленный, голеностопный. Во-вторых, стиму­лирует органы пищеварительной системы, эндокринные желе­зы (надпочечники, поджелудочную и половые железы). В-третьих, положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыха­тельную системы.

239

6. Спираль, скрученная поза (ардха матсиендрасана). Сидя на полу, вытянуть ноги вместе. Подтянуть левую пятку под правое бедро так, чтобы колено лежало плотно на полу. Правую ступ­ню перекинуть через бедро левой ноги и поставить на пол. Те­перь повернуть туловище налево, правую руку, слегка сгибая, продеть снаружи под левое колено. Левую руку согнутыза спи­ну и постараться взяться за правую кисть. Голову максимально повернуть налево, чтобы подбородок был над левым плечом, спину держать ровно, голову не наклонять (рис. 55, а). Если на первых порах не удается сцепить руки, можно правой прямой рукой взяться за левую стопу, опираясь снаружи локтем в коле­но левой ноги. Левую руку просто согнуть за спину (рис. 55, б).

мулирует функцию спинного мозга, тонизирует внутренние ор­ганы, улучшает обмен веществ.





Находиться в позе следует от 15 с до 2 мин, а затем выполнить ее в другую сторону. Такое спиралевидное положение позвоноч­ника обеспечивает самое быстрое его расслабление. Поэтому асана излечивает боли в спине, исправляет дефекты позвоноч­ника. Активизируется работа всех органов пищеварения, а так­же селезенки, мочевого пузыря, половых желез.

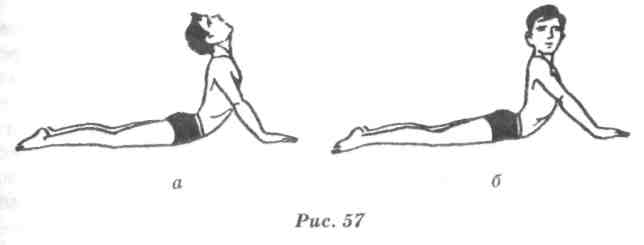
7. Половинная поза круга, мостик (ардха чакрасана). Асана может выполняться из двух исходных положений: лежа и стоя. Наиболее простой вариант из положения лежа на спине. Со­гнуть ноги в коленях и поставить ступни параллельно на шири­не плеч как можно ближе к тазу. Руки согнуть и поставить ла­донями на пол, на уровне ушей, пальцы должны быть направле­ны к плечам (рис. 56, *а).* После этого, разгибая руки и ноги, под­нять тело вверх. Хорошо прогнуться, голову наклонить назад (рис. 56, *б).* Удерживать «мост» приблизительно 1 мин, сохра­няя напряженными мышцы спины и концентрируя внимание на позвоночнике. Дыхание спокойное, равномерное. Эта асана очень эффективна при дефектах осанки: исправляет сутулость и боковые искривления, повышает гибкость позвоночника. Сти-

24Ц

*Третья группа*

Упражнения группы предназначаются для улучшения функ­ции органов брюшной полости и симпатического ствола вегета­тивной нервной системы, а также укрепления мышц туловища.

1. Поза кобры (бхуджангасана). Лечь лицом вниз, ладони на полу около плеч. Полный вдох и, медленно поднимая голову, отклонить ее назад подальше. Следом же, напрягая мышцы спины, поднимать плечи и туловище (лишь в конце помогая ру­ками), но так, чтобы пупок оставался на полу (рис. 57, *а).* Вни­мание сосредоточивать сначала на области щитовидной железы, а затем, по мере выгибания, — на позвоночнике, сверху вниз. Лишнее напряжение тела снять. Через 5-10 с опустить голову вперед, расслабив мышцы шеи, и сразу же медленно начинать поворачивать голову направо так, чтобы можно было увидеть пятку левой ноги. Плечи при этом остаются неподвижными (рис. 57, *б).*

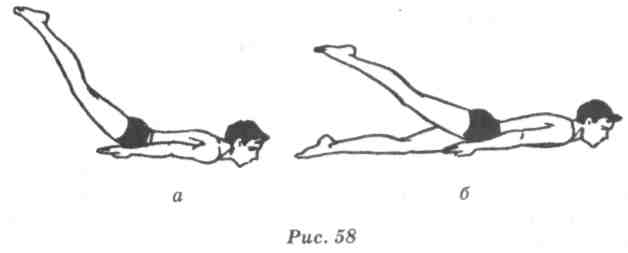


Выдержав позу еще 5-10 с, снова опустить голову вперед, расслабить мышцы шеи и повторить то же в другую сторону. Дыхание при удерживании позы — произвольное. Выход из по-

241

зы осуществлять медленно, с постепенным расслаблением мышц рук, спины, шеи; лечь на пол и полностью расслабиться, приняв макрасану. Бхуджангасана придает эластичность позво­ночнику, ставит на место смещенные позвонки, способствует излечению радикулита, укрепляет мышцы спины и шеи, улуч­шает осанку. Кроме того, тонизирует органы брюшной полости, устраняет запоры, повышает аппетит. Повороты головы при удержании позы вызывают интенсивную циркуляцию крови в поясничной области, что нормализует деятельность почек. Аса­на очень полезна для женщин, так как тонизирует органы ма­лого таза, нормализует менструальный цикл.

2. Кузнечик (салабхасана). Лечь лицом вниз, лбом и носом ка­саясь пола. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Сделав не­большой вдох, поднять как можно выше обе ноги, опираясь на руки, грудь и плечи (рис. 58, а). Выдержать позу 15-20 с и вер­нуться в и. п., расслабиться. Вначале можно начинать с позы половинного кузнечика (ардха салабхасана), т. е. поднимать только одну ногу (рис. 58, *б).*



Салабхасана придает эластичность позвоночнику, укрепляет грудную клетку, шею, плечи, улучшает зрение, усиливает кро­вообращение в половых органах и стимулирует функции поло­вых желез.

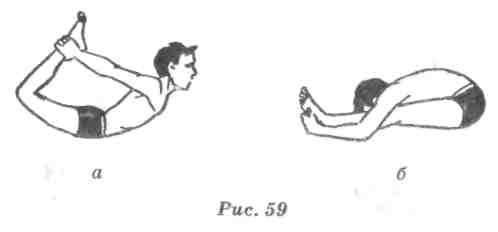
3. Поза лука (дханурасана). И. п. — лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделав выдох, согнуть ноги в ко­ленях и взяться руками за тыльную сторону стоп. Разгибая но­ги и вытягивая вверх руки, сильно прогнуться, голову накло­нить назад (рис. 59, *а).* Можно в такт дыханию выполнять пере­каты вперед и назад. При выходе из асаны вначале опустить ту­ловище и согнутые ноги, затем опустить руки и, положив ноги и голову на пол, расслабиться.

Дханурасана укрепляет мышцы спины и плечевого пояса,

242

увеличивает гибкость позвоночника и подвижность в плече­вых суставах, улучшает осанку, снимает утомляемость. Поза лука стимулирует также функции печени, почек, желез внут­ренней секреции, нормализует выработку инсулина, функции половых желез, повышает потенцию у мужчин, активизирует пищеварение.

4. Наклон вперед (пашимоттанасана). Сесть на пол, ноги со­единить и выпрямить вперед, спину и голову держать прямо. Поднять руки вверх и очень медленно начинать наклоняться вперед, как бы растягивая позвоночник, до тех пор, пока живо­том и грудью не коснешься бедер, а руками не обхватишь ступ­ни ног (рис. 59, *б).* Следить за тем, чтобы ноги не сгибались в ко­ленях, а спина оставалась ровной. Наклоняясь вперед, сделать выдох, а выпрямляясь — вдох, находясь в наклоне, — дышать ровно.



Выполнение пашимоттанасаны благоприятно влияет на по­звоночник, исправляя патологические искривления и нормали­зуя состояние пояснично-крестцового отдела, растягивает и то­низирует мышцы спины, ног и рук. Стимулирует функции по­ловых желез. Успокаивает нервы. Благотворно влияет на сер­дечно-сосудистую систему, предупреждает расстройство желуд­ка, печени, селезенки, почек и кишечника. Регулирует функ­цию поджелудочной железы и нормализует выработку инсули­на. Это же упражнение можно выполнять в положении стоя.

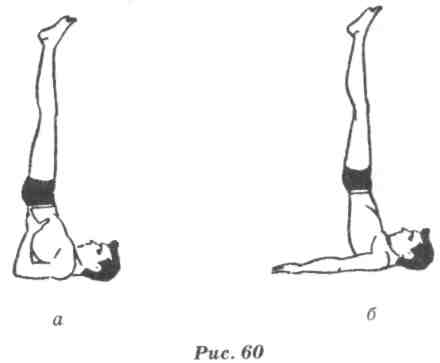
*Четвертая группа*

Упражнения этой группы прежде всего рассчитаны на улуч­шение функций головного и спинного мозга, на укрепление па­мяти, слуха, зрения и обоняния, на нормализацию работы пи­щеварительного аппарата, щитовидной железы, на развитие мышц шеи и плеч.

1. Универсальная поза (сарвангасана). Существует несколько вариантов выполнения сарвангасаны. Самым простым, но в то

243

же время основным, является саламба сарвангасана. Выполне­ние позы следует начинать из и. п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Делая неглубокий вдох, начать медленно поднимать прямые ноги до вертикального положения, таз и по­ясница при этом касаются пола. Далее поднимать таз, поддержи­вая его руками до тех пор, пока тело не примет вертикального по­ложения: голову держать прямо, подбородок должен упираться точно в грудинную кость. Основная тяжесть тела приходится на затылок, шею и плечи. Руками помогать удерживать равнове­сие, поддерживая уже не таз, а спину (рис. 60, о). Овладев салам­ба сарвангасаной, можно приступить к освоению нираламба сар-вангасаны, т. е. позы без поддержки (рис. 60, б).

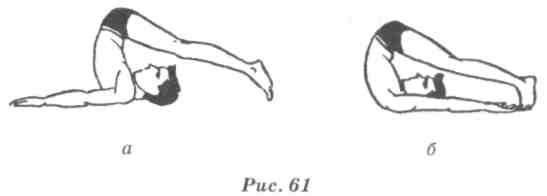


Для полного выхода в эту позу необходимо вначале выпол­нить саламба сарвангасану, затем опустить руки на пол. Внима­ние сосредоточивать попеременно в области таза, на позвоноч­нике и солнечном сплетении. Сарвангасана нормализует и сти­мулирует функции практически всех систем организма, заря­жает энергией щитовидную и половые железы, укрепляет орга­ны дыхания, излечивает заболевания легких, а также улучша­ет работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Нор­мализует кровяное давление.

2. Плуг (халасана). Это — одна из популярнейших поз хатха-йоги. Существует два варианта ее выполнения. Вначале разбе­рем наиболее простой способ. И. п. — лежа на спине, ноги вме­сте, руки вдоль туловища, ладонями книзу, голова прямо. Вы­полняя вдох, очень медленно поднимать прямые ноги до тех пор, пока пальцы ног не коснутся пола за головой (рис. 61, *а).*

244

Во время удержания колени должны быть прямые, дыхание ритмичное, свободное. Мысленным взором медленно пройтись от шейных позвонков до нижних и обратно. Сосредоточиваться и на солнечном сплетении. Начинать удерживать положение следует не более, чем с 10-15 с. Освоив первый способ халасаны, можно приступить к более сложному варианту. Разница между двумя способами лишь в положении рук (рис. 61, *б).*



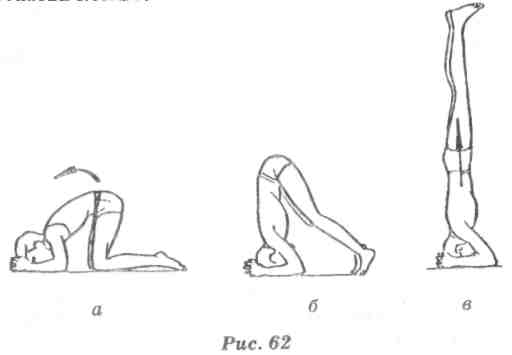
Если упражнение не получается, то можно вначале выполнить не полностью халасану, а бумеранг (випарита-карани), когда но­ги находятся в положении вверх-назад, т. е. между стойкой на лопатках и плугом. Халасана помогает устранить искривления позвоночника, улучшает функции печени, селезенки, почек, надпочечников, поджелудочной железы. Особая ценность этой позы определяется ее влиянием на половую сферу. Она стимули­рует половые железы, оказывает лечебное действие при импотен­ции, фригидности и недостаточной половой активности.

3. Головная поза (сиршасана). Став на колени, опустить голо­ву до пола. Упершись местом выше лба, отстоящим от темени на 4 пальца, обхватить затылок сплетенными ладонями и несколь­ко расставить локти так, чтобы они образовали угол около 90° (рис. 62, *а).* Опираясь на три точки, поднять туловище в верти­кальное положение (рис. 62, *б),* затем медленно разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на голове (рис. 62, в).

В положении сиршасаны туловище и ноги должны быть мак­симально вытянуты и находиться в вертикальном положении. Дыхание произвольное, через нос. Спокойно и благожелательно пройтись мысленно по всему телу от головы до пят и обратно (ощущение, будто прокатывается приятная волна). Пребывать в таком положении надо сначала 10—15 с. После упражнения от­дохнуть несколько секунд, сев на пятки и склонив туловище вперед, лоб касается пола, руки вытянуты вперед на полу. Рас­слабиться и дышать свободно. Сиршасана считается королевой асан по своему благотворному воздействию на организм. Асана

245

улучшает работу мозга, обильно снабжая его кровью, успокаи­вает и укрепляет нервную систему. Она применяется при лече­нии хронических заболеваний носа, горла, ушей, при лечении неврастении, варикозного расширения вен. Асана дает также отдых сердцу, тренирует и тонизирует работу сосудистой систе­мы, дает отдых мышцам, удерживающим внутренние органы, омолаживает весь организм, убирает морщины на лице, способ­ствует появлению половой энергии, очищает кровь. Обычно ут­ром выполняется для здоровья, вечером для отдыха, для обре­тения чувства комфорта.



Приведенные здесь асаны подобраны в порядке возрастания трудности. В школьной практике можно довольно широко ис­пользовать отдельные элементы йоги, особенно позы, по форме близкие к гимнастическим упражнениям (перекаты, положе­ния в группировке, мост, стойки на лопатках и голове). Однако в этом случае учащимся необходимо объяснять не только техни­ку выполнения той или иной асаны, но и ее влияние на орга­низм. Ряд упражнений может использоваться в основной части урока гимнастики, это больше касается упражнений акробати­ческого характера, другая часть более целесообразна в заключи­тельной части, например, позы для полного отдыха, сидение на пятках, лотос и т. п.

Для того чтобы занятия йогой приносили максимум пользы, необходимо усвоить следующие правила:

1. Заниматься нужно с положительным эмоциональным на­строем, с верой в ожидаемый результат.
2. Перед выполнением асан обязательно нужно выполнять легкую разминку.

246

1. Не следует форсировать выполнение трудных для вас уп­ражнений. Здесь необходимы умеренность, постепенность. На­чинать следует с освоения нескольких более доступных асан.
2. Нельзя начинающим долго пребывать в позе. Число поз и время на их выполнение должны возрастать плавно, в течение 3-4 месяцев, с добавлением времени понедельно. Не следует поддаваться первому впечатлению легкости выполнения.
3. Занятия должны проводиться на пустой желудок (послед­ний прием пищи минимум за 3 ч до занятий, после выполнения асан не рекомендуется есть и пить в течение 30 мин).
4. Все асаны надо стремиться выполнять в состоянии наи­большего расслабления. Необходимо научиться сосредоточи­ваться на отдельных органах и уметь чувствовать тело, так как действие почти всех упражнений йоги направлено на внутрен­ние органы: печень, железы внутренней секреции, сердечно-со­судистую систему, легкие, желудочно-кишечный тракт. Поэто­му выполнять их надо осторожно, неточности и излишества мо­гут снизить положительный эффект.
5. Любому мышечному движению обязательно должен пред­шествовать предварительный мысленный посыл. Это организу­ет соответствующий энергетический поток и дает правильное направление мышечному движению. Как правило, движение энергии начинается от манипуры, или нижней части живота. Вот почему йоги советуют перед упражнением сделать предва­рительный вдох и выдох.
6. Дышать только носом.
7. Повышенных результатов от упражнений можно ожидать лишь при регулярных занятиях.

**6.4. СТРЕТЧИНГ**

Знакомство с асанами йоги приводит к мысли, что ее модер­низированные упражнения во многом применяются в стретчин-ге. Поэтому считается, что предшественниками современного стретчинга являются позы йоги и других восточных систем. На­звание это происходит от английского stretching, что в перево­де означает «растягивание». В целом специалистам и спортсме­нам эта методика известна как методика развития гибкости в статических положениях. Она состоит в том, что человек при­нимает позу, растягивающую определенную группу мышц, и остается в таком положении на некоторое время (5-30 с). Такие статические упражнения способствуют регуляции тонуса

247

мышц, эластичности сухожилий и связок. При подборе упраж­нений стретчинга следует руководствоваться тем, что гибкость не является единым двигательным качеством и проявляется в различных сочленениях по-разному. Например, большая гиб­кость в тазобедренных суставах еще не гарантирует подвижно­сти в плечевых суставах. Поэтому для каждого сустава и групп мышц необходимо подбирать соответствующие упражнения на растягивание.

Прежде чем приступать к занятиям по методике стретчинга, следует провести тестирование школьников на подвижность. Это позволит установить ее исходный уровень в различных со­членениях, подобрать соответствующие упражнения, объектив­но судить об эффективности занятий и вносить коррективы. Для этой цели рекомендуются определенные тесты, подготов­ленные Шведским центральным спортивным союзом. Они включают в себя как пассивные, так и активные движения. Ре­зультаты тестов могут быть выражены величиной угла между конечностями и туловищем или конечностями, измеряемого с помощью гониометра\*; амплитудой движений в сантиметрах; в очках, где тремя очками оценивается подвижность в пределах нормы или выше ее.

**Голеностопный сустав.** Разгибание в голеностопном суставе при выпрямленном колене. Встать в положение выпада, опер­шись руками о гимнастическую стенку (рис. 63, *а).* Нога, от­ставленная назад, должна быть как можно дальше, пятку от по­ла не отрывать, носки и колени направлены вперед. При нор­мальной подвижности угол между поверхностью пола и ногой должен составлять 50-60°.

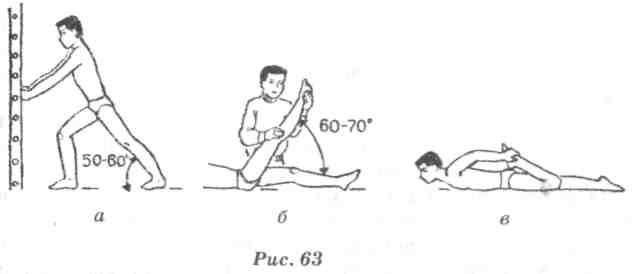
Тазобедренный **сустав.** Разгибатели бедра и сгибатели коле­на (мышцы задней поверхности бедра). Тестируемый одну руку кладет сверху на колено поднимаемой ноги, предотвращая не­произвольное сгибание, а другой захватывает снизу голеностоп (рис. 63, *б).* Ноги тестируемого должны быть полностью рас­слаблены. При нормальной растяжимости мышц задней по­верхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе угол между ногами составляет 60—70°.

Сгибатели бедра — **разгибатели колена.** Лечь на живот. Со­гнуть ногу в колене и с помощью рук попытаться коснуться пят-

\* Гониометр — прибор для измерения (в угловых градусах) амплитуды движений суставов конечностей и подвижности позвоночника; представляет собой соединенные шарниром линейки, к одной из которых прикреплена гра­дуированная дуга, а к другой — стрелка-указатель.

248

кой ягодицы (рис. 63, *в).* При этом бедро сгибаемой ноги не должно отрываться от поверхности пола. В норме пятка долж­на касаться ягодицы (при разогнутом тазобедренном суставе). При недостаточной гибкости подвздошно-поясничной мышцы возникает непроизвольное компенсаторное сгибание ноги в та­зобедренном суставе. При недостаточной гибкости прямой мышцы бедра испытуемый непроизвольно прогибается в спине. Изменения гибкости тестируемой группы мышц в процессе тре­нировок можно определять по уменьшению или увеличению расстояния от колена согнутой ноги до пола.



**Разведение ног в тазобедренных суставах.** Раздвинуть ноги как можно шире при условии, что туловище должно быть на­правлено строго вверх, а стопы — вперед, руками можно опи­раться о гимнастическую стенку (рис. 64, *а).* В норме угол меж­ду ногами должен составлять не менее **90°.**

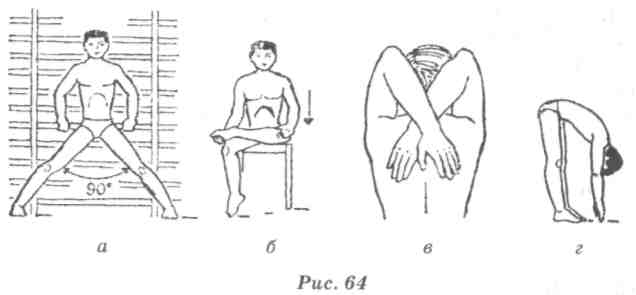
**Супинация ноги в тазобедренном суставе.** Сесть на стул, од­ну ногу поднять, согнуть и положить на колено другой (рис. 64, *б).* В норме голень согнутой ноги приводится с помощью рук в горизонтальное положение.

**Разгибание плеча вверх.** Сесть на стул, поднять руки, согнуть их так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. В норме кончики пальцев скрещенных рук должны касаться нижнего края лопаток (рис. **64,** *в).*

**Наклон вперед.** Встать прямо, соединив ноги. Наклониться вперед, не сгибая при этом ноги и свесив расслабленные руки вниз (рис. 64, *г).* В норме кончики пальцев должны касаться по­ла. Это достижение свидетельствует о хорошей гибкости позво­ночника и хорошей растяжимости задней поверхности бедра.

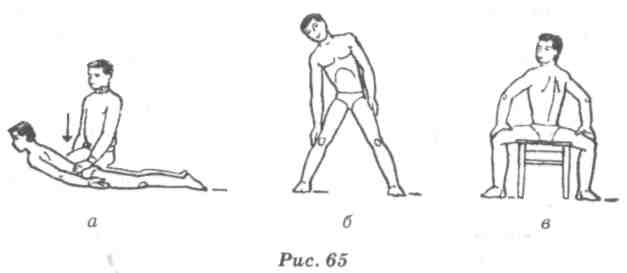
**Наклоны назад.** Лечь на живот. Стопы под первой рейкой гимнастической стенки или прижимаются к полу партнером

249



(рис. 65, а). При выполнении теста следить за тем, чтобы перед­няя поверхность бедер не отрывалась от пола. Поднимание ту­ловища выполнять за счет разгибания спины назад. В норме при поднимании туловища расстояние между грудной костью и полом должно составлять **10-20** см.

**Наклоны туловища в стороны.** Встать спиной к стене, рас­стояние между стопами 30 см (рис. 65, *б),* и сделать наклон ту­ловища в сторону, не допуская отклонения тела назад. Следить за тем, чтобы ягодицы не смещались вдоль стены вслед за туло-,. вищем. В норме кончики пальцев должны опуститься чуть ни­же коленной чашечки. Тест не отличается большой достоверно­стью, поэтому может быть ориентировочным.



250

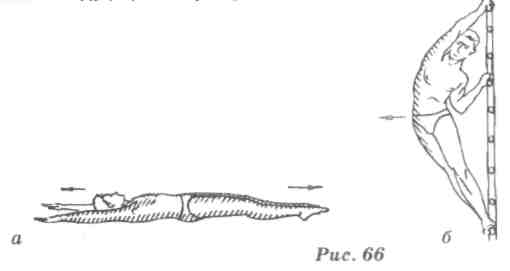
**Повороты туловища в сторону.** Сесть на стул и развести ноги как минимум на 50 см, упереться руками в колени. Не меняя положения таза и ног, развернуть туловище как можно дальше назад. Во избежание малейшего поворота в области таза коленя­ми можно упереться в стену. В норме при повороте в сторону-на-зад тестируемый должен видеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии 2 м сзади (рис. 65, *в).*

При выполнении упражнений стретчинга необходимо соблю­дать следующие *правила:*

1. При положении сустава в крайнем разогнутом, согнутом, отведенном/приведенном **и** т. д. положении не покачиваться. Растягивать связки и мышцы только за счет статического дав­ления, находясь в неподвижном состоянии.
2. Прежде чем выполнять упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно растягивает.
3. Во время выполнения упражнения дышать спокойно и рит­мично.
4. Прекратить упражнение сразу при появлении острых боле­вых ощущений.
5. Повторять каждое упражнение до 5-7 раз с продолжитель­ностью интервалов отдыха между повторениями в 5-10 с.
6. Во время отдыха между повторениями стремиться к полно­му расслаблению.

Приведем несколько наиболее распространенных упражне­ний стретчинга, которые целесообразно выполнять в основной части урока гимнастики в школе и дома как домашнее задание.

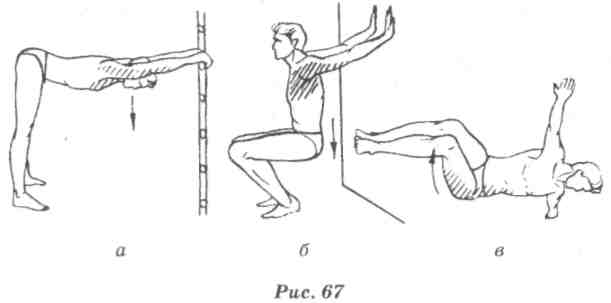
1. Растягивание мышц всего тела. В и. п. лежа на спине вы­прямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения. Ды­хание спокойное. Удерживать достигнутое положение **10-15** с, затем расслабиться и отдохнуть **10** с. Повторить упражнение еще 3-5 раз (рис. 66, *а).*
2. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, участвующих в боковых наклонах туловища и отводящих бедро. И. п. — боковое положение на нижней рейке гимнастической стенки. Одной рукой взяться на уровне головы, другой пониже. Разгибая руки, прогнуться в сторону, удерживать конечное по­ложение 20-30 с (рис. 66, *б)* и вернуться в и. п. После отдыха 6-**10** с повторить упражнение еще 2-3 раза в эту же сторону. Затем выполнить в другую сторону. jj



251

3. Растягивание мышц — сгибателей предплечья, плеча,  
мышц груди. И. п. — стойка ноги врозь, наклонить туловище  
под прямым углом и положить прямые руки на рейку гимнасти­  
ческой стенки. Опускать верхнюю часть тела вниз до тех пор,  
пока не наступит желаемое растягивание. Дышать спокойно  
(рис. 67, *а).* Чем выше и. п. рук, тем больше эффективность рас­  
тяжения. Удерживать принятую позу 10-20 с, затем вернуться  
в и. п. Повторить упражнение 8-10 раз с отдыхом между повто­  
рениями 5-10 с.

1. Растягивание больших грудных мышц и мышц — сгибате­лей плеча. В и. п. стоя спиной к стене опереться о нее ладонью одной выпрямленной руки, пальцы направлены вверх, затем на той же высоте, несколько шире плеч, коснуться стены ладонью другой руки. Держа спину прямо, медленно присесть до появле­ния напряжения в мышцах груди и плечевого пояса (рис. 67, б). Дышать спокойно. Удерживать принятую позу 10-20 с, затем вернуться в и. п. Повторить упражнение 4-6 раз с отдыхом 10-15 с между повторениями.
2. Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц. И. п. — лежа на спине, руки в стороны. Ноги сильно согнуть в ко­ленях и тазобедренных суставах и перенести на одну сторону, руки не отрывать от пола (рис. 67, *в).* Чем сильнее движение в поясничной области, тем интенсивнее растягивание. Удержи­вать позу 20-30 с, затем вернуться в и. п. После отдыха 5-10 с упражнение повторить для другой стороны тела. Выполнить 6-8 раз.

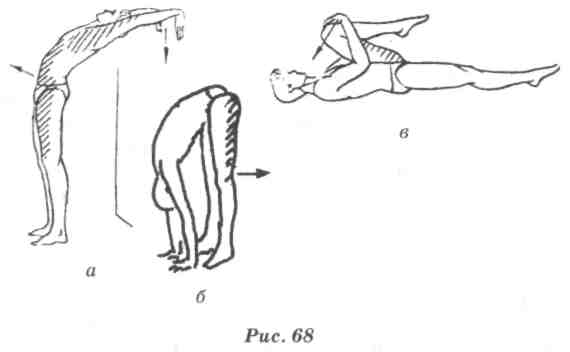


6. Растягивание грудных мышц, мышц передней стенки жи­вота и мышц — сгибателей бедра. И. п. — стоя спиной к стене. В зависимости от роста встать на расстоянии 50-80 см от стены,

252

ноги выпрямлены, ступни врозь, параллельны друг другу. На­клониться назад до касания руками стены и, опираясь руками, вывести таз вперед (рис. 68, *а).* В крайнем положении при ощу­щении растяжения мышц прекратить перемещение кистей и удерживать позу 20-30 с. Затем вернуться в и. п. Повторить уп­ражнение 4-6 раз с отдыхом по 15-20 с.

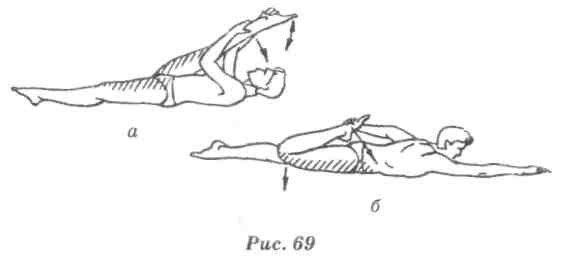
1. Растягивание мышц — разгибателей туловища и бедра. И. п. — стоя ноги врозь. Медленно наклониться вперед, руки сво­бодно опустить вниз и коснуться ладонями пола (рис. 68, *б).* Вначале коленные суставы слегка согнуть, затем их разогнуть. Следить, чтобы дыхание было спокойным. Удерживать достиг­нутую позу 20-30 с, затем вернуться в и. п. Повторить упраж­нение 6-8 раз с отдыхом по 10-15 с.
2. Растягивание мышц, отводящих и разгибающих бедро. В и. п. лежа на спине медленно подтянуть колено к груди, захва­тив его руками (рис. 68, в). Удерживать эту позу 20-30 с, затем отдохнуть 6-8 с и выполнить то же упражнение, но оказывая давление коленом на ладонь. Вернуться в и. п. и после отдыха 10-15 с повторить упражнение, поменяв положение ног. Всего по 4-6 раз на каждую ногу.



9. Растягивание мышц, разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень. И. п. — лежа на спине. Взять руками голень вытянутой правой ноги и подтянуть к голове, одновременно на­прягая и расслабляя стопу. Ощутив растяжение мышц задней поверхности бедра, зафиксировать позу и удерживать ее в тече­ние 20-30 с. Поменять положение ног и после отдыха 5-10 с по­вторить упражнение (рис. 69, *а).*

253

10. Растягивание мышц — сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы. И. п. — лежа на животе, согнуть правую ногу в коленном суставе, вытянуть правую руку вверх, левой рукой обхватить голеностопный сустав правой ноги (колено не отры­вать от пола) и подтягивать стопу к ягодице, лицо обращено вперед, дыхание спокойное. Удерживать конечную позу 20-30 с. Вернуться в и. п., отдохнуть 5-10 с и повторить упражне­ние, согнув левую ногу. Выполнить по 4-5 раз с каждой ногой (рис. 69, *б).*



1. Растягивание грудных мышц, мышц передней стенки жи­вота и сгибателей бедра. И. п. — стоя на коленях с разведенны­ми на ширину плеч ступнями. Отвести тело назад и опереться выпрямленными руками о пол, прогнуться в пояснице и накло­нить голову назад. Следить за равномерным дыханием. Удер­живать эту позу в течение 20-30 с. Вернуться в и. п. и после от­дыха 5-7 с повторить упражнение 6-8 раз (рис. 70, а).
2. Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра. И. п. — сидя, ноги согнуть в коленях и развести в стороны, ступни ног соединить вместе, руками обхватить голеностопы, предплечьями упереться во внутреннюю поверхность голени. За счет напряжения мышц ног постараться свести вместе бедра, противодействуя руками этому движению. Длительность на­пряжения — 15-20 с, отдых — до 30 с (рис. 70, *б).*
3. Растягивание мышц — разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц — разгибателей бедра, сгибателей голени и сто­пы. Из и. п. лежа на спине прямые руки поднять вверх, перене­сти ноги через голову до положения, когда ноги будут находить­ся параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удержи­вать достигнутое положение 20-30 с (рис. 70, в). В конечной по­зе выпрямить ноги, дыхание спокойное. Повторить упражнение 4-6 раз с отдыхом по 10—15 с.

254



Кроме указанных здесь упражнений стретчинга, можно для этой цели использовать и описанные в разделе хатха- йоги позы: лотос, мост, кобра, скрученную позу, шпагат и т. п. с дозиров­кой, указанной в этом разделе.

**6.5. КИТАЙСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Сложившаяся школа отечественной гимнастики оздоровитель­ного, спортивного и прикладного направлений формировалась в большей степени под влиянием европейских систем: немецкой, Сокольской шведской и некоторых элементов других школ, и в меньшей — практически без всякого контакта — под влиянием традиционных восточных систем, таких как ушу или индийская хатха-йога. В последние годы в результате расширения контак­тов с Китайской Народной Республикой появились сведения о развитии ушу в этой и других странах, заимствующих ушу, ис­пользующих ее разновидности в соответствующих целях.

Итак, что же из себя представляет ушу? «Ушу является тради­ционным китайским видом спорта. В его содержание включены элементы рукопашного боя, упражнения с предметами для нападе­ния и самообороны. Комплексы упражнений выполняются инди­видуально и группами в соответствии с разработанными правила­ми и содержат удары ногой, удары рукой, броски, захваты, паде­ния, выпады, рубящие и колющие действия». (Китайская энцик­лопедия. — Том «Спорт». — Пекин, 1982. — С. 419). В переводе с китайского ушу означает «мастерство воина», «боевое (военное) мастерство», «искусство воина». Исторически сложились различ­ные школы — стили ушу. В энциклопедии выделено 42 стиля.

Все виды ушу разделяются на два направления: *внутреннее* (или «мягкое») и *внешнее* (или «жесткое»). Основные положе-

255

ния «мягкого» направления — это преодоление силы с помо­щью слабости. «Жесткому» направлению присуща большая доля агрессивности, применение в схватках различных прие­мов, требующих значительного развития силы, быстроты ре­акции. Поскольку вселенная представлялась китайским мыс­лителям в виде бесконечно огромной сферы, то и движениям в школах ушу стремились придать округленность. Траектория ударов, блоков, как правило, воспроизводит формы овала, эл­липса, окружности, сферы, спирали, волны. Круговые движе­ния позволяют слабому свести на нет удар огромной мощи. Важнейшим требованием при обучении ушу является строгая последовательность выполнения упражнения с постепенным ускорением темпа от очень медленного до «сверхскоростного». С ушу тесно связан цигун, который выделяется как самостоя­тельная подсистема ушу\*. Считается, что нельзя стать настоя­щим мастером ушу, не овладев, искусством управления «ци» — движущей силой, определяющей жизнедеятельность организма. В настоящее время в Китае ушу активно развива­ется в трех направлениях: массово-оздоровительном, спортив­ном и боевом.

Рассмотрим массово-оздоровительное направление, которое наиболее отвечает требованиям урока гимнастики и общеразви-вающим упражнениям.

Китайские специалисты подчеркивают, что все виды ушу на­правлены не только на достижение спортивных результатов, но и на укрепление здоровья. Однако, из-за технической слож­ности многих разновидностей ушу в 1956 г. была начата разра­ботка комплексов, доступных всем, особенно людям среднего, старшего и пожилого возраста. При решении данной задачи ис­ходили из следующего:

упражнения должны быть выбраны из числа 800 известных элементов традиционной национальной школы Тайцзицюань;

их выполнение не должно быть связано с наличием специаль­ных площадок и инвентаря;

овладение формой движений и их последовательностью не по­требует длительного времени;

время выполнения самого короткого комплекса не должно превышать 4-6 мин;

при желании имеется возможность перехода к более слож­ным формам и комплексам ушу.

Исходя из этих посылок были отобраны основные движения (в замедленном темпе имитирующие те же наступательные и оборо­нительные приемы «рукопашного боя») и составлены комплек­сы, получившие названия «18», «24», «48», «68», «88», «108» в соответствии с количеством фрагментов, называемых формами. Наиболее простой и доступный из них комплекс «18»\*.

Выполнение упражнений этих комплексов характеризуется следующими признаками:

плавностью и закругленностью движений;

медленным темпом выполнения;

непрерывностью и равномерностью движений, как бы пере­ходящих одно в другое, отсутствием движений с максимальной амплитудой;

точностью движений и положений; прямым, в основном вер­тикальным, положением туловища и головы;

перемещениями и позами на слегка согнутых ногах с непре­рывным переходом с одной ноги на другую;

постоянной стандартной последовательностью движений и поз;

ненапряженностью мышц; мысленным сопровождением дви­жений; сопровождением движений рук взглядом;

равномерным нефорсированным дыханием брюшного типа (вдох — раскрытие, выдох — закрытие).

Характеризуя особенности выполнения сокращенных комплек­сов ушу оздоровительной направленности, специалисты особое внимание обращают на важность сосредоточения внимания на внутренних ощущениях, связанных с напряжением и расслабле­нием различных групп мышц во время движений, полного отклю­чения от внешних раздражителей, повседневных проблем и т. д.

6.6. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Любые физические упражнения прямо связаны с функцией дыхания. Как правило, занимающиеся не акцентируют внима­ния на дыхании, полностью полагаясь на «автоматику» данной функции организма, во многом зависящую не от волевых созна­тельных усилий человека, а от неосознаваемых нейрогумораль-ных механизмов регуляции. В широком смысле любые виды фи-

\*Более подробно о цигун см.: Китайская цигун-терапия: Пер. с англ. — М.: Энергоатомиздат, 1991.

256

\* Этот и другие комплексы подробно описаны в специальных выпусках из­дательства «Советский спорт» «Уроки китайской гимнастики» (см. литерату­ру к разделу).

9 Методика преподавания *r\TZ-j*

гимнастики в школе *сХ) I*

зических упражнений, в которых стимулируется дыхательная функция, можно считать и дыхательной гимнастикой, в том чис­ле бег, лыжи, плавание и т. п. Но в узком смысле под дыхатель­ной гимнастикой следует понимать специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. К наиболее полным и оригинальным системам дыхательных упражнений, сформиро­вавшимся в глубокой древности, можно отнести индийскую йо­гу, а точнее часть хатха-йоги — «пранаяму» («прана» означает дыхание, абсолютную энергию, а «яма» — задержку, паузу). Много общего с пранаямой у китайской системы цигун.

На протяжении всей жизни люди постоянно вдыхают и вы­дыхают воздух, но при этом мало кто задумывается, правильно ли он это делает, йоги же утверждают, что большинство из нас дышит нерационально и что именно это отрицательно влияет на продолжительность человеческой жизни, так как из-за непра­вильного дыхания происходит расстройство функций различ­ных органов и систем и появляются болезни. Мы знаем, как тя­жело отражается на здоровье (особенно у детей) очень безобид­ная с виду привычка дышать не носом, а ртом. Тотчас начина­ются нарушения физического и психического развития, неред­ко приводящие к узкогрудости, малокровию, похудению, к за­болеванию желудочно-кишечного тракта.

Дышать надо уметь. Если человек разучился дышать естествен­но, как в детстве, то это можно и нужно поправить. Поэтому так важно научить на уроках гимнастики элементам дыхательных уп­ражнений. Йоги считают, что чем чаще человек дышит, тем мень­ше он живет. Дышать же следует реже, но вдыхать глубже: часто­та дыхания должна быть в пределах 10 вдохов и 10 выдохов в мин в спокойном состоянии или не должна превышать 40 полных ды­хательных актов за то же время в процессе напряженной физиче­ской работы. Дышать надо ритмично и в основном через нос.

За основу правильного дыхания берется **«полное дыхание йо­гов».** Делается оно так. Стоя или сидя прямо, с развернутой гру­дью, сделать выдох до конца, а затем усилием диафрагмы, на­правленным вниз, выдвинуть живот вперед, насколько получает­ся. Таким образом, создавая вакуум в нижней части легких, вы заполняете его некоторым объемом воздуха. Потом, не отпуская живота, вдыхая воздух, раздвинуть средние ребра. Затем расши­рить верхние ребра вплоть до ключичных (поднимая ключицы кверху). Теперь легкие наполнены воздухом хорошо. Но чтобы он попал в самые окраинные легочные клетки, надо, задержав (на конце вдоха) дыхание, втягивать живот — сколько можно. Тогда от движения снизу вверх легкие еще «раздуваются», раздвигая и

258

грудную клетку. Несколько секунд — и, не опуская диафрагмы, сделать медленный выдох. Как видно из этого описания вдоха и выдоха при полном дыхании, весь дыхательный аппарат, каждая клеточка легких включаются в работу, в газообменный процесс, кровь насыщается кислородом и отдает углекислоту с макси­мальной активностью. Разделение при описании полного дыха­ния сделано для удобства разъяснений. На самом же деле вдох и выдох идут плавно, единым непрерывным движением, так, как мы дышим в детстве, совершенно автоматически. Йоги считают, что мало механически наполнять легкие. Чрезвычайно важно при этом мысленно-волевым усилием создавать образ вливаю­щейся с воздухом той самой энергии, праны, которая всему в при­роде дает импульс. Нужно сосредоточивать внимание на каждом акте дыхания. На вдохе — представить, как жизненные силы из воздуха устремляются в легкие; на паузе после вдоха они как бы распространяются по всему организму, и каждая его клеточка и орган получают заряд энергии и бодрости. На выдохе — предста­вить, как из организма с потоком воздуха выходят все «шлаки» и недуги. Дыхание идет в определенном, ненапряженном ритме. Пока подладитесь под более всего подходящий ритм, дышите так: вдох — 8 с, задержка дыхания — 4 с, выдох — 8 с, задерж­ка — 4 с. В ходьбе можно синхронизировать дыхание с количест­вом шагов или биением пульса. Пусть у вас не сложится впечат­ления, будто йога рекомендует весь день только и дышать пол­ным дыханием. Для здоровья достаточно 10-15-минутного пол­ного дыхания в день. Полное дыхание оказывает на организм очень разнообразное воздействие: укрепляются и оздоравливают-ся все органы дыхания, увеличивается жизненная емкость лег­ких, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализуется кровяное давление. Положительно влияет оно и на нервную систему: улучшает настроение, снимает чувство тре­воги, придает уверенность в себе.

Техникой полного дыхания наиболее успешно можно овла­деть, освоив предварительно нижнее, среднее и верхнее дыха­ние, из которых оно состоит.

**Нижнее,** или **диафрагмальное,** дыхание выполняется следую­щим образом: сделать полный выдох и, вдыхая через нос, ста­раться как можно больше выпятить живот вперед. При этом грудь и плечи должны оставаться на месте. Выдох нужно делать тоже через нос, втягивая живот.

Овладев нижним дыханием, можно осваивать **среднее,** кото­рое еще принято называть грудным. Сделав полный выдох и вдыхая через нос, стараться удерживать живот и грудь на мес-

259

те, расширяя грудную клетку в сторону. При выдохе главное — не сжимать грудную клетку. Ребра должны медленно опустить­ся за счет расслабления межреберных мышц.

В быту **верхнее,** или **ключичное,** дыхание является произ­вольной реакцией на стрессовую ситуацию. При верхнем дыха­нии диафрагма неподвижна и воздухом наполняются только верхние доли легких. Сделать полный выдох. Выполняя через нос вдох, делать его так, чтобы поднималась только грудная клетка, а живот и ребра оставались неподвижными. В конце вдоха, когда наполняются воздухом самые верхушки легких, поднять плечи. Выдыхая, вначале опустить грудь, потом плечи. Каждый вид дыхания нужно выполнять в течение 3 недель, на­чиная с 1 мин и постепенно увеличивая время до 5 мин.

Принимая полное дыхание за основу, йоги вместе с тем пред­лагают еще множество специальных упражнений. Приведем не­которые из них.

**Очищающее дыхание.** Сделав медленно полный вдох, нена­долго задержать воздух и потом короткими и сильными тдлчка-ми выдыхать его через губы, сложенные трубочкой, не надувая щек. Кончик языка прижать к нижним резцам, но не напрягать его. Сила толчков при этом должна быть затухающей. Каждая последующая порция выдыхаемого воздуха должна быть мень-„ ше предыдущей. На первых порах можно выполнять не более трех актов очищающего дыхания. Это дыхание выветривает за­державшийся в легких остаточный воздух, углекислоту. Оно эф­фективно при усталости, а также после выполнения любых асан.

**Голосовое дыхание со звуком «ха».** Дыхание начинается из и. п. стоя, ноги врозь, ступни параллельны. Глаза желательно за­крыть. Затем, медленно поднимая сначала согнутые в локтях ру­ки вверх, сделать вдох и представить, что в руках над головой на­ходится сосуд, в который по рукам стекают все недуги и печали, т. е. все отрицательные эмоции и физические недуги, содержа­щиеся в теле. Сделав паузу, медленно, чтобы не «расплескать со­держимое сосуда», наклониться с прямой спиной вперед и резким движением со звуком «ха» бросить «сосуд» вниз. Сразу после бро­ска руки расслабить и стоять, наклонившись, с раскачивающи­мися руками до тех пор, пока не возникнет желание сделать вдох.

Затем выпрямить спину, руки оставить расслабленными. Это упражнение повторять 2-3 раза. После этого рекомендуется сде­лать 2-3 раза полное дыхание и столько же раз очищающее.

Это упражнение нормализует внутреннее и артериальное дав­ление, помогает при гайморите, восстанавливает функции щи­товидной, паращитовидной и вилочковой желез. Оказывает

260

омолаживающее действие, устраняет морщины, улучшает цвет лица, улучшает настроение, помогает снимать стрессовые со­стояния, нервные напряжения. Такому виду дыхания йоги обя­заны певучими, сильными и чистыми голосами.

В последние годы в нашей стране получили распространение некоторые методики дыхательной гимнастики, представляю­щие определенный интерес.

*Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой*

Эта гимнастика сложилась в результате лечения и восстанов­ления певческого голоса. Суть методики — в активном, направ­ленном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыха­тельной системы. Выдох после активнрго «эмоционального» вдо­ха происходит как бы сам собой. Основной особенностью этой ме­тодики является сочетание дыхательных циклов с движениями тела. Известно, что общепринятым является положение, когда вдох и выдох необходимо выполнять при наиболее благоприят­ных условиях: при расширении грудной клетки — вдох, при уменьшении — выдох. В упражнениях, предложенных А. Стрельниковой, рекомендуется прямо противоположное. На­пример, вдох надо выполнять при наклоне вперед, а выдох при выпрямлении. Отсюда и название — «парадоксальная дыхатель­ная гимнастика Стрельниковой». На занятиях начинающие вы­полняют упражнения для вдоха по 8-32 раза сериями, не менее 96 раз каждое. Так, например, десять упражнений при этом да­ют возможность делать 960 вдохов. Для выполнения таких серий вдохов и выдохов рекомендуется следующие упражнения:

1. Повороты головы направо и налево. На каждый поворот шумный короткий вдох носом.
2. Наклоны головы в стороны или вперед и назад с аналогич­ными вдохами.
3. «Обнимание плеч». Резко, из положения руки в стороны скре­стным движением плотно захватить правой рукой левое плечо, а левой рукой — правое (повторить в темпе прогулочного шага).
4. Темповые наклоны вперед. При каждом наклоне — вдох.
5. Повороты туловища налево и направо (при каждом поворо­те — вдох).
6. Наклоны вперед и назад. При наклоне назад руки обхваты­вают плечи.
7. Пол у приседы с выдохом.

Методика Стрельниковой помогает постановке голоса, укре­пляет дыхательные мышцы, оказывает терапевтический эф­фект при лечении астмы.

261

*Методика Бутейко*

Врач К. Бутейко на основании исследований пришел к выво­ду, что причиной многих болезней является нехватка в организ­ме углекислого газа. В противовес кислородной теории дыхания им обоснованы углеродная теория дыхания и метод волевой ли­квидации глубокого дыхания (ВЛГД), который, по утвержде­нию автора, особенно полезен при лечении бронхиальной аст­мы. Суть ВЛГД заключается в освоении неглубокого дыхания. По мере задержки дыхания и при неглубоком дыхании кровь и ткани лучше насыщаются кислородом и углекислым газом, нормализуется кислотно-щелочное равновесие, улучшаются об­менные процессы. Для проверки здоровья Бутейко использует тесты на задержание дыхания:

замерить, на сколько секунд вы можете задерживать дыхание после небольшого вдоха в покое. Если трудно не дышать после 3-5 с, то это — признак серьезной болезни;

пауза в 30 с свидетельствует, что вы здоровый, но «глубоко ды­шащий» человек. Абсолютно здоровый человек без усилий спосо­бен не дышать 1 мин, а при тренировке — и более. Здесь следует отметить, что эти две методики, кажущиеся с первого взгляда противоречащими дыхательным упражнениям хатха-йоги «пра-наяме», на самом деле только дополняют ее, так как йоги счита­ют, что праны должно быть определенное количество, т. е. столь­ко, сколько ее требуется организму. И недостаток, и избыток пра­ны вреден и может вызвать заболевания различных органов.

В связи с этим следует подчеркнуть, что правильное выполнение дыхательных упражнений оздоравливает весь организм, повыша­ет его жизнеспособность и возможности умственной концентра­ции, способствует эмоциональному равновесию. При неправиль­ном выполнении этих упражнений может появиться ряд самых различных заболеваний, и не только органов дыхания, но и любо­го другого органа. Поэтому учиться технике дыхательных упраж­нений нужно только под контролем специалиста. Выполнять ды­хательные упражнения надо в хорошо проветриваемом помеще­нии, а еще лучше при открытом окне или на воздухе. Целесообраз­но заниматься рано утром или поздно вечером. Очень важно нау­читься выполнять все виды дыхания ритмично. Например: равно­мерно считая, на 4 счета — вдох, следующие 2 счета — пауза, затем 4 счета — выдох, на 2 счета — пауза. Использование такой методи­ки позволит накопить праны столько, сколько необходимо челове­ку соответственно его индивидуальным особенностям.

Упражнения на дыхание лучше всего включать в подготови­тельную и заключительную части урока гимнастики.

262

**6.7. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

Природа создала глаз шарообразным. Поэтому он может без труда вращаться вокруг трех осей: вертикальной (слева напра­во), горизонтальной (вверх-вниз) и оси, совпадающей с оптиче­ской осью глаза. Вокруг глаза расположены три пары глазо­двигательных мышц. Одна пара поворачивает глаз влево и вправо, другая — вверх и вниз, а третья вращает его относи­тельно оптической оси. Сами глазодвигательные мышцы управляются сигналами, поступающими из мозга. Согласно мнению ряда ученых, глазодвигательные мышцы имеют еще одну двигательную функцию — они помогают хрусталику гла­за фокусировать изображение на сетчатке, когда предметы на­ходятся на разном расстоянии от глаз. Мышцы слегка «растя­гивают» или «сжимают» глазное яблоко, перемещая тем са­мым сетчатку глаза, удаляя или приближая ее к хрусталику. Ясное, четкое видение разноудаленных предметов обеспечива­ется благодаря изменению кривизны хрусталика, а значит, и его оптической силы с помощью сокращения или расслабле­ния особой мышцы, находящейся вокруг хрусталика. Эта мышца и меняет выпуклость самого хрусталика. Описанный схематично процесс называется аккомодацией глаза. Это важ­нейший регулятор функции зрения. С возрастом сила аккомо­дации постепенно падает, ибо сам хрусталик становится менее эластичным. Возникает явление, называемое старческой даль­нозоркостью или пресбиопией. В противоположность этому при близорукости (миопии) из-за удлинения продольной оси глаза и слабости цилиарной мышцы изображения предметов фокусируются не на самой сетчатке, а перед ней, и человек стремится все приблизить к глазам. Из всего сказанного ясно, насколько важно тренировать мышцы глаза, беречь их от преждевременного ослабления.

Наиболее эффективно восстановлению нормального зрения и его профилактике способствуют йоговские упражнения для глаз, причем независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости). Успех зависит от воли за­нимающихся и прилагаемых усилий. Распространено мнение, что в пожилом возрасте какие-либо попытки к восстановлению зрения с помощью упражнений бесполезны. Это не так. Разуме­ется, придется затратить больше труда, чем в более молодом возрасте. Поэтому учить выполнять эти упражнения и выпол­нять их регулярно в целях профилактики необходимо, начиная еще со школьного возраста.

263

Предпочтительными для выполнения упражнений для глаз йоги считают позы паванамуктасана (самообхват) или ватьяна-сана (»газовая» поза). Эти позы необходимо чередовать через день, выполняя одновременно следующие упражнения для глаз:

1. Дыша равномерно, взгляд устремить в переносицу и задер­жать его на один-три вдоха-выдоха. До усталости глаза не дово­дить.
2. Сначала смотреть прямо, потом при глубоком вдохе напра­вить взгляд до конца вправо и при выдохе смотреть прямо, то же влево и обратно. Выполнить 3 раза и отдохнуть.
3. Смотреть прямо, далее, выдыхая, опустить взгляд книзу, затем сделать полный круг: медленно вправо-вверх-влево-вниз-прямо. Первую половину круга — вдох, вторую — выдох. За не­сколько недель некоторые дефекты зрения в значительной ме­ре устраняются. Упражнения выполнять тщательно: медленно, сосредоточенно и чисто. Лучше упражнения для глаз выпол­нять дважды в день, утром и днем. Если начинать подобную гимнастику глаз с детства, то, как утверждают йоги, очки не по­надобятся до конца жизни.

Кроме этих упражнений, полезными для глаз являются мор­гание, расслабление глаз, которое выполняется при закрытых глазах расслаблением век, созерцание солнца, луны, звезд или пламени. Последнее считается весьма полезным для глаз, так как известно, что солнечные лучи стимулируют и излечивают их. Они оживляют зрение, ускоряют циркуляцию крови, ней­трализуют инфекции. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, глазами, широко открытыми, но расслаб­ленными — не напряженными, — столь долго, сколько возмож­но, или пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это уп­ражнение выполнять на восходе и на заходе солнца. Нельзя смотреть на солнце в полдень. Продолжительность созерцания солнца от 1-2 мин (в начале занятий) до 10 мин. Созерцание солнца успешно применяют для лечения таких заболеваний, как конъюнктивит, астигматизм, близорукость и дальнозор­кость, гиперметропия.

Учить упражнениям для глаз на уроках гимнастики жела­тельно в заключительной части урока. Наряду с упражнения­ми для глаз, необходимо поддерживать общее состояние здоро­вья организма с помощью физических упражнений, так как из­вестно, что всякое снижение двигательной активности неиз­бежно отражается и на функциональных свойствах зрительно­го аппарата.

**6.8. ОТ ДЕВОЧКИ ДО МАМЫ**

**(ГИМНАСТИКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ**

**ФУНКЦИЙ МАТЕРИНСТВА)**

Одной из задач комплексной программы для учащихся X-XI классов является формирование знаний о закономерностях дви­гательной активности, значении занятий физической культуры для выполнения функций материнства и отцовства.

Будущая мать должна быть здоровой и выносливой, так как беременность и роды — это серьезное испытание для женского организма. Какие же упражнения полезны девушкам? Навер­ное, нужно заранее позаботиться о развитии мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функций материнства. Прежде всего это дыхательные упражнения. Нужно овладеть навыками правильного, ритмичного дыхания. Умение делать глубокий вдох во время родов и задерживать дыхание, когда это требуется, значительно облегчает родовой акт. Очень полезны упражнения для мышц тазового дна. Дело в том, что во время родов эти мышцы иногда так напрягаются, что могут препятст­вовать продвижению ребенка. Это грозит тяжелыми осложне­ниями и для него, и для матери. Поэтому тазовое дно нужно, как говорят акушеры, «растянуть», сделать более эластичным, податливым. Необходимы упражнения для сохранения гибко­сти тазобедренных суставов, крестцово-подвздошных сочлене­ний, для улучшения подвижности поясничного отдела позво­ночника. Это помогает продвижению ребенка по родовым пу­тям. Будущая мать должна иметь сильный брюшной пресс. Он обеспечивает успешную и продуктивную родовую деятельность. К тому же хорошо развитые мышцы живота предупреждают его дряблость и отвисание после родов, а также другие неприятно­сти, связанные с опущением внутренних половых органов. Кро­ме того, необходимо овладеть навыками полноценного мышеч­ного расслабления. Напряжение и расслабление должны быть равнозначны, как бы уравновешивать друг друга.

Следует отметить, что большинство упражнений комплексов ОРУ, приведенных выше, а также упражнения хатха-йоги, стретчинга, дыхательной и атлетической гимнастики в какой-то мере решают эти задачи. Но приведем еще несколько специа­лизированных комплексов.

*Глубокое ритмичное дыхание*

1. И. п. — лежа или стоя. После выдоха сделать продолжитель­ный вдох, во время которого вначале выпячивается живот, а по-

264

265

том наполнять грудную клетку. При выдохе вначале уменьшить объем грудной клетки, а потом втянуть живот (полное дыхание).

1. И. п. — то же. После выдоха сделать продолжительный вдох, одновременно расширяя грудную клетку и втягивая жи­вот. При выдохе уменьшить объем грудной клетки и втянуть живот (грудное дыхание).
2. И. п. — то же. После выдоха сделать продолжительный вдох, одновременно выпячивая живот. При выдохе втягивать живот (брюшное дыхание). Чтобы проконтролировать правиль­ность выполнения, необходимо положить одну руку на грудь, другую на живот.
3. И. п. — о. с, ладонь левой руки сбоку, ближе к подмышеч­ной впадине, правая внизу. Выдохнуть и, наклоняясь влево, по­ложить правую руку на голову, сделать глубокий вдох. Возвра­щаясь в и. п. — выдох.
4. Сделать несколько раз глубокий длинный выдох.
5. Ходьба в среднем темпе 1-2 мин. На 3 шага — вдох, на 4 — выдох. Постепенно увеличивать продолжительность выдоха на один шаг, и через 4-6 недель выдох делать на 9-12 шагов.
6. И. п. — о. с, выдохнуть, затем поднять прямые руки впе­ред-вверх — вдох. Медленно, прогибаясь в грудном и пояснич­ном отделах, дугами наружу руки вниз — выдох.
7. И. п. — о. с, выдохнуть, поднимаясь на носки, руки за го­лову, лопатки свести — вдох. Опускаясь на всю ступню, рассла­бить руки и опустить их вниз, наклоняясь вперед — выдох.

9. Воздушный массаж слизистой оболочки носа:  
выдохнуть, рот плотно закрыть, медленно поочередно вды­  
хать то правой, то левой ноздрей, пальцами прижимая противо­  
положную;

выдохнуть, нос зажать пальцами, медленно вслух сосчитать до 10, а затем, сняв пальцы с носа, глубоко вдохнуть и выдох­нуть через нос (рот плотно закрыт).

*Упражнения для эластичности тазового дна*

1. И. п. — стоя правым боком у гимнастической стенки или спинки стула. Поднять прямую левую ногу вперед, отвести мак­симально в сторону и назад. Затем то же стоя другим боком.
2. И. п. — упор сидя сзади. Приподнимая ноги, сед ноги врозь, сед углом, сед ноги врозь и и. п.
3. И. п. — то же. Разводя ноги, наклон к левой ноге и возвра­щаться в и. п. То же к правой ноге.
4. И. п. — стоя правым боком у гимнастической стенки или спинки стула. Согнуть левую ногу в колене и, разгибая ее в коле-

не, поднять под прямым углом, затем, обхватив под колено левой рукой, максимально отвести в сторону. То же другой ногой.

1. И. п. — о. с. Шагом левой вперед выпад на ней и несколь­ко пружинящих движений. То же с другой ноги.
2. Медленные движения лыжным шагом.
3. И. п. — сед. Подтягивая стопы к тазу, соединить их подош­вами и широко развести колени — выдох. Вернуться в и. п. — вдох.
4. И. п. — лежа на спине с согнутыми ногами, руки за голо­ву. Поднять таз и широко развести колени — выдох. Вернуться в и. п. — вдох.
5. И. п. — стойка на коленях, руки на бедрах. Отставить ле­вую ногу в сторону на носбк — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. То же другой ногой.
6. И. п. — стоя лицом к гимнастической стенке или спинке стула. Махи ногами в сторону.
7. И. п. — о. с. Приседания с широко разведенными коле­нями.

*Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов, крестцово-подвздошных сочленений и пояснично-крестцового отдела позвоночника*

1. И. п. — о. с. Наклоны вперед, в стороны, назад.
2. И. п. — стойка ноги врозь. Вращения туловища влево и вправо.
3. И. п. — о. с. Наклоны вперед, стараясь коснуться пола пальцами и ладонями.
4. И. п. — стойка на коленях. Поочередно садиться слева и справа от пяток. Вставать без помощи рук.

5: И. п. — упор лежа на согнутых руках. Разгибая руки, энер­гично прогибаясь в пояснице, упор лежа на бедрах (кобра) и воз­вратиться в и. п.

1. И. п. — сед ноги врозь, руки за голову. Наклоны вперед с поворотом туловища.
2. И. п. — то же, руки внизу. Энергичные пружинящие на­клоны вперед, стараясь кисти рук передвинуть по полу как можно дальше.
3. И. п. — упор стоя на коленях. Отвести левую ногу назад, прогнуться. То же правую.
4. И. п. — лежа на спине. Подтянуть к животу согнутые в ко­ленях ноги.

10. И. п. — стоя боком к гимнастической стенке или спинке  
стула. Отвести поочередно каждую ногу вперед, в сторону, назад.

266

267

*Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса*

1. И. п. — лежа на спине. Упражнение «велосипед».
2. И. п. — то же. Подтянуть пятки к ягодицам.
3. И. п. — то же. Подтянуть пятки к ягодицам и поочередно наклонять колени влево и вправо. Туловище при этом держать неподвижно.
4. И. п. — то же, ноги врозь, руки за голову. Наклоняясь впе­ред, стараться поочередно доставать локтем колено разноимен­ной ноги.
5. И. п. — упор сидя сзади. Поочередное поднимание ног впе­ред, «ножницы».
6. И. п. — то же. Поднять прямые ноги вперед и развести в стороны. Опуская ноги, свести их в и. п.

*Упражнения для овладения полноценным мышечным расслаблением*

1. И. п. — стойка ноги врозь. Наклонившись вперед, свобод­но раскачивать прямые руки вправо и влево.
2. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, руки вперед. *1-3* — поочередно расслабить кисть, локти, плечи и положить их на пол; *4* — расслабить правое колено, разгибая его; 5 — рассла­бить левое колено; *6* — добиться полного расслабления в поло­жении шавасана. Дышать ритмично.
3. И. п. — стойка ноги врозь. *1-2 —* наклон головы назад — вдох; *3-4* — опустить голову, расслабить плечи, шею — вы­дох.
4. И. п. — то же. Наклон вперед, опуская расслабленные ру­ки. Медленные покачивания руками влево, вправо 10-12 раз. Дышать ритмично.
5. И. п. — то же, согнуть руки в стороны. Опуская локти и го­лову на грудь, расслабить плечи, затем, разгибая руки в локтях, «уронить» их вниз, расслабив кисти и пальцы.
6. И. п. — сидя на стуле. Поднять прямые ноги и «уронить» голени и стопы, полностью расслабить мышцы бедер.

**6.9. СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ**

Одной из важных задач физического воспитания юношей старших классов является профилактика сексуального здоро­вья мужчин как ведущего фактора в выполнении функции от­цовства. Продолжительность жизни и некоторые болезни име­ют непосредственную связь с изменяющейся с возрастом дея-

268

тельностью эндокринных желез, в том числе и половых. Гормо­ны, вырабатываемые половыми железами, повышают тонус ор­ганизма, стимулируют его физическую и умственную актив­ность. В связи с этим следует подчеркнуть, что наибольшее от­рицательное влияние на сексуальное здоровье мужчин оказыва­ют нарушения функций предстательной железы и снижение по­тенции.

*Профилактика импотенции*

Хорошим средством профилактики и лечения импотенции является физическая нагрузка. Установлено, что оптимальная физическая нагрузка способствует образованию половых гормо­нов. Так, количество тестостерона, влияющего на половое вле­чение, после 45-минутной физической нагрузки значительно увеличивается. При переутомлении (например, в результате ежедневных длительных беговых нагрузок) уровень тестостеро­на снижается на 30% (по сравнению с состоянием покоя), а ин­тенсивная физическая нагрузка продолжительностью до 10 мин не влияет на концентрацию половых гормонов. Эти факты по­зволяют объяснить долголетнюю половую активность лиц, за­нимающихся физическим трудом с оптимальной нагрузкой. Концентрация половых гормонов в их организме незначитель­но отличается от таковой у молодых мужчин, а климакс или не наступает совсем, или значительно отдаляется. Организм при этом постоянно омолаживается.

Приведем специальные упражнения, способствующие улуч­шению сексуального здоровья мужчин и повышению потенции.

1. «Столб». И. п. — ноги врозь, колени полусогнуты, спина и шея на одной линии, глаза закрыты, пальцы рук соприкасают-СЯ) КЭ.К бы обхватывая столб. Кончик языка прижат к верхнему небу, дыхание диафрагмальное, произвольное. Вначале позу со­хранять несколько минут, постепенно доводя это время до 20-30 мин.
2. Каки мудра. Стоя, сделать спокойный вдох и выдох (поза вороны) через нос. Вытянуть губы трубочкой (как для свиста) и сделать короткий резкий вдох. Часть воздуха, который остался в полости рта, проглотить, и, задержав дыхание, прижать под­бородок к яремной ямке (ямке между ключицами). Внимание направить на половые органы. Выполнять до появления малей­ших неприятных ощущений (нахождение в позе вороны слиш­ком долго может оказать неблагоприятное воздействие на серд­це). Для выхода из позы поднять голову и сделать спокойный выдох через нос. Выполнять от 1 до 3 раз.

269

1. Пашимоттанасана (наклон головы к коленям). Сидя на по­лу (со слегка раздвинутыми ногами), ноги выпрямлены, носки на себя, ладони опираются о пол и направлены вперед. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись руками за подош­вы стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать 1 мин.
2. Халасана (плуг). Лежа на спине, руки вдоль тела, вдох, на выдохе поднять ноги и положить их за голову, коснувшись пальцами ног пола за головой. Закрыть глаза и за счет диафраг­мы сделать 4-6 вдохов и выдохов. На выдохе медленно разо­гнуться до вертикального положения ног. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно опустить ноги на пол. Расслабиться, не задерживая дыхания. Повторить 2-6 раз.
3. Бхуджангасана (поза кобры). Лежа на животе, руки согну­ты, ладони на полу на уровне подмышечных впадин, локти вверх, ноги прямые и сомкнутые, носки оттянуты. На вдохе медленно приподнять голову и плечи, опираясь на руки. Спину прогнуть так, чтобы туловище от лобка до груди плотно прижа­лось к полу. Откинув голову назад, задержать дыхание на не­сколько секунд. Во время выдоха опустить грудь и голову, рас­слабиться. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. — встать лицом к стене на расстоянии полушага от нее, опираясь пальцами рук о стену. Бег на месте, не отрывая носков от пола. Дыхание ритмичное: например, 4 шага — вдох, 4 шага — выдох, 2-4 шага — задержка дыхания. Упражнение выполнять 1-3 мин (но не до одышки).
5. Дханурасана (поза лука). Лежа на животе, согнуть ноги в коленях, приподняв их, взяться руками за лодыжки. Во время выдоха приподнять ноги вверх, прогнуться. Опустить ноги, рас­слабиться. Повторить 4-12 раз.
6. Стоя, ноги врозь. Вдох — и на выдохе слегка наклонить ту­ловище вниз, ладони положить на бедра, во время задержки ды­хания втянуть низ живота и напрячь ягодичные мышцы. Коле­ни немного согнуты, плечи приподняты (не доводить дыхание до одышки). Повторить 3-10 раз. Походить, 2 раза глубоко вдохнуть и выдохнуть: вдох — мышцы рук напрячь, выдох — расслабить. Упражнение можно выполнять и при ходьбе (2 раза в день по 20—60 раз), но при таком выполнении сильно втяги­вать живот на выдохе. При снижении калорийности питания и приеме пищи только при сильном ощущении голода отличный результат (плоский живот) достигается в течение 2-3 недель.
7. Упражнение Кегеля. Сжать мышцы тазового дна на 3 с, затем расслабить. Упражнение выполнять 2 раза в день, вначале по 10-15 раз, постепенно довести количество повторений до 60-70 раз.

270

*Сохранение функции предстательной железы* Заболевание предстательной железы доставляет много хлопот и страданий мужчинам старшего возраста. Не зря предстатель­ную железу называют «вторым сердцем» мужчины. Все, что сказано выше о повышении сексуального здоровья, касается и профилактики болезней предстательной железы. Прекрасным средством сохранения функции предстательной железы являет­ся оздоровительный бег. Установлено, что у мужчин, регуляр­но занимающихся бегом, не бывает аденомы предстательной железы.

Приведем специальные упражнения, улучшающие функцию предстательной железы:

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10-20 с. Повторить 3-6 раз.
2. Ускорение на коротких отрезках: **3-6** раз по **20-60** м.
3. Ходьба и бег по лестнице вверх через **1-2** ступеньки.
4. Упражнения Кегеля.
5. Различные движения ногами в положении лежа на спине (например, «велосипед», «ножницы»).
6. Банда конасана. Из положения сидя на полу, ноги вы­прямлены, ладони упираются в пол и направлены вперед. Со­гнуть ноги, соединить стопы, захватить пальцы ног руками и подтянуть стопы к промежности. Постараться опустить коле­ни на пол, выпрямить спину. Держать 1-2 мин. Вернуться в и. п.
7. Ардха макарасана. Лежа на животе, голова опущена, сто­пы соединены, пальцы ног вытянуты, колени выпрямлены, ру­ки вдоль туловища. Перенести пальцы рук за головой (но не на шее), держа локти и плечи на одной линии. Сократить ягодич­ные мышцы, сделать выдох и поднять руки, голову и грудь как можно выше над полом. Полностью выпрямить и вытянуть но­ги. Бедра, колени и лодыжки должны касаться друг друга. Дер­жать от 5-10 с (начальная доза) до **20-30** с, дыхание ровное и спокойное. Выдохнуть и опустить тело на пол. Поменять пере­крест пальцев за головой и повторить асану.

*Специальные упражнения для тренировки силы*

*сокращения генитальных мышц, позволяющих*

*овладеть методом контроля эякуляции*

1. Сидя на стуле, ноги скрещены иод столом, напрячь гени-тальные мышцы на 2-3 с. Повторять от **10-15** раз (начальная доза) до **60-70** раз.
2. **То** же упражнение выполнить в быстром темпе 40-60 £аз.

271

3. То же упражнение выполнить несколько раз, но с макси­  
мальным напряжением в течение 8-10 с.

(Варианты: упражнения 1-3 выполнять лежа на спине и на

животе.)

1. Стоя ноги врозь, колени согнуты под прямым углом, руки на коленях, спина прямая. Напрячь как можно сильнее гени­тальные мышцы 2 раза по 30-60 с (2 х 30-60 с). После неболь­шого отдыха упражнение повторить.
2. Сидя на полу, поднять прямые ноги, руки вытянуты к бед­рам, напрячь ягодицы, бедра и генитальные мышцы. Держать 30-60 с. После небольшого отдыха упражнение повторить.
3. Сидя на полу, руки за головой, плечи развернуть. Поднять прямые ноги, напрячь ягодицы, бедра и генитальные мышцы, 2-3 х 15-20 с.

7. Сидя на стуле, к стопам прикреплено отягощение. Разгиба­  
ние ног в коленных суставах в медленном темпе, 2-3 х 15-20

раз.

8. Лежа на животе, обхватить руками щиколотки и прогнуть­  
ся как можно больше назад 2 х 20-30 с (поза лука — дханура-  
сана).

***Вопросы и задания***

1. Что понимается под атлетической гимнастикой?
2. Что подразумевается под индийской системой *хатха-йога?*
3. Каковы отличительные особенности шейпинга?
4. На какие группы можно подразделить упражнения хатха-йо­ги в зависимости от направленности основных воздействий на те или иные органы и функции организма?
5. Чем отличаются упражнения стретчинга от общеизвестных упражнений на гибкость?
6. Перечислите основные признаки оздоровительных комплек­сов ушу.
7. Назовите особенности «полного дыхания».
8. Назовите особенности нижнего, или диафрагмального дыха­ния.
9. Что такое очищающее дыхание?
10. Расскажите об отличительных особенностях и направленно­сти методики дыхательной гимнастики Стрельниковой.
11. Перечислите особенности дыхательной гимнастики Бутей-

ко.

12. Какие основные упражнения включает гимнастика для

глаз?

***Литература***

*Годик М. А., Барамидзе А. М., Киселева Т. Г.* Стретчинг. Подвиж­ность, гибкость, элегантность. — М.: Советский спорт, 1991. — (Серия «Спорт, здоровье, настроение».) — 96 с.

*Барский К. М.* Уроки китайской гимнастики. — М.: Сов. спорт. — Вып. 2. — 48 с.

*Белов В. И.* Энциклопедия здоровья: Молодость до ста: Справ, изд. — 2-е изд. — М.: Химия, 1994. — 400 с.

*Белов В. И.* Йога для всех. — М.: КСП, 1997. — 160 с.

*Богачихин М. М.* Уроки китайской гимнастки. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — Вып. 1. — 45 с.

*Демирчоглян Г. Г., Янкулин В. И.* Гимнастика для глаз. — М.: Физ­культура и спорт, 1987. — 32 с.

*Крапивина Е. А.* Физические упражнения йогов. — М.: Знание, 1991. — (Новое в жизни науке и технике. Серия «Физкультура и спорт». — № 3.) — С. 3-85.

*Лисицкая Т. С.* Аэробика на все вкусы. — М.: Просвещение-Владос, 1994. — 96 с.

*Маслов А. А., Подщеколдин А. М.* Уроки китайской гимнастики. — М.: Советский спорт. — Вып. 3. — 94 с.

*Матов М. А., Иванова О. А.* и др. Ритмическая гимнастика для школьников. — М.: Знание, 1989. — (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт». — № 4) — 83 с.

*Петров В. К.* Сила нужна всем. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 160 с.

*Смолевский В. М., Ивлиев Б. К.* Нетрадиционные виды гимнасти­ки. — М.: Просвещение, 1992. — 80 с.

*Тетерникова Л. И.* Рациональная йога. — М.: Знание, 1992. — 160 с.

*Укран М. Л., Смолевский В. М., ШлеминА. М.* Атлетическая гимна­стика. — М.: Физкультура и спорт, 1965. — 72 с.

Хатха-йога: Чудеса без чудес / Авт.-сост. С.Н. Лебедев. — М.: Со­ветский спорт, 1992. — 56 с.

*Шварценеггер А., Доббинс Б.* Энциклопедия современного бодибил­динга: В 3-х т.: Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1993.

272

Глава 7. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

В комплексной программе физического воспитания учащих­ся общеобразовательной школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражне­ний. Они предусмотрены с I по XI класс как для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек). Перечень упражнений в целом невелик, однако благодаря своей динамичности и эмо­циональности они широко используются на занятиях гимнасти­кой в школе и являются эффективным средством физического воспитания учащихся. При их выполнении воспитывается сме­лость, умение управлять своим телом во времени и пространст­ве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата. Боль­шое значение эти упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как скоростная сила, гибкость, лов­кость, прыгучесть. Проведение акробатических упражнений не требует использования различных снарядов, поэтому организа­ция занятий гимнастикой возможна в любой школе. Фронталь­ный, фронтально-посменный, поточный и игровой способы ор­ганизации учащихся при выполнении этих упражнений способ­ствуют значительному повышению плотности урока. Неслож­ные и хорошо освоенные равновесия, стойки, «мосты» можно с успехом выполнять в подготовительной части урока, включать в различные подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Здесь рассматриваются акробатические упражнения, состав­ляющие базовый компонент комплексной программы. Их ос­воение позволит учащимся выполнить требования общегосудар­ственного образовательного стандарта по физической культуре. При описании каждого упражнения даются техника выполне-

274

ния, сопровождаемая рисунком или кинограммой, последова­тельность обучения, типичные ошибки, страховка и помощь.

Для освоения наиболее сложных упражнений рекомендуют­ся обучающие программы.

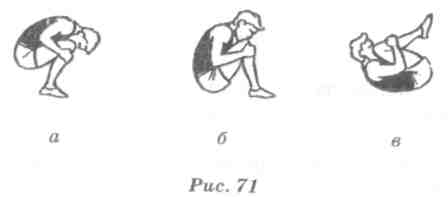
Известно, что учащиеся I-IV классов, как правило, с боль­шим интересом, удовольствием и старанием осваивают акроба­тические упражнения. Однако к V-VII классам интерес начина­ет снижаться, а к VIII-XI классам — исчезает совсем. Подобное можно объяснить тем, что для младших школьников перекаты, кувырки и равновесия являются новинкой, но затем эти упраж­нения без больших изменений переходят вместе с школьниками из класса в класс, и интерес к ним, естественно, пропадает. Так не должно быть — зародив интерес к этим упражнениям, учи­тель физической культуры должен не только поддерживать его, но и развивать. Для этого необходимо изучать разнообразные варианты известных школьникам упражнений, усложнять их, видоизменять и соединять с другими элементами, включать в игры, эстафеты.

**7.1. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В I-XI КЛАССАХ**

**I** КЛАСС

Группировка

Техника выполнения. Группировка — это согнутое положе­ние тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти при­жаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе (рис. 71, *а),* сидя (рис. 71, *б),* лежа на спине (рис. 71, *в).*



275

**Последовательность обучения.**

1. Из о. с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округ­лять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппи­роваться.
4. Из положения лежа на спине, поднимая туловище, при­нять группировку сидя.

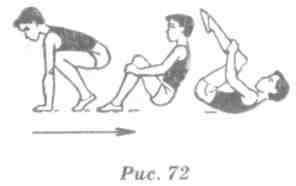
**Типичные ошибки.**

1. Откинутая назад голова.
2. Ноги вместе, не разведены.
3. Ноги разведены слишком широко.
4. Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).
5. Неплотная группировка.

**Требования к выполнению.** Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя поло­жение группировки.

**Перекаты**

**Техника выполнения.** Перекаты — это движение с последова­тельным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без пе­реворачивания через голову. Перекаты используют как подводя­щие упражнения во время обучения кувыркам. Программой пре­дусмотрены перекаты вперед и назад в группировке (рис. 72), в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.



**Последовательность обучения.**

1. Из положения группировки сидя перекат назад-вперед на спине.
2. Из положения группировки сидя перекат назад и перека­том вперед вернуться в и. п.

276

1. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
2. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед и. п.
3. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову на­зад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выпол­нить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.
4. Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группиров­ке. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в и. п.
5. Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и. п.
6. Перекаты вперед и назад прогнувшись с различными поло­жениям рук (вверху, за спиной, к плечам).

**Требования к выполнению.** Наиболее сложным из приведен­ных перекатов является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно да­вать из и. п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и. п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность **и** плотность группировки.

II КЛАСС

В этом классе программой предусмотрено обучение следую­щим акробатическим упражнениям: кувырку вперед и в сторо­ну, стойке на лопатках согнув ноги и из стойки на лопатках со­гнув ноги перекату вперед в упор присев. Наиболее сложным из этих упражнений является кувырок вперед.

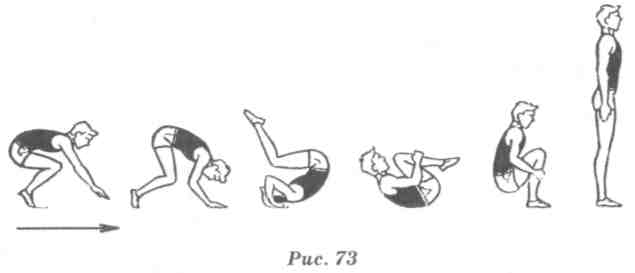
**Кувырок вперед**

**Техника выполнения.** Из упора присев (с опорой руками впере­ди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на ру­ки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопат­ки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группи­ровку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (рис. 73).

**Последовательность обучения.**

1. Группировка из различных и. п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.

277



1. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.  
**Типичные ошибки.**

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка.
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев. **Страховка и помощь. В** большинстве случаев это упражнение

доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему на­клонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

**Кувырок в сторону**

**Техника выполнения.** Выполняется из упора стоя на коленях или упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у пе­реката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение те­ла необходимо продолжить в том же направлении и, перевора­чиваясь через спину, прийти снова в упор стоя на коленях или в упор присев.

**Последовательность обучения.**

1. Группировка из положения лежа на спине.
2. Из упора стоя на коленях перекат в сторону.
3. Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.
4. Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

278

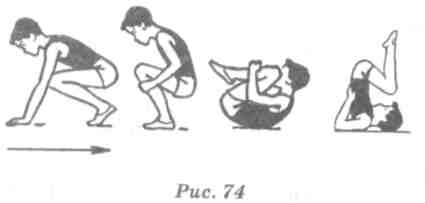
**Типичные ошибки.**

1. **В** начале кувырка рука не ставится на предплечье.
2. Неплотная группировка.

**Страховка и помощь.** Стоя сзади, помогать переворачиванию, поддерживая около тазобедренных суставов.

**Стойка на лопатках согнув ноги**

**Техника выполнения.** Стойка на лопатках выполняется пере­катом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затыл­ком подставить руки под поясницу (большими пальцами впе­ред), ноги согнуты, голени вертикально. Это подводящее упраж­нение для обучения стойке на лопатках (рис. 74).



**Последовательность обучения.**

1. Из упора присев перекаты назад и вперед.
2. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
3. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках со­гнув ноги.

**Типичные ошибки.**

1. Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.
2. Руки ставятся под спину рано, локти широко разведены.
3. Туловище не принимает вертикального положения.
4. Голени отклоняются от вертикального положения, носки **не** оттянуты.

**Страховка и помощь.** Помогать, стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживая под спину, другой за ноги.

**Из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев**

**Техника выполнения.** Убрав руки с поясницы, начать пере­кат вперед, одновременно взять группировку. В конце переката

279



выполнить энергичное движение плечами вперед и принять упор присев.

**Последовательность обучения.**

1. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
2. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед упор присев.
3. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках со­гнув ноги (держать), перекатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекатом назад стопйка на лопатках со­гнув ноги (держать), перекатом вперед, упор присев.

**Типичные ошибки.** Аналогичны ошибкам при выполнении стойки на лопатках согнув ноги и второй половины кувырка вперед.

**Страховка и помощь.** Помогать стоя сбоку в момент перехода в упор присев, подталкивая под спину или плечо.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

Из упора присев кувырок вперед в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги — перекатом вперед упор присев — кувырок в стороны в упор присев и о. с.

**III** КЛАСС

Осваиваются следующие упражнения: 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост», перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

**Два-три кувырка вперед**

**Техника выполнения.** После первого кувырка, который вы­полняется несколько энергичнее, чем обычно, поставить руки на пол и, не задерживаясь, выполнить второй, третий кувырок.

**Последовательность обучения.**

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх.

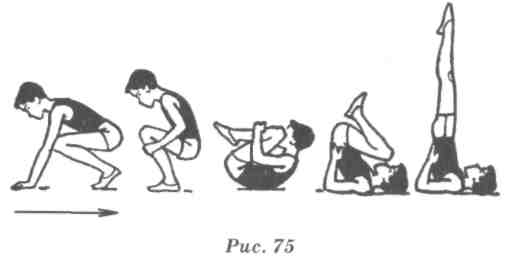
3. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев.  
**Типичные ошибки.**

1. Остановка между кувырками.
2. Ошибки, типичные при выполнении кувырка вперед.

280

**Стойка на лопатках**

**Техника выполнения.** Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище долж­но быть прямым, локти широко не разводить (рис. 75).



Последовательность **обучения.**

1. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках со­гнув ноги — разогнув ноги стойка на лопатках — держать.
3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.

4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.  
**Типичные ошибки.**

1. Сгибание в тазобедренных суставах.
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.
3. Широко разведены локти.

**Страховка и помощь.** Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках до­полнительно (по мере необходимости) поддержи­вать сзади за бедро, добиваясь более точного верти­кального положения тела с вытянутыми носками (рис. 76).

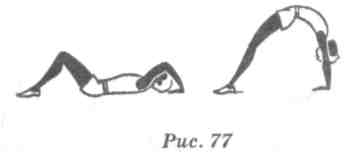
**Из положения лежа на спине «мост»**

**Техника выполнения.** Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, рука-

**281**

ми опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновре­менно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опус­титься на спину в исходное положение. При выполнении стре­миться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на ру­ки (рис. 77).



Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения тулови­щем, круги и рывковые движения руками).
2. Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.
3. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помо­щью.
4. Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоя­тельно.

Первое время повторять «мост» 3-5 раз, затем увеличивать до 8-12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойка­ми.

**Типичные ошибки.**



1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках (рис. 78).
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей (рис. 79).



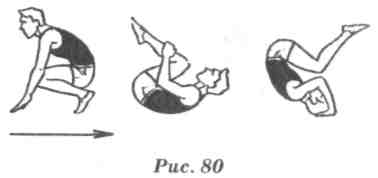
1. Руки и ноги широко расставлены.
2. Голова наклонена вперед.

**Страховка и помощь.** Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

282

**Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой**

**Техника выполнения.** Это упражнение является подводящим для освоения первой части кувырка назад. Из упора присев сгруппиро­ваться и выполнять перекат назад, в конце переката опереться ла­донями о пол у головы, держа локтя и кисти параллельно (рис. **80).**



**Последовательность обучения.**

1. На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь назад, по­ставить согнутые в локтях руки у головы.
2. Из положения лежа на спине повторить и. п. для выполне­ния «моста», т. е. согнуть ноги в коленях и поставить согнутые в локтях руки на пол кистями около головы.
3. Из упора присев перекат назад в группировке с последую­щей опорой руками за головой и перекат вперед.

**Типичные ошибки.**

1. При постановке кистей сильно разведены локти.
2. Локти и кисти непараллельны.
3. Неодновременная постановка кистей. Страховка и помощь. При появлении\)шибок помогать, стоя у головы, параллельно держать локти.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

Из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках (держать) — пе­рекатом вперед лечь и «мост» — лечь, перекат назад с опорой руками за головой — перекатом вперед упор присев и о. с.

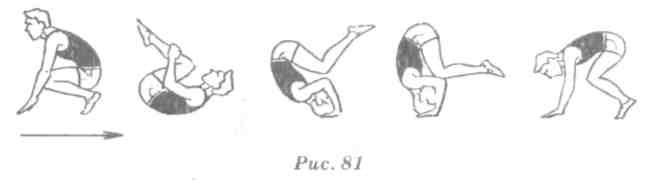
**IV КЛАСС**

**Кувырок назад в группировке**

**Техника выполнения.** Из упора присев, руки несколько впе­реди — тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь

283

руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий мо­мент за счет плотной группировки; в момент касания опоры ло­патками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, пере­вернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор при­сев (рис. 81).



Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последую­щей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор при­сев.

**Типичные ошибки.**

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону . кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачива­ния через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент перево­рачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

**Страховка и помощь.** Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

**Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках**

Эта связка состоит из разученных ранее элементов. Поэтому необ­ходимо предварительно повторить их отдельно, а затем соединить. Требования к технике выполнения, страховке и помощи те же.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках — перекатом вперед лечь и «мост» — опуститься в по-

284

ложение лежа на спине — сесть, руки в стороны — опираясь слева поворот в упор присев — кувырок вперед в упор присев — прыжок вверх прогибаясь и о. с.

V КЛАСС

В этом классе идет совершенствование кувырков вперед и на­зад, стойки на лопатках.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**1.** Кувырок вперед, правая скрестно перед левой

и поворот кругом в упор присев — 2,5 балла.

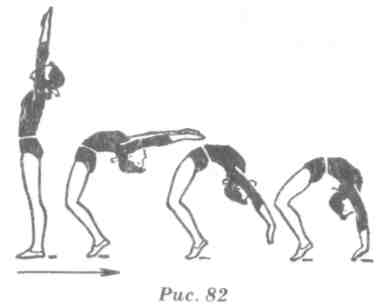
1. Кувырок назад \_ 3,0 балла.
2. Перекатом назад стойка на лопатках — 3,0 балла.
3. Перекатом вперед упор присев и о. с. — 1,5 балла.

**VI КЛАСС**

Учащиеся данного класса должны научиться выполнять «мост» из положения стоя с помощью, совершенствовать ку­вырки вперед и ранее изученные элементы.

**Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью**

**Техника выполнения.** Выполняется из стойки ноги врозь, ру­ки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опус­титься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа (рис. 82).



285

**Последовательность обучения.**

1. Выполнить «мост» из положения лежа на спине.
2. Из и. п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоя­нии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опус­кании и поднимании туловища.

4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.  
**Типичные ошибки.**

**1.** При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова  
не полностью отведена назад.

2. В положении «мост» типичные ошибки описаны выше.  
**Страховка** и **помощь.** Страховку осуществлять стоя сбоку,

поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков**

**1.** Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном

назад «мост» с помощью — 3,0 балла.

1. Лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать) — 1,5 балла.
2. Перекатом вперед упор присев — 1,5 балла.
3. Кувырок назад в упор присев — 2,0 балла.
4. Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь— 2,0 балла.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек**

1. Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх— 2,0 балла.
2. Опуститься в «мост» — 3,5 балла.
3. Лечь и стойка на лопатках — 2,0 балла.
4. Перекат вперед в упор присев и прыжок

прогибаясь ноги врозь — 2,5 балла.

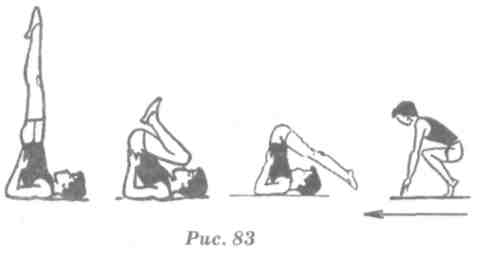
**VII** КЛАСС

С этого класса мальчики и девочки начинают осваивать раз­ные упражнения. Мальчики должны освоить кувырок вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги. Де­вочкам предстоит освоение кувырка назад в полушпагат.

286

**Кувырок вперед в стойку на лопатках**

**Техника выполнения.** Из упора присев или упора стоя на ко­ленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, на­клоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать (рис. 83).



**Последовательность обучения.**

1. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.
2. Из упора стоя на коленях кувырок вперед в стойку на лопатках.
3. Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках. **Типичные ошибки.**
4. Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.
5. Постановка рук с широко разведенными локтями.
6. Ошибки, типичные для стойки на лопатках.

**Страховка и помощь.** Во избежание сильного вращения и воз­можного опускания таза, стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, как при выполнении стойки на лопатках.

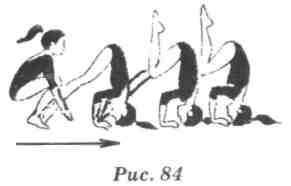
**Стойка на голове согнув ноги**

**Техника выполнения.** Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разги­бая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги (рис. **84).**

**Последовательность обучения.**

**1.** Руки и голова должны образовать равносторонний тре­угольник. Кисти располагаются на ширине плеч. Голова опира­ется верхней частью лба.

287



2. Из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами с по­  
мощью.

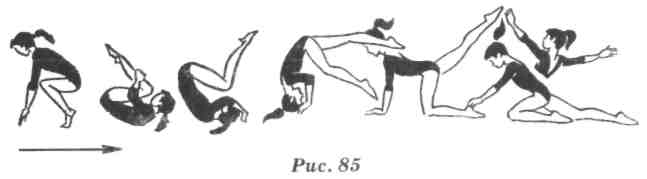
3. Из упора присев стойка на голове самостоятельно.  
**Типичные ошибки.**

1. Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.
2. Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).
3. Сгибание ног не к груди, а за спину.

**Страховка и помощь.** Помогать, стоя сбоку на коленях, под­держивая одной рукой под спину, другой за голени.

**Кувырок назад в полушпагат**

**Техника выполнения.** Заканчивая кувырок назад, согнуть од­ну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпря­миться, скользя руками по полу, — полушпагат (рис. 85).



**Последовательность обучения.**

**1.** Из упора присев кувырок назад в упор присев.



288

1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях.
2. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад.
3. Из упора стоя на коленях, опираясь ру­ками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуть-

ся тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в сто­роны, смотреть вперед (рис. 86).

5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская од­  
ну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу,  
и принять полушпагат.

6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.  
**Типичные ошибки.**

1. Резкое опускание согнутой и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

**Страховка и помощь.** Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков**

***1***. Из упора присев кувырком вперед стойка

на лопатках — 2,5 балла.

1. Перекат вперед в сед с наклоном — 1,0 балл.
2. Кувырок назад в упор присев — 2,0 балла.
3. Стойка на голове согнув ноги — 3,0 балла.
4. Опускаясь в упор присев, прыжок вверх

прогибаясь — 1,5 балла.

**Комбинация** для **совершенствования и контрольного урока для девочек**

1. Из упора присев кувырок вперед — 1,0 балл.
2. Кувырок вперед в сед с наклоном — 1,5 балла.
3. Лечь и «мост» — 3,0 балла.
4. Лечь и стойка на лопатках — 2,0 балла.
5. Перекатом вперед сед с наклоном — 1,0 балл.
6. Кувырок назад в полушпагат — 1,5 балла.

**VIII** КЛАСС

Мальчики должны освоить кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойку на голове. Девочки — «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.

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

10 Методика преподавания *г\пг\*

гимнастики в школе 289

**Последовательность обучения.**

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

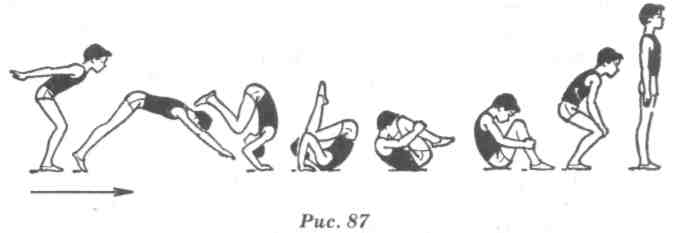
5. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь.  
**Типичные ошибки.**

1. Неправильная постановка рук, как при выполнении ку­вырка назад.
2. Слишком запоздалое разведение ног.
3. Неполное разгибание ног в момент разведения.

**Страховка и помощь.** Помогать, стоя сбоку на коленях, под­держивая под спину в момент переворачивания через голову. Чтобы выполняющий не задел страхующего ногами при их разведении, последний должен находиться рядом с выполняю­щим в и. п.

**Длинный кувырок**

**Техника выполнения.** Длинный кувырок вперед выполняет: ся из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группиров­ке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками (рис. 87).



**Последовательность обучения.**

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличени­ем расстояния между ногами и руками в упор присев.

290

3. Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60-80 см до постановки рук.

**Типичные ошибки.**

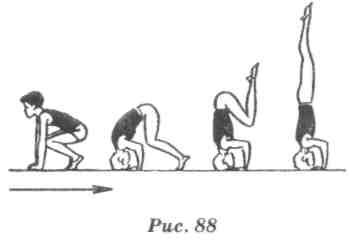
**1.** Близкая постановка рук, что приводит к выполнению  
обычного кувырка вперед.

1. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
2. Появление фазы полета из-за слишком большого расстоя­ния между стопами и местом постановки рук.
3. Ошибки, типичные при выполнении группировок, перека­тов и кувырка вперед.

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

**Стойка на голове**

**Техника выполнения.** Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний тре­угольник, толчком стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения (рис. 88).



**Последовательность обучения.**

1. Из упора присев стойка на голове согнув ноги (упражнение VII класса).
2. Из упора присев стойка на голове согнув ноги с последую­щим выпрямлением тела до прямого положения.
3. Из упора присев толчком двумя ногами стойка на голове и возвратиться в и. п.

**Типичные ошибки.**

**1.** Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).

**10\***

291



2. Голова поставлена близко или далеко от рук.

3. Неполное разгибание в тазобедренных суста­  
вах.

1. Излишнее прогибание в пояснице.
2. Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.

**Страховка и помощь.** Стоя сбоку, одной рукой под­держивать за голень снизу, другой под спину. При выходе в стойку поддерживать одной рукой за бедро, а другой за голень, добиваясь точного вертикального положения (рис. **89).**

**«Мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене**

**Техника выполнения.** Описание техники выполнения «мос­та» из положения лежа на спине и из положения стоя с помо­щью приведены для учащихся III и VI классов. Поэтому здесь остановимся на технике поворота в упор стоя на одном колене из положения «мост». Перенося тяжесть тела на правую (ле­вую) руку и правую (левую) ногу, оттолкнуться левой (правой) рукой и начать поворот направо (налево). Повернувшись на 90°, согнуться и закончить упражнение в упоре стоя на правом (ле­вом) колене, другую назад. Завершая поворот, опереться на ле" вую (правую) руку и вернуть кисть правой (левой) руки в обыч­ное положение.

**Последовательность обучения.**



1. Повторить «мост» из положения лежа на спине.
2. Повторить «мост» из положения стоя с по­мощью.
3. В положении «мост» научить переносить тя­жесть тела с руки на руку, приподнимая одну ру­ку от пола (рис. 90).
4. Повторить положение упора стоя на одном колене.

5. «Мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене с по­мощью и самостоятельно. **Типичные ошибки.**

1. Недостаточная передача тяжести тела на руки.
2. Слишком широкая постановка рук на пол.
3. При повороте нет толчка ногой, противоположной поворо­ту от пола.
4. Опускание и сгибание ноги сзади.

292

**Страховка и помощь.** Помогать, стоя с противоположной по­вороту стороны, поддерживая под спину и за ногу.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков**

**1**. Из упора присев кувырок назад в упор

стоя ноги врозь — 3,0 балла.

2. Наклон вперед прогнувшись, руки

в стороны — 1,0 балл.

3. Упор присев и стойка на голове толчком

двумя — 3,0 балла.

4. Опускание в упор присев и кувырок

вперед —1,0 балл.

5. Длинный кувырок и прыжок вверх

прогибаясь — 2,0 балла.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек**

1. Из упора присев кувырок назад — 2,0 балла.
2. Перекатом назад стойка на лопатках — 1,5 балла.
3. Перекатом вперед лечь и «мост» — 2,5 балла.
4. Поворот в упор стоя на правом колене,

левую назад — 2,0 балла.

5. Махом левой упор присев и кувырок

вперед — 1,0 балл.

6. Прыжок вверх прогибаясь и о. с. — 1,0 балл.

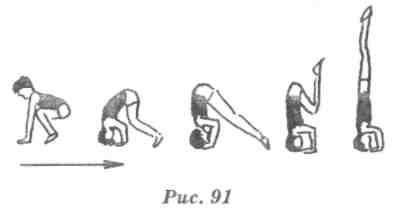
IX КЛАСС

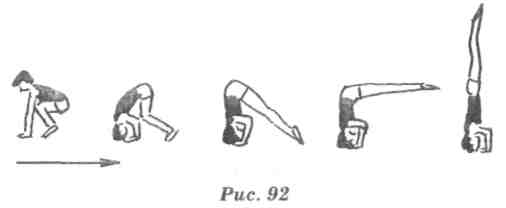
В этом классе мальчики осваивают из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, а девочки — равновесие на одной, выпад вперед и ку­вырок вперед.

**Из упора присев силой стойка на голове**

**Техника выполнения.** Из упора присев (голову и руки необхо­димо поставить так же, как и при выполнении стойки на голо­ве и руках согнув ноги (VII кл.), стойку силой можно выполнить с согнутыми или прямыми ногами (согнувшись). Но в обоих ва­риантах из упора присев, предварительно разогнув ноги и не от-

293





рывая их от пола, необходимо поставить вертикально тулови­ще, а затем поднять ноги: в первом случае — сгибая их в коле­нях через стойку, согнув ноги (рис. 91), а во втором — разгиба­ясь в тазобедренных суставах с прямыми ногами (рис. **92).**

**Последовательность обучения.**

1. Повторить стойку на голове согнув ноги (VIII кл.).
2. Повторить стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами.
3. Из упора присев стойка на голове согнув ноги силой.
4. Из упора присев стойка на голове согнувшись (с прямыми ногами) силой.

**Типичные ошибки.**

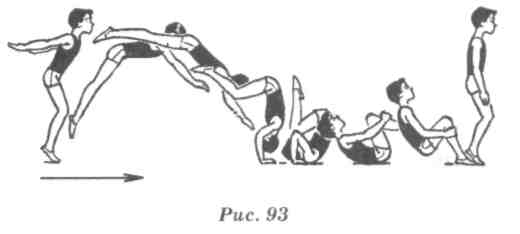
1. Неправильное положение рук и головы, описанное ранее.
2. Стойка выполняется толчком двумя или махом одной и толчком другой.
3. Слишком далеко или близко поставлены руки от ног, и при разгибании ног туловище принимает наклонное положение: ли­бо вперед (когда руки поставлены слишком близко к ногам), ли­бо назад (когда руки поставлены слишком далеко от ног).
4. Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах (до того момента, когда туловище еще не примет вертикального по­ложения).

**Страховка и помощь.** Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под ногу.

294

**С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком**

**Техника выполнения.** Характерной особенностью техники является наличие полетной фазы после толчка ногами, в без­опорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суста­вах. После касания руками опоры выполняется кувырок впе­ред. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега на горку из 2-3 матов (рис. 93).

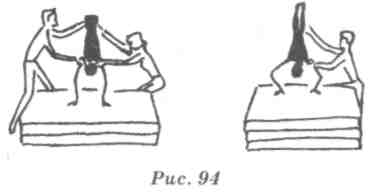


Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок вперед.
2. Из упора присев длинный кувырок вперед в упор присев.
3. Из полуприседа руки назад, кувырок прыжком в упор присев.
4. С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев. **Типичные ошибки.**
5. Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группиров­ке, длинного кувырка.
6. Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.

3. Постановка рук под себя и резкое их сгибание.  
**Страховка и помощь.** Страховка обеспечивается одним или

двумя партнерами в фазе полета, особенно в момент прихода ру­ками на опору. Стоя сбоку, страхующий одной рукой берет учени­ка за затылок, наклоняет его голову вперед, а другой рукой помо­гает снизу под бедро. В начальной стадии обучения лучше страхо­вать вдвоем, а когда упражнение освоено, страховку можно обес­печивать одному (рис. **94).**



295



**Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед**

В этой связке новым элементом для учащих­ся является равновесие на одной. Рассмотрим технику выполнения данного элемента.

**Техника выполнения.** Равновесие — это по­ложение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую но­гу назад до отказа и руки в стороны (рис. 95).

Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назад

и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

**Последовательность обучения.**

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следу­ет по 3-4 с, а для совершенствования — до 10-20 с, выполнять равновесие с закрытыми глазами.

4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.  
**Типичные ошибки:**

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

**Страховка и помощь.** Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро,' посте­пенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков**

**1.** С 2-3 шагов разбега кувырок вперед

прыжком в упор присев — 2,0 балла.

2. Силой стойка на голове и руках согнув

ноги — 4,0 балла.

3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад  
и прыжок вверх прогибаясь с поворотом

кругом — 2,0 балла.

4. Полуприсед, руки назад и длинный  
кувырок вперед и прыжок вверх проги­  
баясь ноги врозь и о. с. — 2,0 балла.

296

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек**

1. Шагом левой равновесие — 3,0 балла.
2. Выпад правой, руки в стороны — 1,0 балл.
3. Кувырок вперед толчком одной в сед

и наклон вперед — 2,0 балла.

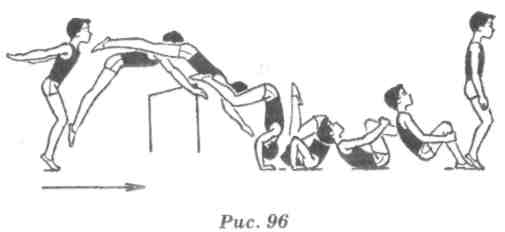
1. Кувырок назад в упор присев — 2,0 балла.
2. Прыжок вверх с поворотом кругом — 2,0 балла.

X-XIКЛАССЫ

В этих классах юноши должны освоить кувырок прыжком через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках с помо­щью, кувырок назад через стойку на руках с помощью и пере­ворот в сторону. Девушки совершенствуют комбинации из ра­нее освоенных элементов.

**Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см**

**Техника выполнения.** Кувырок выполняется аналогично ку­вырку прыжком с трех шагов разбега, но высота полетной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега (рис. **96).**



**Последовательность обучения.**

1. Повторить из упора присев длинный кувырок вперед.
2. С места кувырок прыжком.
3. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком, постепенно увели­чивая высоту до 50-70 см.
4. С разбега кувырок прыжком через препятствие высотой до 90 см (в качестве препятствия может служить натянутая ска­калка, свернутый мат).

297

**Типичные ошибки.**

Ошибки такие же, как и при кувырках прыжком без препят­ствия. В связи с опасностью получения травм учащиеся, не ос­воившие кувырок прыжком с места, не должны допускаться к выполнению данного упражнения.

**Стойка на руках махом одной и толчком другой**

**Техника выполнения.** Стоя на маховой ноге, толчковую впе­ред на носок, руки вверху ладонями вперед, шагом сделать вы­пад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, не­много наклонив голову назад (рис. 97).



**Последовательность обучения.**

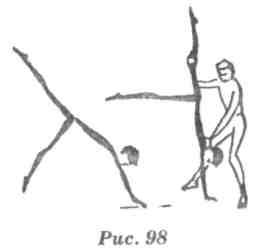
1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помо­щью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стен­ку.

**Типичные ошибки.**

1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад).
2. Слишком прогнутое тело.
3. Слишком широкая или узкая постановка рук.
4. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

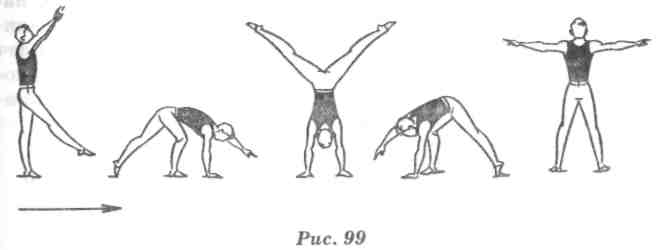
**Страховка и помощь.** Помогать со стороны маховой ноги, вы­тянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй за­хватить ученика за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Учащийся должен остановиться в мо­мент касания ее ногами (рис. 98).

298



**Переворот в сторону**

**Техника выполнения.** Из стойки лицом по направлению дви­жения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом од­ной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Да­лее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. **99).**



**Последовательность обучения.**

**1.** Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью.  
После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а  
страхующий поддерживает со стороны спины захватом около

коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Снача­  
ла помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро пе­  
реместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опус­  
кания), а другую под плечо, помогая опуститься на ноги — в

299

стойку ноги врозь, руки в стороны (это упражнение помогает ос­воению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь  
с поворотом (это упражнение связано с освоением первой поло­  
вины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать,  
как в упражнении 1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.  
**Типичные ошибки.**

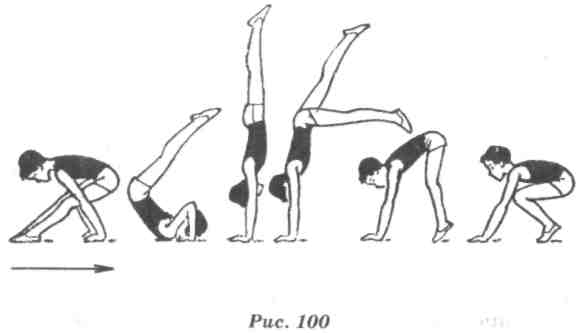
1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует по­становку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. те­ло проходит не в вертикальнрй плоскости, а сбоку.

**Страховка и помощь.** В практике применяют три основных варианта помощи проводкой по движению со стороны спины:

1. Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.
2. Захватом обеими руками скрестно за поясницу.
3. Захватом обеими руками за поясницу.

**Кувырок назад через стойку на руках с помощью**

**Техника выполнения.** Кувырок выполняется из седа с на­клоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Закан­чивая перекат назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одно­временно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, при­нять упор присев (рис. 100).



300

**Последовательность обучения.**

1. Махом одной и толчком другой повторить стойку на руках с помощью.
2. Из положения упора лежа согнувшись разгибаться в тазо­бедренных суставах с помощью в стойку на руках. Помогать, стоя сбоку, придерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.
3. Из седа с наклоном вперед перекатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в и. п.
4. Из седа с наклоном вперед кувырок назад через стойку на руках с помощью.

5. Из о. с. наклониться вперед как можно глубже и, теряя  
равновесие назад, опереться руками о пол около колен. Сед с  
прямыми ногами и кувырок назад через стойку на руках с по­  
мощью.

**Типичные ошибки.**

1. Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах.
2. Запоздалое разгибание в тазобедренных суставах.
3. Неправильная постановка рук.

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

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока для юношей в X классе**

**1**. Махом одной и толчком другой стойка

на руках и кувырок вперед — 3,0 балла.

1. Силой стойка на голове — 3,5 балла.
2. Опускаясь в упор присев, кувырок назад

через стойку на руках — 3,5 балла.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девушек в X классе**

**1.** Опускаясь на колени, наклон назад, руки

на пояс — 1,5 балла.

2. Выпрямляясь с поворотом налево, сед

и угол (держать), руки в стороны — 3,0 балла.

1. Лечь и стойка на лопатках — 2,0 балла.
2. Кувырок назад в полушпагат — 1,5 балла.
3. Упор присев и шагом левой перекидной

прыжок в выпад правой руки в стороны — 2,0 балла.

301



**Комбинация для совершенствования и контрольного урока для юношей в XI классе**

**1.** С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком

впеРеД - 2,0 балла.

1. Кувырок вперед в упор присев — 1,0 балл.
2. Силой стойка на голове 2 5 балла.
3. Опускаясь в упор присев, кувырок

назад в упор стоя согнувшись — 1,5 балла.

5. Выпрямляясь шагом одной и махом

другой, переворот в сторону \_ 3,0 балла.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девушек в XI классе**

1. Кувырок вперед в сед с наклоном — 1,0 балл.
2. Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны — 2,0 балла.
3. Перекатом назад стойка на лопатках — 1,0 балл.
4. Перекатом вперед лечь и «мост» — 2,0 балла.
5. Поворот в упор присев — 1,5 балла.
6. Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперед и кувырок

вперед в упор присев и о. с. — 2,5 балла.

**7.2. ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ**

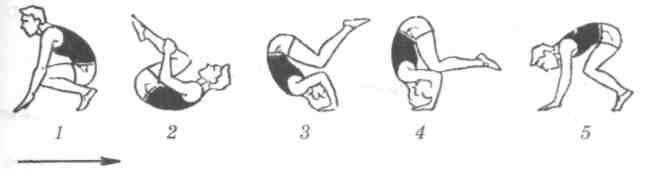
Для освоения наиболее сложных упражнений, а также для сравнительно слабых учащихся можно рекомендовать метод программированного обучения с использованием обучающих программ, составленных по типу алгоритмических предписа­ний. В них учащимся дается серия последовательно выполняе­мых учебных заданий с обязательным проведением .контроля или самоконтроля качества выполнения каждого задания, по­зволяющего переходить к следующей серии заданий. Ниже при­ведены обучающие программы для освоения кувырка назад, стойки на руках и переворота в сторону.

**Кувырок назад**

Техника выполнения. Из упора присев ноги на ширине сто­пы, плечи слегка вперед, сгруппироваться (кадр 1); наклонить голову вперед, отталкиваясь руками, быстро перекатиться на

302

лопатки и, опираясь руками за плечами, перевернуться через голову (кадры 2-3); разгибая руки, перейти в упор присев (кад­ры 4-5).



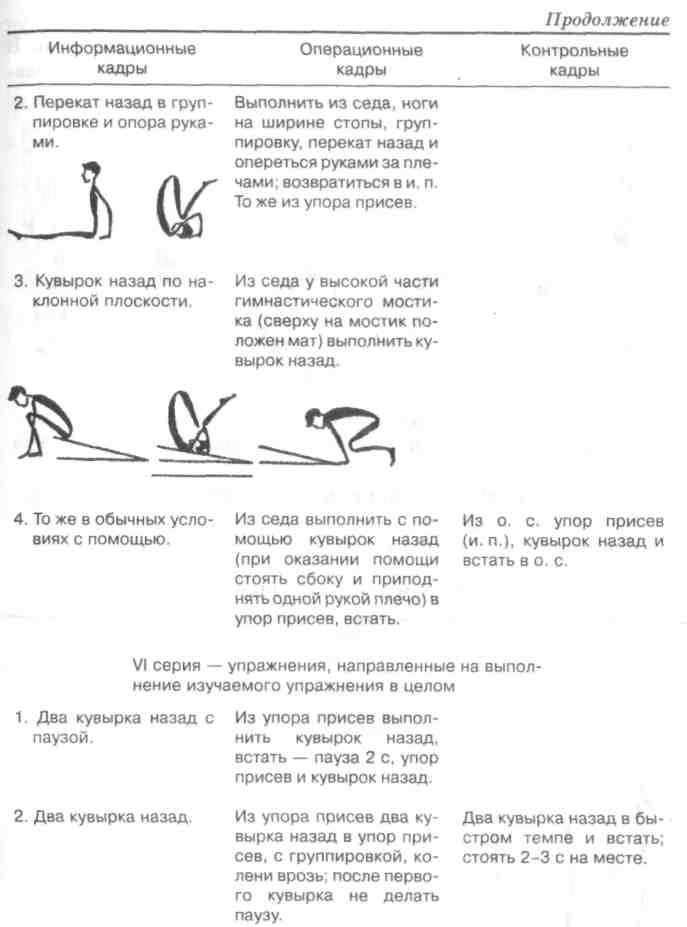
Что должен *знать* учащийся при освоении кувырка назад?

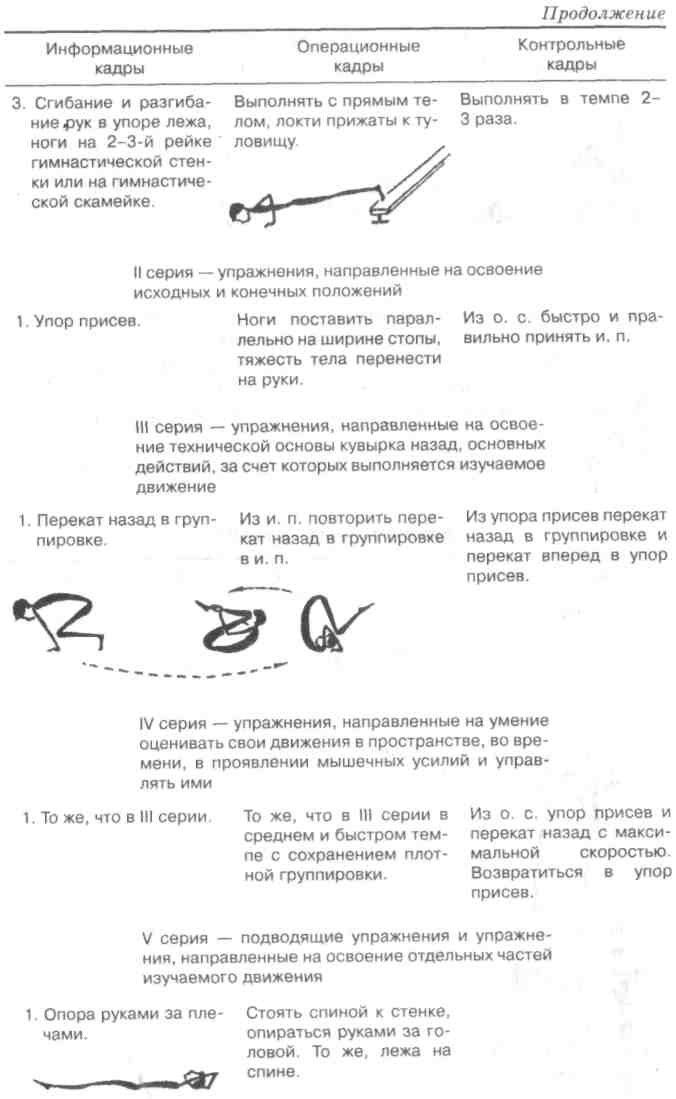
1. В упоре присев подавать плечи вперед.
2. При перекате назад держать плотную группировку до каса­ния шеей мата и опоры руками за плечами.

3. Разгибание рук начинать до касания ногами мата.  
Что он должен *уметь?*

303

Быстро выполнять перекат назад в группировке и опираться руками за плечами.



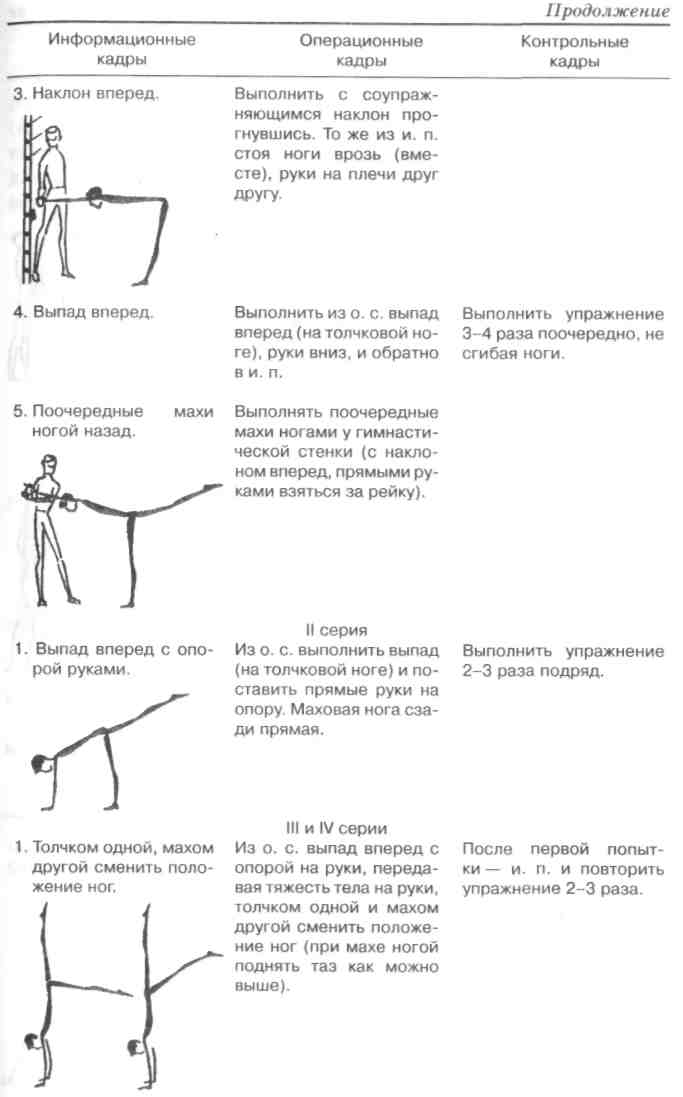


304

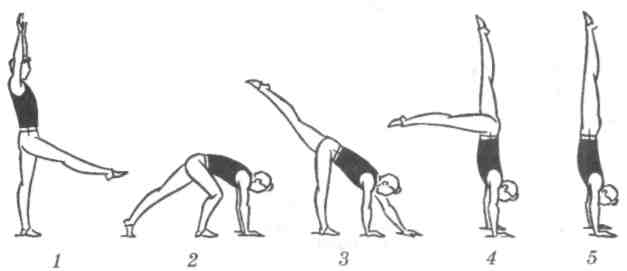
**Махом одной и толчком другой стойка на руках**

**Техника выполнения.** Из и. п. руки вверх широким шагом наклонить туловище вперед. Опереться руками о пол на шири­не плеч, пальцы врозь (кадры 1-2). Махом одной и толчком дру-

305



гой выйти в стойку на руках, соединить ноги (кадры 3-5). В стойке на руках максимально вытянуться вверх, сохраняя рав­новесие и прямое положение тела (кадр 5).



Что должен *знать* ученик при освоении стойки на руках?

1. Опираться руками на ширине плеч с разведенными пальца­  
ми.

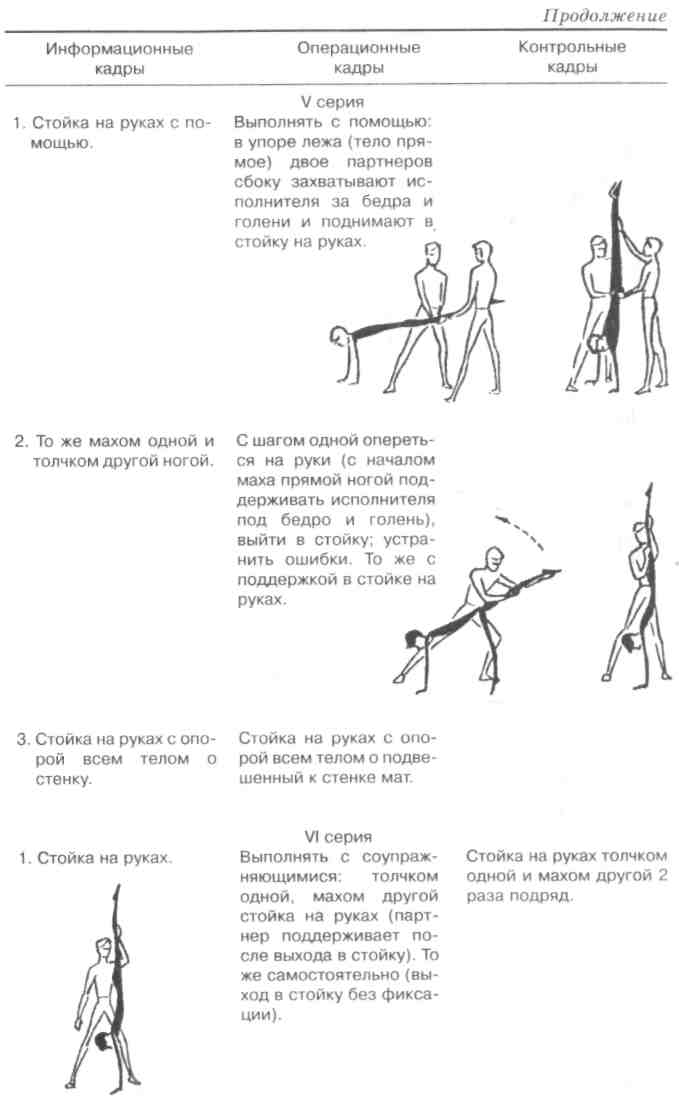
2. Сохранять вытянутое, прямое положение тела.  
Что он должен *уметь?*

Выполнять стойку на голове.



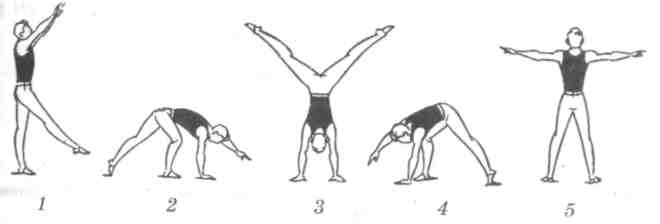
306

307



**Переворот в сторону**

**Техника выполнения.** Стоя лицом вперед по направлению движения, с взмахом руками вперед-вверх выпад правой (кадр 1); поочередно опираясь руками, с поворотом направо выйти в стойку на руках, ноги врозь (кадры 2-3) и, продолжая движение, передать тяжесть тела на левую руку; отталкиваясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (кадры 4-5).



Что должен *знать* учащийся при освоении переворота в сто­рону?

1. Переворот начинать стоя лицом вперед.
2. При выходе в стойку на руках опираться руками поочередно.
3. В стойке на руках широко разводить ноги.
4. При выполнении переворота в сторону руки и ноги ставить на одной линии.

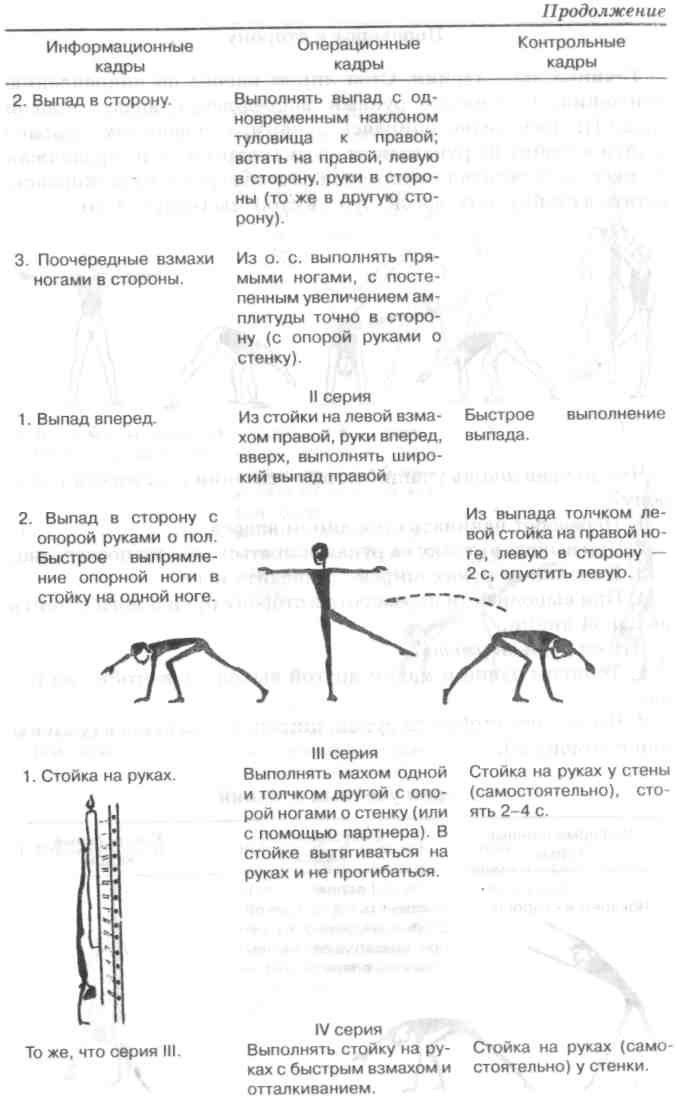
Что он должен *уметь?*

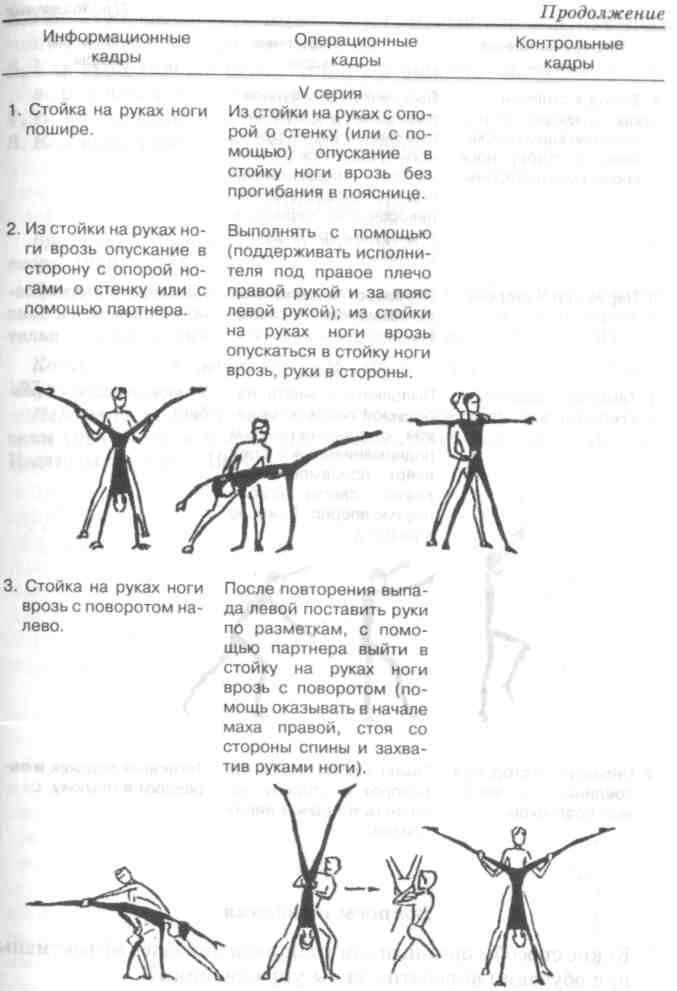
1. Толчком одной и махом другой выходить в стойку на ру­ках.
2. Выполнить стойку на руках, широко разводя ноги (у стены или с помощью).



308

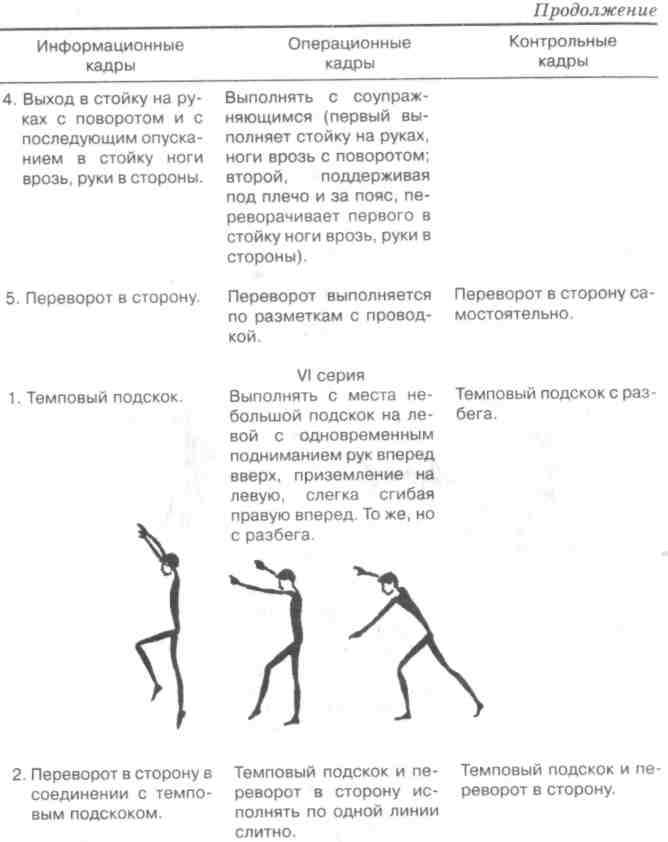
309





310

311



1. Как осуществляется страховка при выполнении кувырка прыжком через препятствие?
2. Как выполняется страховка и помощь при выполнении ку­вырка назад через стойку на руках?
3. Назовите типичные ошибки при выполнении кувырка назад.
4. Как выполняется переворот в сторону?

***Литература***

*Брыкин А. Т.* Гимнастическая терминология. — М.: Физкультура и спорт, 1969. — 189 с.

Комплексная программа физического воспитания // В сб.: Физиче­ское воспитание учащихся I-XI классов: Программы общеобразова­тельных учреждений. — М.: Просвещение, 1996. — С. 106-204.

*Коркин В. И.* Акробатика. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 127с.

*Петров П. К., Пономарев Г. И.* — Методика обучения акробатиче­ским упражнениям и прыжкам в школе: Учеб. пособие. — Ижевск: Издательство УдГУ, 1994. — 74 с.

***Вопросы*** *и* ***задания***

1. Какие способы организации учащихся наиболее эффективны при обучении акробатическим упражнениям?
2. Перечислите разновидности группировок.
3. Перечислите разновидности перекатов.
4. Чем различаются кувырок, кувырок длинный и кувырок прыжком?

312

Глава 8. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ

-

пятствия) осуществляется целостным методом (с использовани­ем словесного, наглядного и практического методов). Более сложные упражнения (прыжки в длину, опорные прыжки) — методом решения частных двигательных задач и методом про­граммированного обучения.

При проведении прыжковых упражнений применяются фрон­тальный, поточный (особенно при проведении простых прыж­ков), групповой и игровой (в большей степени при проведении опорных прыжков) способы организации учащихся на уроке.

-

Комплексной программой предусмотрено изучение прыжков с I класса. При выполнении прыжковых упражнений воспиты­ваются скоростно-силовые качества, формируются прикладные навыки в преодолении препятствий, решается задача воспита­ния смелости, решительности, ловкости. Выполнение прыжков с разбега повышает функциональное состояние органов крово­обращения и дыхания.

Прыжковые движения выполняются за счет быстрых и крат­ковременных мышечных сокращений, требующих хорошей ко­ординации двигательного аппарата. Многообразие и динамич­ность действий вызывают повышенный интерес к занятиям прыжковыми упражнениями.

Прыжковые упражнения, применяемые на уроках гимнасти­ки, делятся на *простые* и *опорные* прыжки.

В первую группу входят: прыжки на месте на двух и одной с различными движениями рук, хлопками, с поворотом; прыжки в высоту и длину с места и с разбега; прыжки в глубину, прыж­ки в «окно»; прыжки с короткой и длинной скакалкой и т. п.

Ко второй группе относятся прыжки с опорой о снаряд рука­ми (через козла, коня, плинт).

Учебный материал рекомендуется осваивать небольшими частями, в строгой последовательности (начиная с самых про­стых и легких упражнений). Постепенное освоение этих упраж­нений позволит овладеть учебным материалом программы и ре­шить поставленные задачи. Обучение простым прыжковым уп­ражнениям (подскокам, прыжкам в сочетании с ходьбой и бе­гом, прыжкам со скакалкой, прыжкам через небольшие пре-

**8.1. ПРОСТЫЕ ПРЫЖКИ В I-IV КЛАССАХ**

**I** КЛАСС

Для учащихся I класса даются прыжки на одной и двух но­гах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на од­ной и двух ногах, в длину с места, с высоты 30-40 см, с разбе­га (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с 3—4 шагов разбега, и с отталкиванием одной ногой че­рез плоские препятствия, через набивные мячи, через натяну­тую веревочку (высота 30-40 см), многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на левой и правой ноге, через длинную и качаю­щуюся скакалку.

Прыжки через длинную скакалку

Последовательность обучения.

Прыжки через длинную скакалку осваиваются после того, как учащиеся научатся прыгать на месте на одной и двух но­гах.

1. Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку, под­нятую на высоту 10-15 см от пола. Ученик стоит у середины скакалки, лицом к ней. Слегка согнув колени, он отталкивает­ся двумя ногами и, перепрыгнув на другую сторону скакалки, приземляется на носки обеих ног, слегка согнув их в коленях. Другой вариант: ученик стоит боком к скакалке, толчком двух ног, с приземлением на обе, перепрыгнуть 3 раза с одной сторо­ны скакалки на другую, оставаясь к ней боком.
2. Прыжки через качающуюся скакалку. Ученик стоит у се­редины висящей скакалки. Она отводится в сторону и посыла­ется под ноги ученика, который в это время прыгает вверх. Сде­лать 3-5 таких прыжков. Следующие упражнения: перепрыги-

314

315

вание через качающуюся скакалку с шага вперед, с промежу­точным подскоком и без него; с различными положениями рук, с поворотами в прыжке в стороны; прыжки вдвоем, втроем, дер­жась за руки.

3. Упражнения с вращающейся скакалкой. Сначала дети учатся пробегать под скакалкой, вращающейся сверху вниз на­встречу бегущему. Упражнения в пробегании под скакалкой легче, чем прыжки. Пробегать нужно в тот момент, когда ска­калка опустится до уровня груди. Обучение прыжкам через вра­щающуюся скакалку лучше начинать с прыжков с места. Уче­ник становится боком к скакалке и, когда она опишет первый круг, подпрыгивает, пропуская ее под ногами. После этого мож­но предложить прыжки с вбеганием навстречу скакалке и выбе­ганием из-под нее. Под скакалку, вращающуюся сверху на­встречу бегущему, лучше вбегать и выбегать в косом направле­нии. Вбегание производится в момент, когда скакалка находит­ся на уровне груди. Для закрепления навыков прыжков с длин­ной скакалкой учащимся можно предложить ряд игр: «Удоч­ка», «Чья команда быстрее?» и т. п.

»Удочка» — веревка или скакалка длиной 3-4 м, к концу ко­торой привязывают легкий груз (тряпичный мяч, мешочек с опилками и т. п.). Ученики становятся в круг, лицом к центру, с интервалом в один шаг. В центре круга стоит ученик или учи­тель и вращает «удочку» так, чтобы она, скользя по полу, про­ходила под ногами подпрыгивающих при этом игроков. Выиг­рывают те, кого ни разу не заденет «удочка».

Другая игра — «Чья команда быстрее?» — способствует за­креплению навыков в пробегании под вращающейся скакалкой.

**Прыжки с высоты**

**Последовательность обучения.**

**1.** Обучение положению правильного приземления: полупри­сед на носках, ноги на ширине стопы, руки вперед ладонями

вниз, спина прямая (рис. **101).**



316

1. Из полуприседа, руки вперед, толчком двух ног небольшой прыжок с места в то же положение с сохранением равновесия. Повторяется 5-6 раз.
2. Прыжок вниз с гимнастической скамейки из полуприседа на носках, руки вперед, не выпрям­ляясь, стараясь не потерять равновесия. Упражне­ние повторяется 3-4 раза 5-6 учащимися одновре­менно.

4. Этот же прыжок с высоты можно закреплять, используя упражнения на полосе препятствий, применяя подвижные иг­ры «Лиса и куры», «Не шевелись», «Прыгай в кружок» и др. Так, например, в игре «Не шевелись» ученики разбиваются на 2-3 команды, каждая из которых становится на гимнастиче­скую скамейку и по сигналу учителя прыгает вниз. Потеря рав­новесия при приземлении считается ошибкой. Побеждает ко­манда, допустившая наименьшее количество ошибок.

II КЛАСС

Учащимся II класса предлагаются прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см, в вы­соту с 4-5 шагов с разбега, с высоты с постепенным увеличе­нием ее до 60 см, через короткую скакалку, вращающуюся вперед.

**Прыжки через короткую скакалку**

К обучению прыжкам через короткую скакалку приступают после освоения учащимися прыжков через длинную скакалку. **Последовательность обучения.**

**1.** Определение нужной длины скакалки: встать



на середину скакалки в стойку ноги врозь, отвести согнутые под прямым углом руки в стороны (рис. 102).

1. Обучение правильному вращению скакалки в боковой плоскости. Скакалка вращается за счет круговых движений кисти (не следует делать дви­жений в плечевых суставах). Вначале движение де­лается медленно, затем, постепенно ускоряя дви­жения, довести до быстрых вращений.
2. Из положения скакалка за спиной перебро-

сить ее через голову вперед, перешагнуть через нее и снова по­вторить (5-6 раз).

1. То же вращение, но с прыжком через скакалку. Прыжок де­лается такой частоты, чтобы пропустить скакалку, не задев ее ногами. Ноги при прыжках прямые. Повторять это упражнение до тех пор, пока не получится 3-4 прыжка в темпе без остановки вращающейся скакалки.
2. Прыжки ноги вместе с промежуточным подпрыгиванием, т. е. скакалка проходит под ногами на каждый второй прыжок.

317

Предварительно рекомендуется проделать несколько прыжков в темпе с вращением скакалки сбоку, то справа, то слева.

6. Прыжки с промежуточным подпрыгиванием без пауз (до  
**10-15** прыжков). Основное внимание обращать на вращение  
скакалки, чтобы она была все время натянута, прыжки выпол­  
нять ритмично за счет сгибания стоп в голеностопных суставах.

7. Прыжки без промежуточных подпрыгиваний (10-  
**15** прыжков, пауза 10-15 с). Повторить упражнение 4-5 раз.

С короткой скакалкой, так же как и с длинной, можно приме­нять игровые задания, например: играющие делятся на 3-4 ко­манды, каждая из которых строится в колонну по одному. Пер­вые двое в каждой колонне (водящие) берут за концы короткую скакалку и становятся лицом к своей команде. По сигналу учи­теля водящие бегут вдоль команды и проносят скакалку под но­гами подпрыгивающих игроков. Как только последний игрок пе­репрыгнет через скакалку, один из водящих подает сигнал, по которому его команда поворачивается кругом. Водящие бегут со скакалкой обратно, а игроки снова перепрыгивают через нее. Выигрывает команда, водящие которой первыми вернутся в и. п.

**Прыжки** с **высоты**

Сначала с учащимися необходимо повторить все подводящие упражнения, изученные в I классе, а затем постепенно увеличи­вать высоту спрыгивания до 60 см. Для закрепления навыка ус­тойчивого и мягкого приземления рекомендуется выполнять прыжки с высоты из различных и. п. Приземление обязательно на гимнастические маты.

**Последовательность обучения.**

1. Из положения стоя на одной ноге, другую назад на носок, руки назад, толчком одной и махом другой с одновременным взмахом рук вперед-вверх прыгнуть и приземлиться в положе­ние полуприседа.
2. Стоя боком на 2-3-й рейке гимнастической стенки на одной ноге, держась рукой за рейку на уровне пояса, спрыгнуть на мат и приземлиться на обе ноги в положение полуприседа боком к стенке.
3. То же, но с поворотом на 90°, с приземлением спиной к стенке.
4. Прыжки с высоты различными способами — шагом, сги­бая ноги, ноги врозь.
5. Из упора присев с гимнастической скамейки прыжок вверх прогибаясь.

**III** КЛАСС

С учащимися **III** класса рекомендуются прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 270°, согнув ноги и ноги врозь, прыжки с места на заданную длину по ориентиру, показанному в пределах 0,6-1 м, с открытыми и закрытыми глазами, прыжки по размет­кам, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (6-8 прыж­ков из о. с), прыжки с высоты до 80 см с мягким и точным призем­лением на маты, прыжки через скакалку вращением назад.

**Прыжки через короткую** скакалку **вращением назад**

Последовательность обучения.

1. Повторить прыжки на двух вращением скакалки вперед.
2. Вращая скакалку назад сбоку, прыгать, когда скакалка бу­дет приближаться вниз.
3. Из стойки скакалка спереди, перебросив ее назад, пере­прыгнуть через нее.
4. То же, но перепрыгнуть толчком одной с приземлением на другую.
5. То же, но перепрыгнуть через скакалку толчком двумя с приземлением на обе ноги.
6. При медленном вращении скакалки соединить 3-4 прыж­ка на двух с промежуточным подскоком.
7. То же, но без промежуточного подскока. Следует помнить, что при обучении прыжковым упражнениям со скакалкой основ­ными являются прыжки на двух с вращением ее вперед и назад.

**Прыжки с высоты**

Повторив подводящие упражнения, изученные ранее, присту­пить к закреплению навыков в спрыгивании с постепенным увеличе­нием высоты до 80 см. Нужно постоянно требовать от учащихся мяг­кого и устойчивого приземления в усложненных условиях прыжка: с поворотами, различными положениями рук в полете, при преодо­лении полосы препятствий, в эстафетах и подвижных играх, при не­обходимости точного приземления в круг диаметром 30-50 см.

IV КЛАСС

Учащимся IV класса необходимо освоить прыжки на месте с поворотом на 360°, прыжки на двух ногах со сгибанием и разве­дением ног, прыжки с продвижением вперед, чередуя их на

318

319

двух и одной ноге, по разметкам на расстоянии 0,5-1 м в темпе 30 и 60 прыжков в мин, прыжки со скакалкой на месте и с про­движением вперед в течение 15, 30 с, прыжки через набивные мячи согнув ноги и ноги врозь. С этого класса учащиеся начи­нают освоение опорных прыжков, для выполнения которых очень важно укреплять мышцы ног и туловища, а также разви­вать прыгучесть.

Для развития прыгучести могут использоваться следующие *задания:*

1. Встать на носки и опуститься на всю стопу в быстром тем­пе (повторять по 8-10 раз подряд).
2. То •Кб с набивным мячом.
3. Встать носками на рейку гимнастической стенки. Сгибание и разгибание стоп (медленно и быстро).
4. То же, стоя на одной ноге.
5. Приседание с быстрым вставанием.
6. То с набивным мячом.
7. Приседание на одной ноге.
8. Прыжки на месте с опорой руками о стенку.
9. Прыжки со скакалкой.

10. Прыжки с набивным мячом.

В целях развития прыгучести (скоростно-силового качества) в старших классах рекомендуется применять «ударный метод», сущность которого заключается в том, что отталкивание ногами при прыжках делается энергично после спрыгивания на опору или после предварительного подскока.

**8.2. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ В IV-XI КЛАССАХ**

**В** спортивной гимнастике насчитывается около 200 опорных прыжков. Они способствуют развитию силы мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и лов­кость. При обучении у занимающихся воспитываются реши­тельность, смелость, настойчивость. Благодаря своему разнооб­разию и специфичности опорные прыжки вызывают у учащих­ся большой интерес и эмоциональный подъем. Умение легко и быстро перепрыгивать через различные препятствия свидетель­ствует о хорошей прикладной подготовленности учащихся. В связи с этим следует отметить, что в комплексной программе представлены в основном сравнительно несложные опорные прыжки, имеющие определенный интерес как упражнения

320

I

прикладного характера (прыжок боком, углом), а также прыж­ки классификационной программы по спортивной гимнастике категории «Б» (прыжок согнув ноги, ноги врозь). Для облегче­ния анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качест­ва, необходимые для успешного овладения опорными прыжка­ми, и формируются отдельные навыки. В определенной степе­ни эту задачу призваны решить простые прыжки, предусмот­ренные программой в I-IV классах.

При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обу­чить устойчивому приземлению, затем технике разбега, наско­ку на мостик, толчку ногами о мостик, далее — технике поле­та до толчка руками и, наконец, толчку руками. Только после овладения этими действиями можно обучать отдельным опор­ным прыжкам.

**Приземление**

**Техника выполнения.** Приземление завершает прыжок и оп­ределяет его качество в целом. Приземлившись на носки напря­женных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю сто­пу, самортизировать действие внешних сил за счет легкого сги­бания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, нос­ки и колени врозь, руки подняты вперед-наружу, туловище

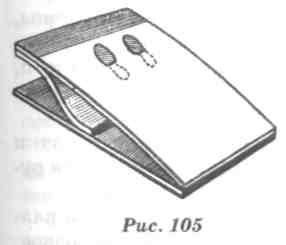


слегка наклонено вперед, голова прямо^ (рис. 103).

Последовательность обучения.

1. Повторить упражнения на умение пра­вильно приземляться, описанные для уча­щихся I—III классов.
2. Принять правильное положение призем­ления и фиксировать его 5 с.
3. Прыжок вверх на месте в полуприсед на носки с быстрым переходом на всю стопу в позу приземления.
4. Прыжок с поворотом кругом.
5. Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги).

321



**Разбег**

**Техника выполнения.** Длина и скорость разбега зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Обычно для выполнения прямых прыжков {согнув ноги, ноги врозь) требуется большая длина и скорость, чем для выполнения боковых прыжков (бо­ком, углом). Длина разбега у учащихся для выполнения опор­ных прыжков, предусмотренных комплексной программой, обычно не превышает 8-12 м, для выполнения боковых прыж­ков — 5-6 м. Разбег должен быть равномерно ускоренным, ско­рость его возрастает постепенно и достигает наибольшей вели­чины перед предварительным толчком одной ногой.

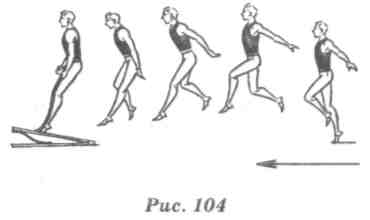
**Последовательность обучения.**

1. **В** выпаде вперед правой (левой) ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.
2. Стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке на уровне таза, подскоки со сменой ног.
3. Бег с ускорением (шаги удобной длины).
4. Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, на­черченные мелом, гимнастические палки, положенные сбоку) на расстоянии 100-120 см друг от друга.
5. Бег через предметы (набивные мячи, гимнастические пал­ки), изменяя расстояние и скорость бега.

**Наскок на мостик**

**Техника выполнения.** Разбег и толчок ногами — единое цело­стное действие. Наскок на мостик является связующим звеном между ними. От правильного наскока зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом.^Наскок на мостик вы­полняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскоком ту­ловище наклоняется вперед (на 5-250), руки максимально отво­дятся назад, а бедро согнутой маховой ноги — максимально впе­ред. В полете толчковая нога подтягивается к маховой/По ме­ре приближения к месту наскока на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. При «стопорящем» толчке отталкивание начинается раньше прохо­ждения телом вертикального положения над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскока находятся не­сколько впереди от вертикали (рис. 104).

322



/При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю часть сто­пы, параллельно/ в 12-15 см от дальнего края мостика (рис. 105). Толчок выполняется акцентированно, слегка согну­тыми ногами, последующее их разгибание завершается до мо­мента отрыва их от мостика. Эффективность толчка ногами во

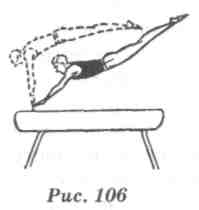
многом зависит от работы рук. Энергичный взмах руками с после­дующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты взлета. Положение тулови­ща и ног при толчке, направление и своевременность работы рук оп­ределяют последующую траекто­рию в безопорной фазе.

**Последовательность обучения.**

1. Ходьба перекатом с пятки, высоко поднимаясь на носки.
2. Прыжки ноги вместе с опорой руками о рейку гимнастиче­ской стенки (снаряд).
3. Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу, вытянутую вперед, пяткой на опору повыше.
4. Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носки прямых ног в момент взмаха.
5. Стоя ноги врозь поперек скамейки, прыжки на скамейку с прямыми ногами со взмахом рук.
6. С 2-3 шагов прыжок толчком одной ноги с приземлением на две.
7. С шага толчком двух ног прыжок вверх с энергичным движе­нием руками и максимально быстрым отталкиванием от опоры.
8. С 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой пры­жок на возвышение на две ноги с последующим прыжком вверх.

п«

323



**Толчок руками**

**Техника выполнения.** Руки ставятся на снаряд впереди ту­ловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря это­му создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания./Кисти рук на место толчка ставятся па­раллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах..Юн должен быть энер­гичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно (рис. 106).

**Последовательность обучения.**

**1.** Быстрое сгибание и разгибание рук в  
упоре лежа, ноги на гимнастической ска­  
мейке (8-10 раз).

1. Стоя на расстоянии 1 "м от стены, упасть прямым телом на стенку, быстро от­толкнуться руками и возвратиться в и. п. Начинать толчок всей ладонью и заканчи­вать кончиками пальцев.
2. В упоре лежа (тело прогнуто) толчки

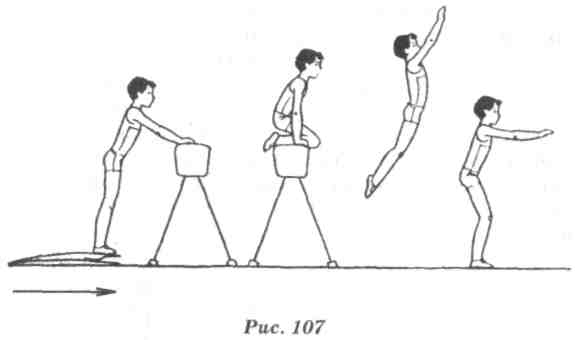
двумя рукам с промежуточными хлопками. Отталкиваться ру­ками за счет выпрямления тела и поднимания спины.

1. Из упора лежа на полу, руки перед гимнастической пал­кой, толчком руками перейти в упор лежа за палку и возвра­титься в и. п.
2. В упоре лежа толчок руками и ногами одновременно. По­лет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толч­ка от мостика. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад (при выполнении прыжка ноги врозь через коня в длину) за счет разгибания в тазобедренных суставах, создаются условия для резкого сгибания тела в момент толчка руками. По­лет после толчка руками определяет вид прыжка: согнув ноги, ноги врозь.

IV КЛАСС

Учащиеся IV класса должны освоить вскок в упор стоя на ко­ленях на горку матов, коня, козла на высоте 80-100 см и соскок махом руками вперед. Это упражнение является подводящим для освоения вскока в упор присев и соскока вперед прогибаясь (рис. **107).**

324



**Последовательность обучения.**

1. Из упора стоя на коленях на мате взмахом рук и толчком ног упор присев.
2. Из упора стоя на коленях на гимнастической скамейке, по­крытой матом, взмахом рук и толчком ног прыжок в упор при­сев.
3. Из упора лежа, руки на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, вскок в упор стоя на коленях и взмахом рук и толчком ног соскок.
4. Из упора стоя на мостике перед конем в ширину, козлом или горкой матов два-три прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.
5. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на коз­ла или коня в ширину и со взмахом рук соскок вперед.

**Типичные ошибки.**

1. Недостаточно энергичный взмах руками.
2. Недостаточный толчок ногами.

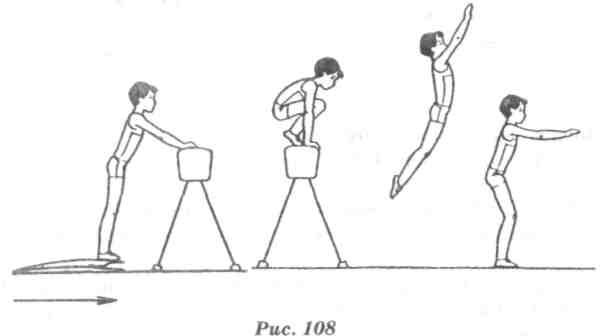
**Страховка и помощь.** Страховать, стоя спереди и несколько сбоку, в первой части помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке одной рукой держать за руку, выше локтя, другой — под спину, способствуя взмаху руками.

V КЛАСС

В этом классе учащиеся осваивают одно из подводящих уп­ражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в Упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте **80-100** см.

325

**Техника выполнения-!** После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, пода­вая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедрен­ных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла^ Важно, чтобы ученики не задерживались в положении упора присев. Начинать отталкиваться руками надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки уже должны подниматься вверх и доходить до уровня плеч. Продол­жая это движение, ученик выпрямляется и отталкивается нога-миДрис. **108).**



**Последовательность обучения.**

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь.
2. Из упора лежа на скамейке, покрытой матом, ноги на по­лу, толчком ног упор присев и соскок прогибаясь.
3. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на коз­ла или коня в ширину, упор присев и соскок прогибаясь.
4. Из упора стоя на мостике перед конем или козлом в шири­ну два-три прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с помощью.
5. С небольшого разбега вскок в упор присев и соскок проги­баясь с помощью и самостоятельно.

**Типичные ошибки.**

1. Недостаточно активно поднимается спина в первой полови­не вскока.
2. Задержка в упоре присев.
3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах или согну­тые назад в коленях ноги в полете.

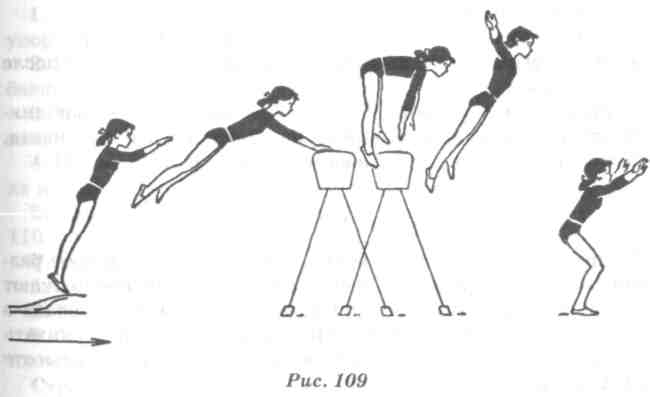
326

**Страховка и помощь.** Стоя сбоку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при приземлении под спину и руку.

VI КЛАСС

Основным опорным прыжком, которому обучают в этом клас­се, является прыжок ноги врозь через козла в ширину на высо­те 100-110 см.

**Техника выполнения.**/Прыжок через козла в этом классе выполняется без предварительного маха ногами назад. Поэто­му мостик вначале обучения целесообразно ставить на расстоя­нии 30-40 см. После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобед­ренных суставах и развести ноги, при отталкивании разо­гнуться и выполнить приземление..Толчок руками должен за­канчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разги­бание туловища после толчка руками выполняется за счет под­нимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднима­ния головы (рис. 109).



Последовательность обучения.

При выполнении этого прыжка и прыжка согнув ноги (VII класс) основной недостаток у учащихся — слабое отталки­вание руками. Поэтому при обучении необходимо давать ряд Упражнений, связанных с укреплением мышц плечевого пояса и рук.

327

1. В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад.
2. В упоре лежа слегка ссутулиться, затем «провиснуть» в плечах и резким движением плечевых суставов вперед возвра­титься в и. п.
3. Из упора лежа толчком ног упор стоя ноги врозь согнув­шись с последующим быстрым вставанием в стойку руки впе­ред.
4. Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вперед.
5. Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.
6. Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгиба­ясь в тазобедренных суставах, с разведением ног. Следить за тем, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч.
7. С гимнастической скамейки прыжок ноги врозь с после­дующим сгибанием и разгибанием туловища.

8. Прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.  
**Типичные ошибки.**

1. Продолжительная опора руками и толчок под себя.
2. Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.
3. Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполня­ется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.

**VII** КЛАСС

Начиная с **VII** класса, девочки и мальчики осваивают раз­личные опорные прыжки. Девочки в этом классе продолжают совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину высотой 105-110 см. Мальчики начинают осваивать опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину на высоте **110-115** см.

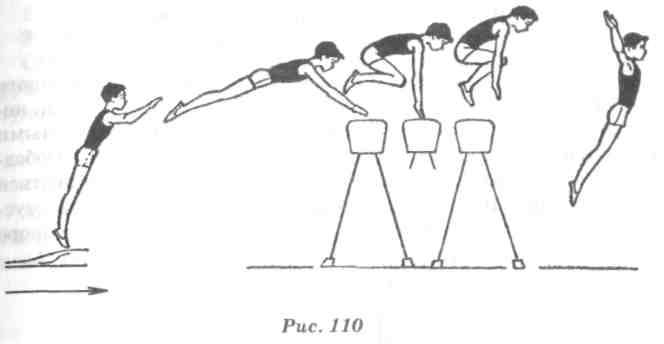
\_

**Прыжок согнув ноги через козла** в **ширину**

**Техника выполнения.** Оттолкнувшись ногами о мостик, по­ставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и ко­ленных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания

328

плеч и рук и отведения ног вниз-назад. Перед приземлением на­до снова немного согнуться в тазобедренных суставах, чтобы смягчить приземление (рис. 110).



Последовательность **обучения.**

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и снова упор лежа.
2. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и, разги­баясь, прыжок вверх-вперед.
3. Из упора лежа на гимнастической скамейке, покрытой ма­том, ноги на полу, толчком ног в упор присев и соскок прогибаясь.
4. Повторить прыжок V класса — вскок в упор присев на коз­ла и соскок прогибаясь.
5. Прыжок согнув ноги через козла в ширину — на высоте **110-115** см.

**Типичные ошибки.**

1. Задержка рук на снаряде.
2. Нет разгибания тела после толчка руками.
3. Разгибание тела выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся вниз-назад.

**Страховка и помощь.** Стоять спереди-сбоку от места призем­ления, поддерживая двумя руками за плечо.

**VIII** КЛАСС

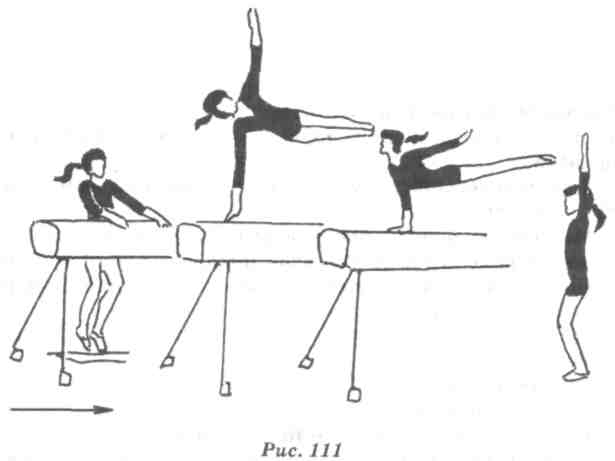
**В** этом классе мальчики осваивают прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 110-115 см). Требования к технике вы­полнения, последовательности обучения, страховке и помощи

329

такие же, как и при опорном прыжке согнув ноги через козла в ширину (VII класс). Девочки осваивают прыжок боком с пово­ротом на 90° через коня в ширину на высоте **110** см.

**Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину**

**Техника выполнения.** Прыжок выполняется с небольшого разбега (8-10 м). Одновременно с толчком ногами о мостик, ко­торый ставится почти рядом с конем, надо опереться прямыми руками на коня и, поднимая тело, несколько согнутое в тазобед­ренных суставах, направить ноги в сторону. Поворачиваться над снарядом одновременно с разгибанием в тазобедренных сус­тавах и отталкиванием рукой. Другую руку оставлять на опоре до приземления. Приземляться боком к снаряду (рис. **111).**



**Последовательность обучения.**

1. Упор лежа боком на полу и поворотом в упор лежа.
2. Из упора лежа сзади, ноги на скамейке, разгибаясь в тазо­бедренных суставах и отталкиваясь одной рукой, упор лежа бо­ком, свободную руку в сторону, продолжая поворот в упор лежа.
3. Из упора стоя на мостике перед снарядом два-три прыжка на мостик и толчком ног упор лежа боком и соскок с поворотом на 90°.

330

4. С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину с поворотом на **90°. Типичные ошибки.**

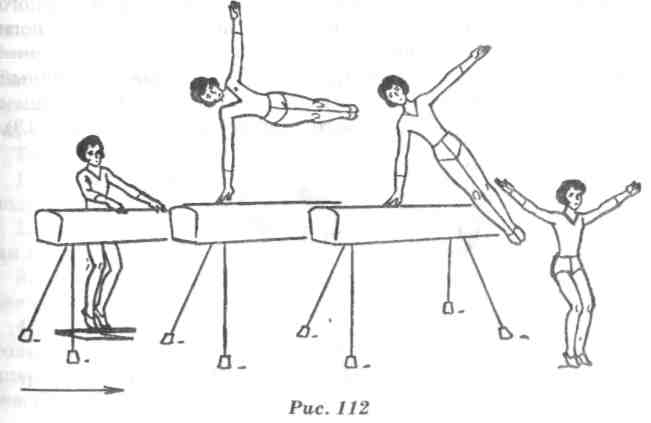
1. Уход в сторону от опорной руки.
2. Низкое положение таза и ног над снарядом.
3. Сгибание тела во время поворота.

**Страховка и помощь.** Стоя со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать под плечо, другой при необходимости под туловище.

IX КЛАСС

Мальчики продолжают совершенствовать прыжок согнув но­ги, но уже через козла в длину на высоте 115 см. Девочки осваи­вают прыжок боком через коня в ширину на высоте **110** см.

**Прыжок боком через коня в ширину**



**331**

**Техника выполнения.** Начало прыжка выполняется так же, как и при прыжке боком с поворотом на 90°. Однако в этом слу­чае необходимо стараться, продолжая движение ног в сторону -вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в та­зобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище гори­зонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и призем­литься спиной к снаряду (рис. **112).**

**Последовательность обучения.**

1. **В** упоре лежа боком немного согнуться в тазобедренных суставах и разогнуться.
2. То же, ноги на гимнастической скамейке или на второй рейке гимнастической стенки.
3. Из упора стоя перед снарядом два-три прыжка и толчком ног упор лежа боком и соскок спиной к снаряду.

4. С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину.  
**Типичные ошибки.**

1. Уход в сторону от опорной руки.
2. Низкое положение туловища над снарядом.
3. В момент прохождения над снарядом нет разгибания в та­зобедренных суставах.

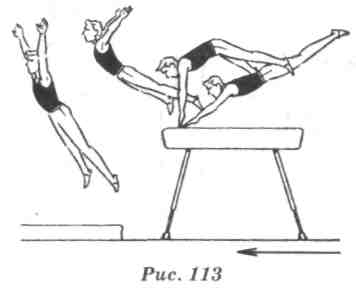
**Страховка и помощь.** Стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо опорной ру­ки, другой снизу под туловище.

**X-XI**КЛАССЫ

Юноши старших классов осваивают опорный прыжок ноги врозь через коня в длину на высоте **115-120** см (X класс) и 120-**125** см (XI класс), а девушки с косого разбега прыжок углом ма­хом одной и толчком другой через коня на высоте **110** см.

**Прыжок ноги врозь через коня в длину**

**Техника выполнения. В** целом техника выполнения данного прыжка мало отличается от техники выполнения прыжка ноги врозь через козла в ширину (VI класс). Однако для выполнения прыжка ноги врозь через коня в длину требуется более энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч (рис. **113).**



332

**Последовательность обучения.**

При освоении прыжка можно использовать все подводящие упражнения, которые применялись при обучении прыжку ноги врозь через козла в ширину, далее повторить следующие упраж­нения:

1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, постепенно уве­личивая расстояние от мостика до козла.
2. Прыжок ноги врозь через козла в длину.
3. То же, но отодвигая мостик от козла на расстояние до 1 м.
4. То же, но протянув веревочку между мостиком и козлом.

5. Прыжок ноги врозь через коня в длину.  
Наибольшую сложность для некоторых учащихся составляет

преодоление коня в длину: они боятся, что не сумеют преодо­леть дальнюю часть коня после толчка руками, заденут или уда­рятся о него и упадут. В целях устранения данного психологи­ческого барьера можно использовать следующие *задания:*

1. С 1-2 шагов разбега напрыгнуть на коня в упор ноги врозь (именно жесткий упор на совершенно прямые, напряженные руки, а не в сед ноги врозь). Чуть задержавшись в упоре, мягко перейти в сед ноги врозь.
2. Постепенно увеличивая длину и скорость разбега, напры-гивать в упор ноги врозь, ставя руки все дальше, довести рас­стояние до 20-25 см от дальнего края коня. Страховать, поддер­живая ученика под плечо, можно с двух сторон. После того как ученик научится выполнять упор ноги врозь, дается следующее задание.
3. Из приседа, а затем и из полуприседа на передней части ко­ня ученик выполняет соскок ноги врозь с дальней части коня. Сначала руки надо ставить на самый край, даже на торцовую часть коня, постепенно удаляя руки, научиться отталкиваться руками в **15-20** см от края. После уверенного выполнения этих упражнений можно перейти к прыжку ноги врозь полностью.

**Типичные ошибки.**

1. Сравнительно низкий замах (после толчка о мостик ноги не поднимаются выше тела коня).
2. Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка рука­ми получается загребающий).
3. Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете по­сле толчка руками.

4. Разгибание в тазобедренных суставах осуществляется  
только за счет поднимания плеч, а ноги продолжают движение  
вперед, что приводит к заваливанию плеч назад в момент при­  
земления.

333

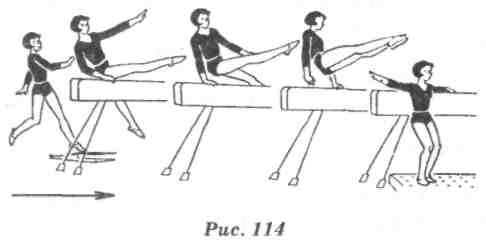
5. Близкое приземление (менее чем **1,5** м).

**Страховка и помощь.** Стоя сбоку у места приземления, дер­жать за руку выше локтя, другой рукой при необходимости под­держивать под грудь. Вплоть до полного освоения прыжка стра­ховку желательно осуществлять самому учителю.

**С косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня**

**Техника выполнения.** Для этого прыжка мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом (почти па­раллельно).

При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах пра­вой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться ле­вой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить ле­вую руку рядом с правой. После этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот (рис. **114).**



**Последовательность обучения.**

1. Прыжок способом «перешагивание» через гимнастическую скамейку.
2. Из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и при­землиться левым боком к коню.
3. Из седа ноги врозь поперек коня опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлиться левым боком к коню.
4. Из стойки на мостике правым боком к коню махом правой **и** толчком левой упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги впра­во, соскочить, приземляясь левым боком к коню.
5. С небольшого разбега прыжок углом вправо (влево) махом одной, толчком другой.

334

При совершенствовании прыжка (XI класс) стремиться над снаря­дом туловище выпрямлять, для чего на коня класть набивной мяч. **Типичные ошибки.**

1. Ноги над снарядом не соединяются.
2. Слишком низкое положение таза над конем.
3. Руки на опору ставятся непараллельно.

**Страховка и помощь.** Стоя у места приземления боком к сна­ряду, одной рукой за плечо, другой за пояс или спину.

***Вопросы*** *и* ***задания***

1. На какие группы подразделяются прыжки?
2. Чем отличаются опорные прыжки от простых ?
3. На какие фазы подразделяются опорные прыжки?
4. С какой фазы целесообразно начинать обучение опорным прыжкам?
5. Каким образом необходимо страховать учащегося, выпол­няющего прыжок согнув ноги через козла в ширину?
6. Каким образом необходимо страховать учащегося, выпол­няющего опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину?
7. Как выполняется прыжок боком через козла в ширину?
8. Как выполняется прыжок углом через коня махом одной, толчком другой?
9. Как необходимо страховать и помогать учащимся, выпол­няющим прыжок боком через коня в ширину?

10. Какие методические приемы необходимо использовать для  
преодоления страха при выполнении опорного прыжка через  
коня в длину?

***Литература***

*Антонов Л. К.* Опорные прыжки женщин. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 72 с.

Комплексная программа физического воспитания // В сб.: Физиче­ское воспитание учащихся I-XI классов: Программы общеобразова­тельных учреждений. — М.: Просвещение, 1996. — С. 106-204.

*Петров П. К., Пономарев Г. И.* Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе: Учеб. пособие. — Ижевск: Изда­тельство УдГУ, 1994. — 74 с.

*Семенов Л. П.* Опорные прыжки мужчин. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 72 с.

*Семенов Л. П.* Советы тренерам: Сб. упр. и метод, рекомендации. — 2-е изд., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — **175** с.

335

Глава 9. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ В ВИСАХ И УПОРАХ

■

Упражнения в висах и упорах представляют собой различные положения (горизонтальные, вертикальные и наклонные) и пе­ремещения занимающихся на гимнастических снарядах в этих положениях. Упражнения в висах и упорах доступны детям с 7-8 лет. В учебную программу по физическому воспитанию они включены с I класса.

В I классе учащиеся овладевают лазаньем по гимнастической стенке, скамейке, разными видами лазанья, перелезаний и под-лезаний, а со II класса приступают к освоению висов и упоров.

Принятие различных положений в висах и упорах, уравнове­шивание тела в определенных позах связаны с тоническими со­кращениями всей мускулатуры. Тонические сокращения при небольших статических нагрузках, которые характерны для описываемых упражнений, требуют меньших энергетических затрат, чем мышечные сокращения фазного характера. Выпол­нение упражнений в висах и упорах, оказывая общее укрепляю­щее воздействие на организм, способствует гармоническому развитию всех физических качеств, особенно статической силы, а перемещения тела из одного положения в другое требуют ди­намических мышечных усилий, что важно для развития скоро-стно-силовых качеств.

Различные положения тела: наклонные, вертикальные (голо­вой вниз) — положительно влияют на работу сердечно-сосуди­стой и дыхательной систем, а также на деятельность органов равновесия (вестибулярного аппарата). Выполнение упражне­ний в висах и упорах связано с удержанием поз, которые тре­буют от занимающихся умения хорошо координировать работу

336

многих мышечных групп. Мышечные ощущения, возникаю­щие при выполнении упражнений в висах и упорах, а также наличие тонических рефлексов, охватывающих всю мускулату­ру тела, создают благоприятные условия для сохранения пра­вильной осанки. Существенно важно и то, что при выполнении упражнений в висах и упорах дети овладевают умениями оце­нивать положения своего тела в пространстве, различать дли­тельность статических поз и характер мышечных усилий. Роль мышечного чувства чрезвычайно многообразна. Она имеет зна­чение в осуществлении ряда функций организма, начиная с со­хранения равновесия тела и кончая возникновением представ­лений о времени и пространстве. Умение выполнять упражне­ния в висах и упорах с хорошем осанкой, легко и красиво име­ет значение для подготовки детей к занятиям спортивной гим­настикой.

Для выполнения упражнений в висах и упорах в зависимости от координационной сложности и наличия соответствующего оборудования могут быть использованы фронтальный, группо­вой и поточный способы организации учащихся.

**9.1. ВИСЫ И УПОРЫ В I-XI КЛАССАХ**

**I** КЛАСС

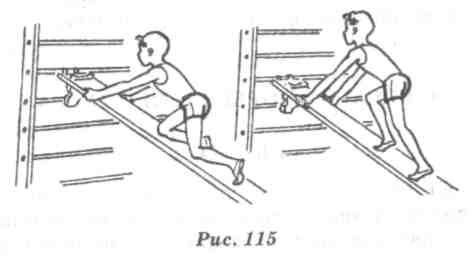
Учащиеся I класса осваивают лазанье по наклонно поставлен­ной скамейке, по гимнастической стенке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье и перелезание свя­заны с преодолением препятствий и имеют прикладное значе­ние. Упражнения в лазанье и перелезаний — это активные дви­гательные действия, при выполнении которых в работу включа­ются все звенья двигательного аппарата. Кроме того, обеспечи­вается общее физическое воздействие на большое количество мышечных групп, что важно для развития силы, скоростной си­лы и ловкости, а также воспитания смелости и уверенности в своих действиях. Наличие большого разнообразия приемов в лазанье по различным гимнастическим снарядам (наклонно по­ставленным гимнастическим скамейкам, гимнастической стен­ке, канатам, шестам), перелезание через гимнастическое брев­но, коня, горку матов делают эти упражнения доступными для Учащихся всех возрастных групп. На занятиях основной гимна­стикой в младших классах упражнения в лазанье проводятся в

337

смешанных упорах и висах. Лазанье в смешанных упорах и ви­сах гораздо легче, нежели на одних руках, так как при выпол­нении лазанья в смешанных висах в работе принимают участие руки, ноги и мышцы туловища. Учитывая трудность упражне­ний в лазании, необходимо проводить их, начиная с простых приемов, таких как лазание по наклонно поставленным гимна­стическим скамейкам, гимнастической стенке, наклонно и го­ризонтально подвешенным канатам, а затем уже переходить к изучению приемов лазания по вертикальному канату.

**Лазанье по наклонно поставленным скамейкам**

**Техника выполнения.** Лазанье в I классе осуществляется по наклонно поставленным скамейкам под углом 30° в упоре при­сев и стоя на коленях одноименным (движение левой ногой со­четается с движением левой рукой или правой ногой и правой рукой) и разноименным (движение левой ногой сочетается с движением правой рукой и наоборот) способами (рис. **115).**



**Последовательность обучения.**

1. Выполнять на полу положения упор присев и упор стоя на коленях.
2. То же, но на гимнастических скамейках, поставленных па­раллельно друг другу. Ученики по 5-8 человек выстраиваются у каждой скамейки лицом к ней на равном расстоянии друг от друга. По команде учителя садятся верхом на нее, захватывают руками края скамейки и, опираясь на руки, ставят поочередно ноги на скамейку, принимая положения упора присев и упора стоя на коленях (повторять каждое положение 2-3 раза). Уп­ражнения выполняются фронтально всем классом.
3. Лазанье по горизонтальным скамейкам в упоре присев од­ноименным способом. Учащиеся выстраиваются в колонне по одному к узкой стороне каждой из 4-5 скамеек. По распоряже-

338

нию учителя ученики, стоящие первыми в колоннах, опирают­ся руками о края скамейки и начинают передвигаться. Как только первые ученики продвинутся на 1-2 м вперед, лазанье начинают вторые и так далее поточным способом. Ученик, окончивший упражнение, встает сзади своей колонны.

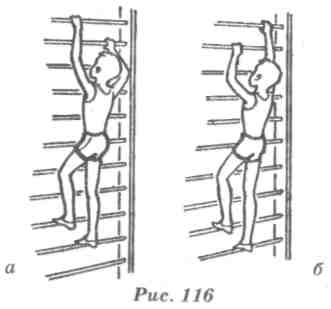
1. То же разноименным способом.
2. То же, что и упражнения 3, 4, но в упоре стоя на коленях.
3. То же, что и упражнения 3, 4, 5, но по наклонно поставлен­ным под углом 30° скамейкам. Для выполнения этих упражне­ний необходимо к скамейкам укрепить крючки для подвешива­ния их к гимнастической стенке.

**Типичные ошибки:** неправильная координация движений ру­ками и ногами.

После освоения лазанья по скамейкам в упоре присев и упоре стоя можно начинать подтягивание лежа на животе по горизон­тальной скамейке, которое является подводящим упражнением для подтягивания из виса лежа и виса. Упражнение начинается из положения лежа на животе на одном из концов скамейки, го­ловой к ее противоположному концу. Руками взяться подальше за края скамейки и, сгибая руки, подтянуть туловище к рукам, затем сделать перехват руками вперед и снова подтянуть тулови­ще. Таким образом дойти до конца скамейки и закончить упраж­нение. Выполнять поточным способом на 4-6 скамейках.

**Лазанье по гимнастической стенке**

**Техника выполнения.** По гимнастической стенке, так же как и по гимнастическим скамейкам, выполняется лазанье вверх и вниз одноименным (рис. **116,** *а)* и разноименным (рис. 116, *б)* способами, а также влево и вправо приставными шагами. При лазанье смотреть на место перехвата рук.



**339**

**Последовательность обучения.**

1. Произвольное лазанье вверх и вниз.
2. Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно дву­мя ногами.
3. Имитация движений рук и ног на полу для лазанья одно­именным способом.
4. Лазанье по стенке вверх и вниз одноименным способом.
5. Имитация движений рук на полу для лазанья разноимен­ным способом.
6. Лазанье по стенке вверх и вниз разноименным способом до определенной высоты.

7. Лазанье влево и вправо. Упражнение выполняется при­  
ставными шагами с попеременной перестановкой в сторону од­  
ноименной ноги и руки. Сначала передвигаются стоя на нижней  
рейке по 2-3 пролетам, затем по всей длине стенки. После это­  
го лазанье выполняется на большей высоте (до 5-6-й рейки).

**Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов**

**Техника выполнения.** Основная задача состоит в том, чтобы научить учащихся перелезанию через вертикальные препятст-в вия (гимнастическая скамейка, горка матов). Класс делится на 4-5 колонн. Упражнение выполняется в каждой колонне пооче­редно, на каждой скамейке по два ученика.

**Последовательность обучения.**

1. Стоя боком к гимнастической скамейке, опереться руками на ее края, поочередно поставить ноги на скамейку в упор стоя на коленях и, поочередно переставляя ноги на другую сторону скамейки, закончить упражнение.
2. То же, но через упор присев.
3. То же, но перешагнуть вначале одной ногой, затем другой.
4. Перелезание произвольным способом через две скамейки, стоящие на полу параллельно на расстоянии 30-50 см.
5. Перелезание произвольным способом через гимнастиче­скую скамейку, укрепленную под углом 30°.
6. Перелезание произвольным способом через горку матов.

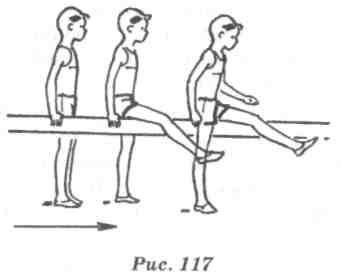
II КЛАСС

Комплексной программой для учащихся II класса предусмот­рено лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях (скамейки ставятся под углом 40°); лежа на жи-

340

воте, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одно­временным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастическое бревно на высоте 60 см. Со II класса уча­щиеся приступают к освоению висов и упоров: упражнения в висе стоя и лежа; в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре ле­жа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке); подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из се­да ноги врозь на канате и в висе.

Упражнения в лазанье во II классе отличаются от таких же в первом тем, что усложняются условия их выполнения. Так, на­пример, лазанье осуществляется уже по скамейкам, установ­ленным под углом 40°. Лазанье по гимнастической скамейке, подтягиваясь лежа на животе, также выполняется по наклонно поставленным скамейкам. Лазанье по гимнастической стенке выполняется с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Добавляется лазанье по диагонали, а также лазанье в сто­рону скрестными шагами. Усложняются и условия выполнения перелезаний. В этом классе учащимся необходимо научиться перелезать через гимнастическое бревно высотой 60 см. Перелезанию через бревно можно учить двумя способами: 1. Перелезание поочередно перенося ноги (рис. 117).

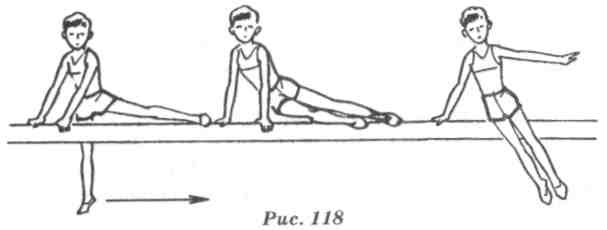


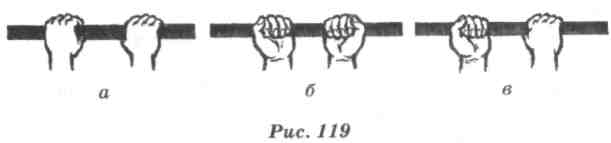
2. Перелезание, опираясь руками и ногами (рис. 118).

Со II класса учащиеся начинают осваивать смешанные висы стоя и лежа. Но перед обучением висам их необходимо ознако­мить со способами хватов. Упражнения в висах выполняются хватом сверху (рис. **119,** а), снизу (рис. **119,** *б)* и разным хватом (рис. 119, *в).*

Способы хватов можно изучить фронтально всем классом с помощью гимнастических палок.

341





**Висы стоя**



1. Вис стоя на согнутых руках (рис. 120). Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги должны находиться под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах. Уп­ражнение можно выполнять на перекладине, нижней жерди брусьев разной высоты, на одной из жердей брусьев одинаковой высоты, на гим­настической стенке.
2. Вис стоя (рис. 121). Из виса стоя на согну-

тых руках, разгиоая руки, перейти *а* вш; итим. а улипищс \*> поли­ву держать прямо, угол наклона туловища к полу не более 45°.





1. Вис стоя согнувшись (рис. 122). Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла 90°, руки прямые, голову дер­жать прямо.
2. Вис стоя сзади (рис. 123). Из виса стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.



342



1. Вис присев (рис. 124). Из виса стоя на согнутых руках, раз­гибая руки, присесть и принять вис присев.
2. Вис присев сзади (рис. 125). Из виса стоя сзади сделать не­большой шаг вперед и присесть, не сгибая рук.



**Висы лежа**





1. Вис лежа (рис. 126). Выполняется из виса на согнутых ру-. ках поочередным или одновременным переставлением ног впе­ред. Угол наклона тела к полу менее 45°. Плечи должны быть почти в вертикальной плоскости под перекладиной (жердью брусьев).
2. Вис лежа согнувшись (рис. 127). Из виса лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись.
3. Вис лежа сзади (рис. 128). Из виса присев сзади, передви­гая ноги назад, принять вис лежа сзади.



**Висы (простые)**

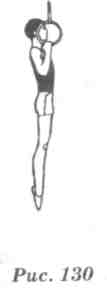
**1.** Вис (рис. **129).** Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. В положении виса тело держать прямо, мышцы плече­вого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Вначале по­ложение виса изучают на гимнастической стенке, где упражне­ние могут выполнять одновременно **10-15** человек. Вис можно

343

выполнять как спиной к стенке, так и лицом к ней. При выпол­нении виса спиной к стенке необходимо следить за тем, чтобы ученики касались ее затылком, лопатками, ягодицами, икро­ножными мышцами и пятками, а при выполнении виса лицом к стенке — грудью, животом, бедрами и носками.

2. Вис на согнутых руках (рис. 130). Из виса стоя на согнутых  
руках на гимнастической стенке на первой или второй рейке,  
опуская ноги, принять вис на согнутых руках. На снарядах вис  
на согнутых руках можно принять из виса стоя: слегка отталки­  
ваясь ногами и сгибая руки, повиснуть на согнутых руках и  
кратковременно зафиксировать это положение.





3. Вис согнув ноги (рис. 131). Из виса присев оттолкнуться  
ногами, согнуть их в коленях и кратковременно зафиксировать  
это положение.



Начиная со II класса, ученики общеобразовательной школы должны выполнять нормативы по физической подготовленно­сти в подтягивании. Мальчики выполняют подтягивание на пе­рекладине из виса, а девочки из виса лежа. Так как принятие нормативов является своеобразным тестированием, то при этом необходимо придерживаться определенных требований к вы­полнению этих упражнений.

Подтягивание из виса на перекладине (мальчики)

Техника выполнения. Вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей. Упражнение выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

*Требования к уровню физической подготовленности: 4 раза и больше* — *высокий; 2-3 раза* — *средний; 1 раз* — *низкий.*

344

Подтягивание из виса лежа (девочки)

Техника выполнения. Выполняется на низкой перекладине или н/ж брусьев разной высоты. Ученица берется за переклади­ну хватом сверху, при этом перекладина должна находиться на уровне подложечной ямы, затем, постепенно переставляя ноги вперед и оставляя руки согнутыми, выпрямляет полностью те­ло. После этого разгибает руки, причем стопы остаются на мес­те, ноги слегка согнуты в коленях. Подтягивание считается вы­полненным, если подбородок поднимается до уровня кистей.

*Требования к уровню физической подготовленности: 12 раз и больше* — *высокий; 4 раза* — *средний; 2 раза* — *низкий.*

В целях подготовки к выполнению нормативов целесообраз­но на уроках выполнять подтягивания из виса лежа согнувшись на перекладине и из седа ноги врозь на канате, а также в висе с помощью. Определенный эффект в этом плане дают упражне­ния в уступающем режиме. Например, из виса на согнутых ру­ках медленное возвращение в вис или в вис стоя, толчком ног снова вис на согнутых руках и возвращение в и. п. Для укреп­ления мышц брюшного пресса рекомендуется выполнять сгиба­ние и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения в смешанных и простых упорах (на гимнастической скамейке, бревне, коне)





1. Упор присев на гимнастической скамейке (рис. 132) мож­но выполнять поперек и продольно. Учащиеся с этим положени­ем уже знакомы при обучении лазанью по гимнастическим ска­мейкам. Упор присев можно также выполнять на коне, козле и бревне.
2. Упор стоя на коленях (рис. 133) или упор стоя на одном ко­лене, другую ногу назад (рис. 134).



1. Упор лежа (рис. 135) может выполняться на полу, гимна­стической скамейке (руки или ноги на скамейке), на бревне.
2. Упор лежа сзади (рис. 136) выполняется из упора сидя сза-

345

ди спиной к гимнастической скамейке. Разгибая руки и вы­прямляясь в тазобедренных суставах, принять упор лежа сзади. Простейший вариант — на полу.





5. Упор лежа боком (рис. 137) выполняется на полу, на гим­настической скамейке, бревне, коне.





1. Упор стоя (рис. 138) — наклонное положение тела стоя с опорой руками о гимнастический снаряд (гимнастическая стен­ка, конь, козел, бревно).
2. Упоры (рис. 139) выполняются на коне, козле, бревне. В от­личие от смешанных упоров, в которых опора осуществляется не только руками, но и еще какой-то частью тела, в простых упорах ученик опирается только руками. Для закрепления уп­ражнения в висах и упорах можно рекомендовать следующие связки.



**Упражнения** в **смешанных** висах

1. Вис стоя — вис присев.
2. Вис стоя на согнутых руках — вис стоя — вис стоя на со­гнутых руках.
3. Вис лежа — вис лежа согнувшись — вис лежа.
4. Вис стоя на согнутых руках — вис присев — вис стоя — вис стоя на согнутых руках.
5. Вис стоя на согнутых руках — вис стоя — вис стоя сзади — вис присев сзади.

346

**Упражнения в смешанных упорах**

1. Упор стоя — упор стоя на согнутых руках — упор стоя.
2. Упор лежа, руки на гимнастической скамейке — сгибая но­ги, сед на пятках — упор лежа.
3. Упор лежа, руки на гимнастической скамейке — поочеред­ное переставление ног вперед — упор присев, ноги на полу, ру­ки на скамейке — обратное движение ног — упор лежа.
4. Упор лежа, руки на гимнастической скамейке — толчок двумя — упор присев, ноги на полу перед скамейкой, руки на скамейке — толчок двумя — упор лежа.

**Упражнения в смешанных висах и упорах**

**1.** Упор стоя, руки на уровне груди — вис присев — упор стоя.

2. Упор стоя, руки на уровне груди — упор стоя согнув­  
шись — упор присев — упор стоя.

**Упражнения в висах**

1. Вис спиной к гимнастической стенке — вис согнув одну но­гу — вис — вис согнув другую — вис.
2. Вис — вис согнув ноги — вис.
3. Вис ноги врозь — вис.

**III** КЛАСС

В III классе учащиеся продолжают совершенствоваться в ла­занье по наклонно поставленным скамейкам под углом 45-50° и особенно в лазанье лежа на животе, подтягиваясь руками, в упоре лежа. Основное упражнение в лазанье, которым должны овладеть ученики **III** класса, это лазанье по канату в висе на со­гнутых руках с захватом ногами каната, а также перелезание через бревно, коня высотой 90 см. Кроме того, совершенствует­ся выполнение упражнений в простых и смешанных висах и упорах в различных комбинациях.

**Лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно**

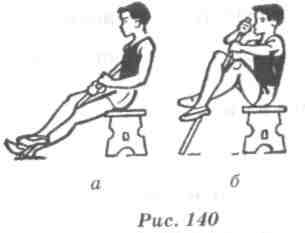
**Техника выполнения. В** висе на согнутых руках согнуть но­ги вперед и захватить канат ногами скрестно так, чтобы наруж­ная сторона стопы одной ноги и внутренняя сторона голени дру-

347

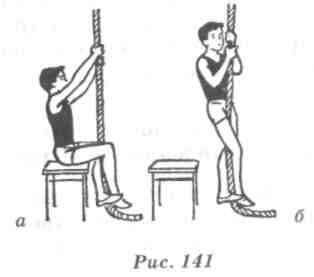
гой плотно прижимались к канату. Разгибая ноги, еще выше подтянуться на руках и, сохраняя захват каната ногами, пооче­редно перехватиться руками выше так, чтобы остаться в висе на согнутых руках. Далее действия повторяются. При опускании вниз все действия чередуются в обратном порядке. **Последовательность обучения.**

1. Вис на согнутых руках (5-6 с).
2. На гимнастической стенке поднимать согнутые ноги (5-6 раз).
3. Из виса на согнутых руках на гимнастической стенке, мед­ленно разгибая руки, прийти в вис за 6-8 с. Повторить 2-3 раза.
4. Из виса сидя ноги врозь на канате перейти в вис лежа и пооче­редным перехватом рук принять вис стоя. Повторить 2-3 раза.

5. Сидя на гимнастической скамейке, захватить ногами гим­  
настическую палку, имитируя захват каната (рис. 140, а). Для  
проверки прочности захвата следует предложить ученикам  
слегка потянуть руками палку кверху. То же, но со сгибанием  
ног (рис. 140, *б).*



6. Сидя на стуле, взяться за висящий канат руками над голо­вой, захватить его ногами (рис. 141, а) и попытаться, сжимая канат ногами, выпрямиться, сгибая руки (рис. 141, *б),* зафикси­ровав это положение, возвратиться в и. п.

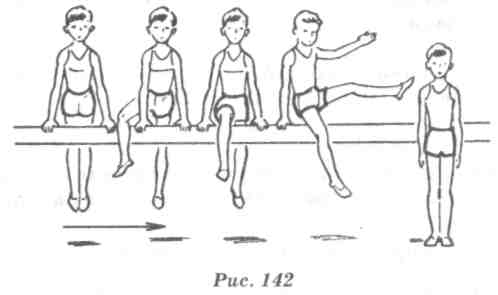


348

1. То же, но разгибая ноги и одновременно сгибая руки, вы­полнить вис на согнутых руках.
2. Из виса стоя на согнутых руках захватить канат ногами и, разгибая ноги, перехватиться руками выше. После этого вер­нуться в и. п. Повторить 2-3 раза.
3. Лазанье по канату на высоту **1,5-2** м.

**Перелезание через бревно высотой 90 см**

**Техника выполнения.** Перелезание через бревно можно вы­полнить следующим способом. Стоя лицом к бревну, принять упор, сделать перемах правой ногой вне, перехватом правой ру­кой и перемахом левой ногой соскок (рис. 142).



**Последовательность обучения.**

1. Повторить положение на бревне, коне.
2. На бревне высотой 60 см из упора стоя сделать перемах пра­вой вне, опираясь левой ногой на пол, перехват в упор ноги врозь правой (упор верхом), зафиксировать это положение 2-3 с. Перемахом левой соскок.

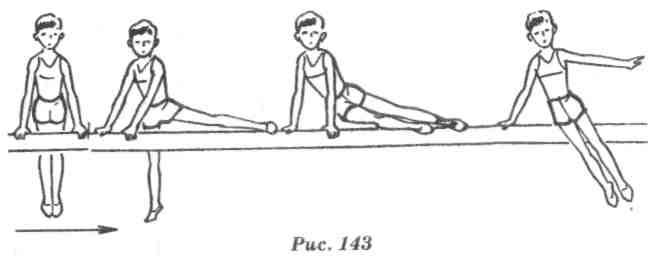
3. Упражнение полностью со страховкой и самостоятельно.  
**Страховка и помощь:** стоя сбоку, поддерживать за предплечье

и плечо со стороны, противоположной перемаху.

**Перелезание через коня в ширину (высота 90 см)**

**Техника выполнения.** Стоя лицом к коню ближе к одному из концов, противоположных движению ног, принять упор и ма­хом одной ногой в сторону поставить ее на тело коня. Опираясь ногой и руками, перенести свободную ногу вперед и соскочить вперед (рис. **143).**

349



**Последовательность обучения.**

1. Повторить положение упора на коне, бревне.
2. Упор лежа боком на полу и на гимнастической скамейке.

3. Перелезание полностью через коня в ширину (высота  
**90** см).

**Страховка и помощь:** стоя сбоку, со стороны, противополож­ной движению ног, двумя руками за плечо.

***Комбинации и связки для совершенствования выполнения упражнений*** *в* ***простых и смешанных висах и упорах***

**Упражнения в смешанных висах**

1. Вис присев — толчком двумя вис лежа — толчком двумя вис присев.
2. Вис стоя спиной к гимнастической стенке, хватом согнуты­ми руками на уровне головы — разгибая руки, вис стоя **с** про­гнутым телом — возвращение в и. п.
3. Из виса согнувшись спиной к гимнастической стенке, раз­гибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолк­нуться ими и встать в о. с.
4. Подтягивание в висе лежа.

**Упражнения в смешанных упорах**

1. Упор лежа, руки на скамейке — упор лежа боком.
2. Упор сидя сзади на полу спиной к гимнастической скамей­ке — упор лежа сзади — упор лежа боком — возвращение в и. п.
3. Упор лежа, руки на скамейке, покрытой матом, — толчком двумя упор стоя на коленях на скамейке — толчком двумя упор присев на скамейке и соскок вперед.

350

**Упражнения в висах и упорах**

1. Вис — вис согнув ноги — вис. Выполнить 5-6 раз.
2. Вис на согнутых руках — опускание в вис за 6-8 с. Выпол­нить 2-3 раза.
3. Подтягивание в висе (мальчики).
4. Из упора стоя прыжком упор на коне, бревне (держать 2-3 с) — махом назад соскок. Повторить 5-6 раз.
5. Из упора стоя на коне, бревне прыжком упор — упор ноги врозь — упор и соскок махом назад.

Требования к уровню физической подготовленности учащих­ся **III** класса в подтягивании в висе (мальчики): 5 раз и боль­ше — высокий; 3-4 раза — средний; 1 раз — низкий.

*Требования к уровню физической подготовленности учащих­ся III класса в подтягивании из виса лежа (девочки): 16 раз и больше* — *высокий; 7-11 раз* — *средний; Зраза и меньше* — *низ­кий.*

IV КЛАСС

В IV классе начинается обучение лазанью по канату в три приема, продолжается совершенствование навыков перелеза-ния через препятствия. Учащиеся осваивают новые виды висов и упоров, таких, как вис согнувшись и прогнувшись, вис на со­гнутых ногах и руках (вис завесом на двух), вис углом, продол­жают повышать физическую подготовку за счет подтягиваний и подниманий ног в висе.

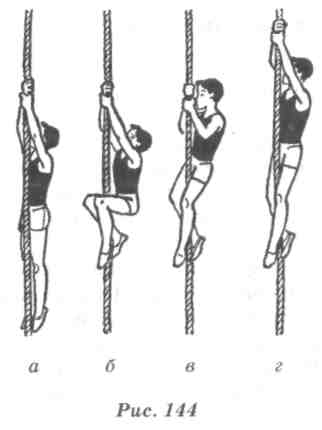
**Лазанье по канату в три приема**

**Техника выполнения.** Первый прием — из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъемами ног скрестно и коленями (рис. 144, *а, б);* второй прием — раз­гибая ноги, подтянуться на руках (рис. 144, *в);* третий при­ем — перехватиться руками как можно выше (рис. 144, *г).* Вы­полнение лазанья в три приема базируется на умении лазать по канату на согнутых руках с захватом каната ногами **(III** класс).

Последовательность обучения.

1. Повторить подводящие упражнения для обучения лазанью на согнутых руках с захватом каната ногами **(III** класс).
2. Повторить лазанье по канату в висе на согнутых руках с за­хватом каната ногами.

**351**



3. На полу фронтально имитировать основные положения те­  
ла в лазанье в три приема:

* о. с, руки вверх (и. п. для лазанья в три приема);
* присед, руки вверх — первый прием;
* из приседа, руки вверх, встать и согнуть руки — второй прием;
* из о. с. с согнутыми руками — руки поочередно вверх (тре­тий прием, перехват).

4. Эти же движения, но на гимнастической стенке:

* стоя лицом к гимнастической стенке, взяться прямыми ру­ками за рейку повыше (и. п. для лазанья в три приема);
* толчком двумя ногами вис, присев на второй (третьей) рей­ке, — первый прием;
* разгибая ноги, согнуть руки — второй прием;
* выполнить перехват повыше — третий прием. Опускание начинать с перехвата:
* перехват руками в вис стоя на согнутых руках;
* разгибая руки, согнуть ноги и принять вис присев;
* опустить ноги на пол и принять и. п.

1. В висе на канате на прямых руках захватить канат ногами и коленями. Выполнить 2-3 раза.
2. В висе на канате с захватом его ногами, разгибая ноги, под­тянуться как можно выше. Повторить 5—6 раз.
3. Лазанье в три приема по канату.

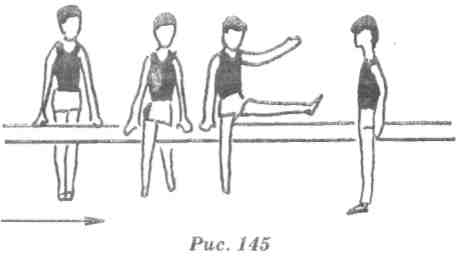
**Типичные ошибки: 1)** неправильный захват ногами; 2) при

352

выполнении второго приема ноги проскальзывают вниз; 3) при выполнении второго приема тело недостаточно высоко подтяги­вается; 4) при выполнении третьего приема недостаточно высо­ко выполняется перехват руками; 5) не соблюдаются приемы при опускании вниз.

**Перелезание через бревно высотой 1 м**

**Техника выполнения. В** целом похожа на технику перелеза-ния через бревно высотой 90 см (III класс). Однако из упора пе-ремах надо делать не в упор вне, а сразу в упор ноги врозь одной (упор верхом). Ноги должны быть прямыми. После этого, опи­раясь на одну руку, перемахом другой ногой сделать соскок с поворотом налево или направо, боком к бревну (рис. 145).



Последовательность обучения.

1. Повторить, упор на бревне.
2. В упоре лежа на полу переносить тяжесть тела с одной ру­ки на другую.
3. То же в упоре на бревне, коне.
4. Стоя перед гимнастической скамейкой, выполнить пере-мах одной ногой и встать в стойку ноги врозь одной вперед, пе­ремахом другой ногой встать спиной к скамейке.
5. Держа гимнастическую палку впереди внизу, сделать пере-мах одной ногой вперед, перемах другой ногой с переводом пал­ки за спину.

**Типичные ошибки: 1)** перемах выполняется без переноса тя­жести тела на опорную руку; 2) перемах выполняется с согну­тыми ногами.

**Страховка и помощь:** при перемахах стоять сбоку на противо­положной стороне от ноги, выполняющей перемах, держать за руку двумя руками выше локтя.

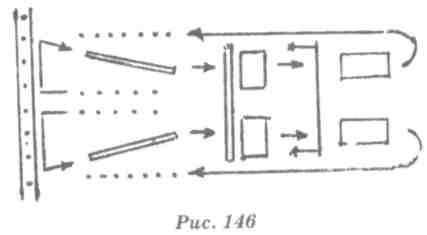
12 Методика преподавания

гимнастики в школе 3©3

**Преодоление препятствий**

Задача обучения состоит в том, чтобы научить детей умению использовать изученные способы перелезания в более сложных условиях. Для решения этой задачи увеличивается высота сна­ряда, усложняется техника преодоления препятствий, исполь­зуются полосы препятствий. Комбинации упражнений для пре­одоления полосы препятствий вначале должны быть простыми и состоять из 2-3 элементов. Например, пройти по рейке гимна­стической скамейки, перепрыгнуть через другую, перелезть че­рез бревно высотой **80-100** см одним из способов, изученных в **III** классе. Следующий вариант может быть таким: пройти 5 м на носках, руки за головой, пробежать по гимнастической ска­мейке, влезть по гимнастической стенке до пятой рейки и прой­ти приставными шагами влево по всей гимнастической стенке, сойти на пол, пробежать 5 м и прыгнуть в обруч, пройти 3 м и перелезть через бревно.

Можно подготовить и такую полосу препятствий. Около крайних пролетов гимнастической стенки ставят две скамейки поперек, на расстоянии 2 м от концов скамеек устанавливают бревно высотой 1 м; в 3 м от бревна устанавливают стойки для прыжков и натягивают веревочку на высоте 60 см (рис. 146).



Преодоление полосы препятствий начинают двое учеников от исходной линии в 2 м от средних пролетов гимнастической стенки. По команде учителя они подбегают к стенке, влезают до верхней рейки, один передвигается вправо, другой влево до крайних пролетов и, спустившись вниз, проходят по скамейке, руки за голову, соскакивают и подбегают к бревну, перелезают через него любым способом, бегут и перепрыгивают через вере­вочку, обегая справа и слева стойки и бревно, возвращаются на свои места. Полосы препятствий могут быть самые различные в зависимости от задачи урока и соответствующих условий.

Для полос препятствий можно широко использовать обручи, набивные мячи, булавы и другие снаряды.

**Висы и упоры**

**Вис согнувшись** (рис. 147) выполняется на перекладине, брусьях, кольцах. Тело согнуто в тазобедренных суставах при­мерно под углом 50-70°, спина округлена, голова слегка накло­нена к груди, руки прямые. Закончить упражнение можно пе­реходом в вис стоя сзади или, опуская таз, в вис присев.

**Вис** углом (рис. 148) выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях. Из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения. Можно выполнить и следую­щим образом: из виса принять вис согнув ноги и после этого ра­зогнуть ноги в вис углом.

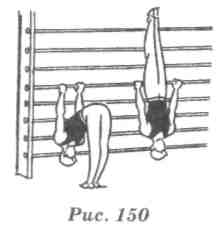




**Вис прогнувшись** (рис. 149) выполняется на гимнастической  
стенке, перекладине, кольцах, брусьях. к

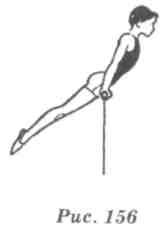


Вису прогнувшись желательно начинать обучать на гимнасти­ческой стенке. Из виса стоя сзади согнувшись к гимнастической стенке толчком ног перейти в вис прогнувшись. В положении ви­са прогнувшись руки должны быть абсолютно прямыми (не под­тягиваться). Затылок, спина, ноги и пятки касаются стенки, го­лова несколько наклоняется назад (рис. 150). Выполнять с помо­щью. Помощь оказывать, стоя сбоку, под плечо и ноги.



355





**Вис на согнутых ногах и руках** (рис. **151)** выполняется на пе­рекладине или брусьях р/в. Из виса стоя толчком двух ног, сги­бая их, сделать перемах двумя и принять вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя). Можно выполнить и другим спосо­бом: из виса стоя сзади с наклоном вперед толчком двумя, через вис согнувшись, вис на согнутых ногах и руках.

**Вис** на **одной** (рис. 152): хват на ширине плеч, одна нога, со­гнутая в колене, кладется на перекладину, жердь, другая — прямая и немного опущена вниз, тело немного прогнуто, голо­ва слегка наклонена назад. Страховать, стоя сбоку, одной рукой за запястье, другой за голень ноги, выполняющей завес. Выпол­няется из виса стоя сзади, толчком двумя, через вис согнувшись сзади, перемахом одной ногой.





**Вис на** одной **вне** (рис. 153) выполняется аналогично вису на одной (завесом), только согнутая нога находится не между рука­ми, а снаружи.



**Вис на согнутых ногах** (рис. 154) выполняется на переклади­не и брусьях р/в. Ноги вместе, согнуты в коленях, тело выпрям­лено, слегка прогнуто, голова наклонена назад. Страхуют, стоя сбоку, за голени, чтобы ноги не разгибались в коленных суста­вах. Выполнять упражнение из виса на согнутых ногах и руках (виса завесом двумя), опуская руки и выпрямляясь. Вначале ру­ки опускают поочередно, а затем одновременно. При переходе из виса на согнутых ногах и руках в вис на согнутых ногах страхуют одной рукой за голени сверху, а другой поддержива­ют под спину.

**Упор на брусьях** (рис. 155), перекладине, брусьях р/в (рис. 156). Руки прямые, туловище и ноги составляют почти прямую линию, голова прямо. Обучение начинать с освоения упора на брусьях после повторения упоров на бревне и коне **(III** класс).

1. Из упора стоя поперек на концах брусьев прыжком в упор.
2. То же на середине.
3. Из виса стоя на перекладине, на н/ж брусьях р/в толчком двумя в упор.

356



*Комбинации и связки для совершенствования выполнения упражнений в висах и* ***упорах***

**На перекладине или брусьях р/в**

1. Из виса лежа быстрое сгибание и разгибание рук. Повто­рить 6-8 раз.
2. Из виса присев толчком ног вис согнувшись (удержать 2-3 с). Повторить 3-4 раза.
3. Из упора опускание вперед в вис присев.
4. Из упора опускание в вис углом с помощью и без нее (маль­чики) .
5. Вис присев — толчком двумя перемах одной, согнув ногу, в вис на одной (завесом) с последующим возвращением в и. п.
6. То же, но перемах двумя в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом на двух).

**На гимнастической стенке**

1. Лицом к стенке вис на согнутых руках, держать 5-6 с. Пау­за 8-10 с и еще раз повторить.
2. Из виса на верхней рейке поочередными перехватами рук опускание вниз.
3. Из виса спиной к стенке поднимание согнутых ног. Повто­рить 5-6 раз.
4. То же, но удержание согнутых ног и разгибание их вперед в вис углом и медленное опускание в вис.

**На гимнастической скамейке**

**1. В** упоре лежа, руки на скамейке, сгибание и разгибание Рук (мальчики — 8-10 раз, девочки — 5-6 раз).

357

1. В упоре лежа сзади сгибание и разгибание рук (мальчи­ки — 5-6 раз, девочки — 3-4 раза).
2. Из упора лежа, руки на скамейке, покрытой матом, толч­ком ног в упор присев и прыжок вперед в положение правиль­ного приземления.

*Комбинация упражнений в висах и упорах для контрольного урока*

Перекладина (низкая)

Из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис при­сев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис со­гнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых но­гах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и ру­ках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед о. с.

*Требования к уровню физической подготовленности учащих­ся IV класса в подтягивании в висе (мальчики): 5 раз и боль­ше* — *высокий, 3-4 раза* — *средний; 1 раз* — *низкий,*

*Требования к уровню физической подготовленности учащих­ся IV класса в подтягивании из виса лежа (девочки): 18 раз и больше* — *высокий; 8-13 раз* — *средний, 4 раза и меньше* — *низ­кий.*

V КЛАСС

Начиная с V класса, усиливается дифференцированный под­ход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, упражне­ний, их дозировке. Мальчики для выполнения висов и упоров используют перекладину и брусья, а девочки — брусья р/в. Все учащиеся V класса продолжают совершенствоваться в лазанье по канату в три приема и упражнениях в смешанных и простых висах и упорах. Мальчики на перекладине осваивают вис со­гнувшись и прогнувшись, перемахи ногами, упор ноги врозь правой (левой), из упора ноги врозь правой (левой) соскок пере­махом одной вперед с поворотом налево (направо). На брусь­ях — разновидности упоров (упор на предплечьях, руках) и Се­дов (сед ноги врозь, сед на бедре).

Девочки на брусьях р/в осваивают вис на в/ж, вис присев и лежа на н/ж, вис лежа ноги врозь правой (левой), упор сзади.

И мальчики и девочки продолжают работу по улучшению фи­зической подготовленности, используя для этого подтягивание

358

и поднимание прямых ног в висе (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки).

Перекладина (низкая)

Одним из сложных элементов на перекладине является вис прогнувшись (см. рис. 135, IV класс).

Техника выполнения. Из виса стоя сзади согнувшись толч­ком ногами принять вис согнувшись, разгибаясь в тазобедрен­ных суставах, вис прогнувшись. Тело прогнуто и находится в вертикальном положении головой вниз. Руки на ширине плеч хватом сверху, ноги вместе, носки оттянуты. Голова наклонена назад.

Последовательность обучения.

1. Из виса стоя сзади повторить вис согнувшись.
2. Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке толчком ног в вис прогнувшись (IV класс).
3. Из виса стоя сзади толчком двумя в вис согнувшись на пе­рекладине и вис прогнувшись, опуская ноги назад, вис стоя сза­ди и шагом вперед в о. с.

Типичные ошибки: 1) чрезмерно большой прогиб тела; 2) сги­бание рук во время выполнения виса прогнувшись; 3) голова на­клонена вперед.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать за ноги, другой держать за запястье.

Упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок с перемахом другой с поворотом на 90°

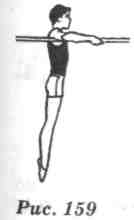
Техника выполнения. Из упора перемахом одной принять упор ноги врозь (рис. 157, кадры 1-2). Тело выпрямлено, руки прямые, голова прямо, ноги широко разведены врозь: одна нога вперед, другая назад под одинаковым углом к полу. В зависимо­сти от того', какая нога впереди, упор носит соответствующее на­звание. Например, упор ноги врозь правой, если правая нога впе­реди. Для выполнения соскока перемахом с поворотом на 90°, не­обходимо предварительно одну руку, одноименную повороту, пе­рехватить в хват снизу. Ногу, вокруг которой выполняется пово­рот, не опускать и не сгибать (рис. 157, кадры 2-3).

Последовательность обучения.

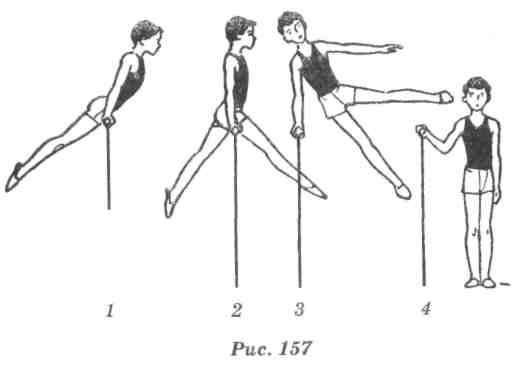
1. На бревне повторить преодоление препятствий указанным способом (IV класс).
2. Из упора на низкой перекладине перемах в упор ноги врозь

359





вне правой (левой) — перехватом одной руки упор ноги врозь правой (левой) — перемахом другой соскок с поворотом на 90°. 3. Из упора перемахом одной упор ноги врозь правой (ле­вой) — перемахом левой (правой) соскок с поворотом на **90°.**



**Типичные ошибки: 1)** в первой половине, когда из упора вы­полняют перемах вперед, сгибают ноги; 2) в упоре ноги врозь ноги мало разведены, туловище согнуто, голова опущена; 3) при выполнении соскока опускается нога, вокруг которой выполня­ется поворот; перемах делают согнутой ногой, сгибают опорную

руку.

**Страховка и помощь:** аналогичны страховке и помощи при преодолении бревна высотой 1 м (IV класс).

**Комбинация** для **контрольного урока**

**1.** Из виса стоя сзади толчком двумя ногами

вис согнувшись — 1,0 балла.

1. Вис прогнувшись — 2,0 балла.
2. Вис согнувшись и перемахом согнув ноги

опускание в вис присев — 0,5 балла.

1. Вис стоя и прыжком в упор — 0,5 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь — 3,0 балла.
3. Соскок перемахом левой с поворотом

направо — 3,0 балла.

*Требования к уровню физической подготовленности мальчи­ков V класса в подтягивании на перекладине в висе: 6 раз и больше* — *высокий, 4-5 раз — средний, 1 раз — низкий.*

360

**Брусья**

Учащиеся V класса совершенствуют выполнение упоров. Для этого рекомендуются следующие упражнения.

1. В упоре провисание и поднимание тела в плечевых суста­вах.
2. Передвижение в упоре. Например, на концах жердей прыж­ком принять упор и, поочередно переставляя руки, передвигать­ся вперед. Дойдя до другого конца жердей, соскочить. Если уче­ник не может дойти до конца, то соскочить внутрь брусьев.
3. Передвижение в сочетании с поворотами.

**Упор на предплечьях**

**Техника выполнения.** Туловище и ноги составля­ют прямую линию, голова прямо. Кисть несколько смещена кнаружи, а локоть внутрь. Между плечом и предплечьем угол 90°. Такое расположение предпле­чий позволяет избежать соскальзывания локтей при выполнении упражнений (рис. 158). Предваритель­но целесообразно изучить упор лежа и лежа сзади на предплечьях на полу, затем на брусьях научить пра­вильному хвату кистями и расположению предпле­чий. После этого научить упору на предплечьях.

**Упор на руках**

**Техника выполнения. В** упоре тело держат прямо без прови­сания в плечевых суставах. Кистями рук, незначительно согну­тых в локтевых суставах, обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи (рис. 159). При выполнении упора на руках ширину жердей необходимо определять по длине пред­плечья. Правда, удержаться на таких жердях на первых порах

нелегко, но в процессе занятий мышцы плечевого пояса быстро укрепляются и данная ширина жер­дей становится привычной и удобной для изуче­ния и выполнения махов. Чтобы не было больно рукам, на жерди можно надевать поролоновые прокладки. Для укрепления мышц плечевого поя­са и предотвращения провисания в плечах целесо­образно выполнять в упоре на руках поднимание и опускание тела за счет уменьшения или увеличе­ния угла между плечами и жердями. Нормальным

361









расположением плеч по отношению к жердям считается такое, когда угол составляет около 45°.

**Сед ноги врозь**

**Техника выполнения.** Из упора махом впе­ред развести ноги и положить их на жерди зад­ними поверхностями бедер. Руки прямые, опи­раются сзади, туловище выпрямлено, голова прямо (рис. 160). Упражнение является исход­ным или конечным положением для выполне­ния подъемов и стоек в последующих классах.

**Сед на бедре**

**Техника выполнения.** Из седа ноги врозь пере­махом одной принять сед на бедре (рис. **161).** Но­ги расположены снаружи. Одна нога, согнутая в колене, опирается всей нижней поверхностью бедра на жердь, а другая отведена назад, носки от­тянуты. Голень согнутой ноги параллельна отве­денной назад прямой ноге, туловище и голову

держать прямо. Опору на жерди можно выполнять обеими рука­ми или одной рукой, другую в сторону.

**Комбинация для контрольного урока**

**1.** На концах жердей прыжком упор

и передвижение до середины брусьев — 3,0 балла.

1. Махом ногами вперед сед ноги врозь — 2,0 балла.
2. Перемахом правой сед на правом бедре,

держась правой рукой, левую в сторону — 2,0 балла.

4. Хватом левой впереди правой ноги толчком  
правой руки соскок с поворотом направо кругом,  
приземлиться левым боком к брусьям — 3,0 балла.

**Брусья р/в**

**Вис на в/ж**

С упражнениями в висах учащиеся ознакомились еще во II классе, где они освоили вис на гимнастической стенке. Разли­чие состоит в том, что, в висе на в/ж тело не зафиксировано, а

3@2

свободно. Для совершенствования виса можно предложить сле­дующие упражнения: с помощью принять вис на в/ж — вис со­гнув ноги — вис — соскок вниз. Следует отметить, что вис яв­ляется основным исходным положением для выполнения мно­гих упражнений на брусьях р/в.

**Вис присев на н/ж**

**Техника выполнения.** Это такое положение учащихся на брусьях р/в, при котором ученица висит на в/ж и носками согнутых ног опирает­ся о н/ж (рис. **162).**

**Последовательность обучения:** из виса, сги­бая ноги, принять вис присев — вис согнув но­ги — вис и соскок вниз.

**Страховка и помощь:** стоя сбоку, поддержи­вать одной рукой под спину, другой под ноги.

**Вис лежа на н/ж**



**Техника выполнения.** В висе лежа тело должно быть прямым и немного прогнутым, го­лова слегка наклонена назад, руки прямые, опора задней поверхностью бедер на н/ж (рис. **163).**

**Последовательность обучения:** в V классе вис лежа на н/ж можно принять из виса через вис присев. Из виса лежа принять вис лежа со­гнувшись на н/ж, затем вис согнув ноги и вис, соскок вниз.

**Вис лежа ноги врозь одной (верхом)**

**Техника выполнения.** Вис лежа ноги врозь можно выполнить различными способами, но с учетом последовательности обучения целесооб­разно использовать имеющийся у учащихся двигательный опыт. Поэтому лучше выпол­нить вис лежа правой (левой) на н/ж из виса лежа перемахом одной назад или виса присев толчком ног. В висе лежа ноги врозь тело, так же как и в висе лежа, несколько прогнуто, ру­ки прямые, голова наклонена назад, одна нога

363





опирается задней поверхностью бедра на н/ж, другая находит­ся ниже жердей (рис. **164).**

**Упор сзади**

**Техника выполнения.** Упор сзади наиболее удоб­но принять из виса лежа на н/ж. Последовательны­ми перехватами рук за н/ж перейти в упор сзади — своеобразный сед на жерди (рис. **165).**

**Комбинация для контрольного урока**

1. Из виса на в/ж вис согнув ноги — 1,0 балла.
2. Вис присев на н/ж — 1,0 балла.
3. Толчком ног вис лежа ноги врозь правой — 2,5 балла.
4. Перемах левой в вис лежа на н/ж — 2,0 балла.
5. Перехватом рук упор сзади — 1,5 балла.
6. Махом вперед соскок с поворотом налево — 2,0 балла. *Требования к уровню физической подготовленности девочек*

*V класса в подтягивании из виса лежа: 19 раз и больше* — *вы­сокий; 10-14 раз* — *средний; 4 раза и меньше* — *низкий.*

**VI КЛАСС**

**Перекладина низкая**

Мальчики VI класса совершенствуют выполнение перемахов, осваивают: упор сзади; соскок махом назад из упора; махом од­ной, толчком другой подъем переворотом. Продолжают повы­шать уровень физической подготовленности за счет подтягива­ний на перекладине и подниманий прямых ног на гимнастиче­ской стенке.

**Упор сзади**

364

**Техника выполнения.** Из упора перемах одной в упор ноги врозь (упор верхом) правой (левой) и пере­махом другой принять упор сзади (рис. 166). Руки в упоре сзади прямые, туловище и ноги составляют поч­ти прямую линию, голова прямо. Предварительно по­вторить упор лежа сзади на полу. То же, но руки на гимнастической скамейке, упор сзади на коне, бревне.

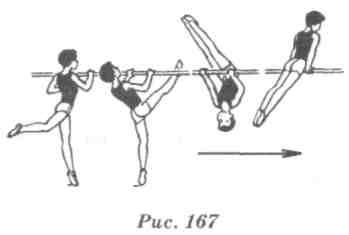
**Из упора соскок махом назад**

**Техника выполнения. В** упоре медленно согнуться в тазобед­ренных суставах, не задерживаясь, быстро разогнуться вверх-назад от перекладины. Отталкиваясь руками и разводя их в сто­роны, прогнуться. Вначале обучения целесообразно соскок вы­полнять в вис стоя.

**Страховать,** стоя сбоку, за запястье и под бедро.

**Подъем переворотом махом одной, толчком другой**

**Техника выполнения.** Из виса стоя на согнутых руках энер­гичным махом одной ногой вверх-назад (через перекладину) **и** толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтяги­ваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опира­ясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову на­зад, выпрямиться и принять положение упора (рис. **167).**



**Последовательность обучения.**

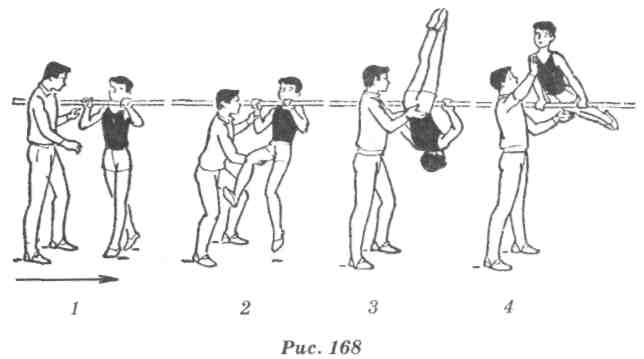
1. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног повыше (2-3 раза).
2. Из виса стоя спиной к гимнастической стенке толчком од­ной и махом другой поднять ноги повыше; опуская ноги, вер­нуться в и. п. Повторить 3-4 раза.
3. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком дру­гой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок махом назад.

**Типичные ошибки: 1)** в начале упражнения в и. п. таз уводит­ся предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема; 2) мах ногой выпол­няется не вверх-назад, а вперед-вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад; 3) отведение головы

365

назад в первой половине подъема. Считается одной из основных характерных ошибок при выполнении переворота.

**Страховка и помощь:** в начале переворота держать за запя­стье, маховую ногу, перенося руку на спину (рис. 168, кадры 1-3). В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь (рис. 168, кадр **4).**



**Комбинация для контрольного урока**

1. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем перево­ротом в упор — 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь

(упор верхом) — 1,5 балла.

1. Перемах левой в упор сзади — 1,5 балла.
2. Поворот налево кругом в упор — 2,0 балла.

5. Махом назад соскок — 2,0 балла.

*Требования к уровню физической подготовленности мальчи­ков VI класса в подтягивании в висе: 7раз и больше* — *высокий, 4-6 раз* — *средний; 1 раз* — *низкий.*

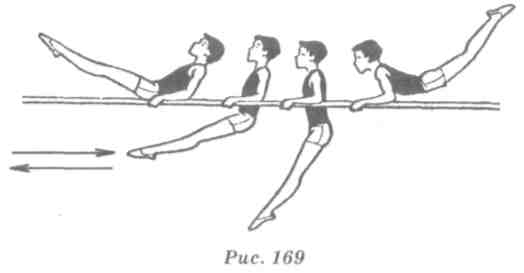
**Брусья**

Учащиеся VI класса продолжают укреплять мышцы плечево­го пояса, выполняя передвижения в упоре, сгибания и разгиба­ния рук в упоре на брусьях, начинают осваивать размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад внутрь брусьев.

366

**Размахивание в упоре на предплечьях**

**Техника выполнения.** Из упора на предплечьях движениями ног вперед и назад набрать амплитуду махов. Обращать внима­ние на положение плеч, которые должны находиться над локтя­ми. Размахивание выполнять вокруг точек опоры, а не тазобед­ренных суставов (рис. 169). Завершая размахивание, соскочить внутрь на махе назад.



**Последовательность обучения.**

1. Повторить упор лежа и упор лежа сзади на предплечьях на полу.
2. То же, но ноги на гимнастической скамейке.
3. Повторить упор на предплечьях на брусьях, обращая вни­мание на устойчивое и правильное положение (V класс).
4. Из упора на предплечьях размахивание и соскок махом на­зад внутрь брусьев.

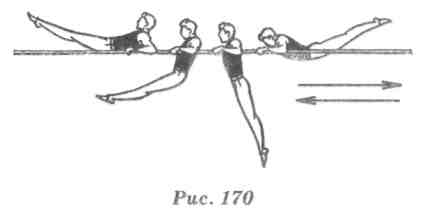
**Типичные ошибки: 1)** неустойчивое положение в упоре из-за неправильного расположения кистей и локтей; 2) плечи и пред­плечья составляют угол меньше 90°; 3) размахивание осущест­вляется только за счет сгибания и разгибания в тазобедренных суставах.

**Страховка и помощь:** стоя сбоку, одной рукой держать за за­пястье, другой за плечо.

**Размахивание в упоре на руках**

**Техника выполнения.** Из упора на руках, энергично посылая ноги вперед и назад, постепенно увеличивать амплитуду разма­хивания. К старшим классам необходимо добиваться такой ам­плитуды, чтобы тело в крайних точках маха было выше жердей (рис. 170).

*Ш7*



**При** размахивании в упоре на руках сохранять устойчивость тела нетрудно, ибо плечевая ось, вокруг которой выполняются маховые движения, хорошо фиксирована на жердях. Основная трудность данного размахивания заключается в том, что мыш­цы плечевого пояса, и в первую очередь широчайшая и большая грудная, удерживающие плечи от «проваливания», испытыва­ют значительное напряжение.

**Последовательность обучения.**

1. Повторить положение упора на руках.
2. Размахивание в упоре на предплечьях.
3. Размахивание в упоре на руках с постепенным увеличени­ем амплитуды.

**Типичные ошибки: 1)** «проваливание» плеч; 2) угол в локте? вых суставах острый, кисти находятся близко к плечам; 3) от­сутствие фиксированного полусогнутого положения рук на опо­ре, плечи и кисти скользят по жердям; 4) размахивание выпол­няется не вокруг плечевых суставов всем телом, а только за счет сгибания и разгибания в тазобедренных суставах.

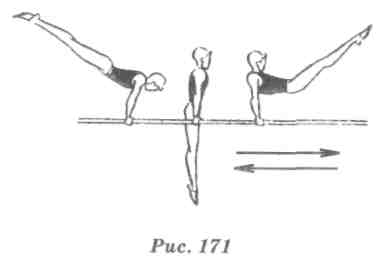
**Страховка и помощь:** в целях уменьшения нагрузки на руки и предотвращения возможности получения ссадин на жерди же­лательно надевать поролоновые прокладки; помощь оказывать, стоя сбоку, под ноги и туловище под жердями.

Размахивание в **упоре**

**Техника выполнения.** Мах вперед выполняется с незначи­тельным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет на­пряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При махе вперед плечи слегка отводятся назад. В нижнем верти­кальном положении туловище и ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счет работы мышц задней поверхности тела. По­сле прохождения телом вертикали плечи подаются вперед, спи­на немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обго­няют туловище (рис. 171).

368

В конце размахивания соскок махом назад внутрь брусьев. При размахивании в упоре устойчивость тела обеспечивается в движении. Трудность сохранения такого динамического рав­новесия вызвана тем, что плечевая ось, вокруг которой проис­ходит движение с большой амплитудой, сама является под­вижной системой и колеблется вокруг оси кистей. Поэтому чем больше амплитуда махов, тем сложнее удерживать равно­весие. В связи с этим амплитуду махов следует повышать по­степенно от класса к классу на основе укрепления мышц пле­чевого пояса.



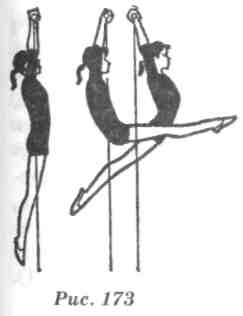
**Последовательность обучения.**

1. Упор лежа и лежа сзади, руки на полу, ноги на гимнасти­ческой скамейке.
2. Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом на­зад внутрь брусьев.
3. Повторить упор, обращать внимание на то, чтобы не было «проваливания» в плечевых суставах.
4. Размахивание в упоре с небольшой амплитудой и соскок внутрь брусьев.
5. То же, но с увеличением амплитуды. Амплитуду маха уве­личивать постепенно. При обучении следить за тем, чтобы осью вращения были плечевые, а не тазобедренные суставы и разма­хивание выполнялось всем телом, а не только ногами. Размахи­вание закончить соскоком махом назад внутрь.

**Типичные ошибки: 1)** провисание в плечевых суставах; 2) сгибание рук; 3) потеря динамического равновесия из-за слишком большой амплитуды махов при недостаточной физи­ческой подготовленности; 4) размахивание выполняется за счет махов вокруг тазобедренных суставов.

**Страховка и помощь:** стоя сбоку, одной рукой за плечо, дру­гой за предплечье.

369





Комбинация для контрольного урока

1. На концах жердей прыжком упор и перед­  
вижение до середины брусьев, перехватом

рук поворот кругом — 2,0 балла.

1. Упор согнув ноги и сед ноги врозь — 2,0 балла.
2. Опускание в упор лежа ноги врозь

на предплечьях — 2,0 балла.

1. Перемах внутрь и мах назад — 2,0 балла.
2. Мах вперед и соскок махом назад

внутрь брусьев — 2,0 балла.

Брусья р/в

Девочки VI класса продолжают совершенствовать выполне­ние смешанных висов, перемахов, осваивают размахивание из­гибами в висе на в/ж, упор на н/ж.

Из виса стоя прыжком упор на н/ж

Техника выполнения. В целом техника выпол­нения упора на брусьях р/в аналогична упорам на коне, бревне, освоенных учащимися еще во II классе. Однако выполнение упора на н/ж брусь­ев р/в отличается условиями опоры (рис. 172). Те­ло гимнастки выпрямлено и уравновешено отно­сительно опоры, положение в плечах — высокое, активное. Выполняется из виса стоя прыжком лицом внутрь или наружу брусьев.

Последовательность обучения.

1. Прыжком в упор на коне, козле.
2. Прыжком в упор на бревне.
3. Прыжком в упор на н/ж брусьев р/в.

Из виса на в/ж размахивание изгибами

Техника выполнения. В висе на в/ж приподнять прямые но­ги вперед и, не задерживая их в конечном положении, легким броском отвести назад, подавая плечи вперед. Проделать это не­сколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движе­ний (рис. 173).

Последовательность обучения.

1. Из виса на в/ж прогнуться и вернуться в и. п.

370

1. Медленное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах с поддерж­кой.
2. Размахивание изгибами с помо­щью и самостоятельно.

Типичные ошибки: 1) вместо сгиба­ния и разгибания в тазобедренных сус­тавах выполняется размахивание во­круг точек хвата; 2) сильно согнутые в коленях ноги.

Страховка и помощь: стоя сбоку, од­ной рукой за бедро спереди, другой под поясницу.

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя лицом к в/ж прыжком

в упор на н/ж — 1,0 балла.

1. Перемах правой в упор ноги врозь — 1,5 балла.
2. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом)

разным хватом (левая снизу, правая сверху) — 2,0 балла.

4. Перехват левой в хват сверху и перемах

правой в вис лежа на н/ж — 1,0 балла.

5. Махом вперед в вис присев на н/ж

и опускание в вис — 2,0 балла.

6. Размахивание изгибами и соскок махом

назад — 2,5 балла.

*Требования к уровню физической подготовленности девочек VI класса в подтягивании из виса лежа: 20 раз и больше* — *вы­сокий; 11-15 раз* — *средний; 4 раза и меньше* — *низкий.*

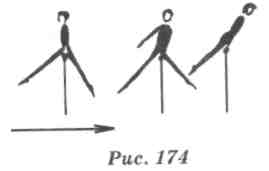
VII КЛАСС Перекладина (средняя)

На перекладине мальчики VII класса совершенствуют выпол­нение ранее освоенных упражнений: упоров, перемахов, подъ­емов в более сложных условиях, например из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) на­зад в упор или подъем переворотом толчком двумя. Продолжа­ют выполнять упражнения в подтягивании и поднимании пря­мых ног из виса, передвижение в висе.

371

**Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом перемахом левой (правой) назад**

**Техника выполнения.** Для прихода в упор ученики могут ис­пользовать подъем переворотом махом одной, толчком другой. Из упора выполнить перемах одной вперед и принять упор но­ги врозь правой (левой). Выполнение переворота осуществляет­ся следующим образом: предварительно перехватив руку, одно­именную повороту, в хват снизу, передать на нее тяжесть тела, затем поворотом головы, плеча и туловища поставить на пере­кладину другую руку хватом сверху. После этого, приподнимая таз, выполнить перемах ногой назад и прийти в упор (рис. 174). Из упора махом назад соскок.



**Последовательность обучения.**

1. Из упора выполнить перемах одной в упор ноги врозь вне и перемах назад в упор, соскок махом назад (2-3 раза).
2. Стоя перед гимнастической скамейкой, перешагнуть через нее одной ногой, приняв стойку ноги врозь правой (левой). Пово­рачиваясь налево на правой ноге, выполнить перемах левой но­гой назад над скамейкой и встать в о. с. Повторить 3-4 раза, об­ращая внимание на то, чтобы при перемахе нога была прямая.
3. Имитация поворота с гимнастической палкой.
4. Выполнение поворота полностью вначале на низкой пере­кладине, затем на средней с помощью и самостоятельно.

**Типичные ошибки: 1)** при повороте расслабляется и опускает­ся нога, которая спереди; 2) перемах назад выполняется согну­той ногой.

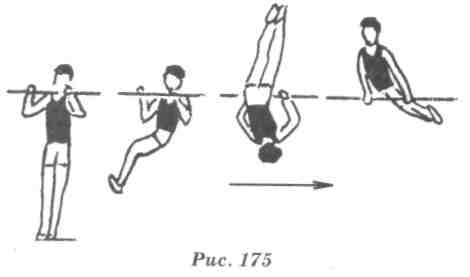
**Страховка и помощь:** оказывать, стоя сбоку со стороны, в ко­торую выполняется поворот, поддерживая под грудь или под ногу.

**Подъем переворотом толчком двумя**

**Техника выполнения.** Из виса стоя на согнутых руках толч­ком ног поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутых

372

руках, продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх-назад за перекладину до касания перекладины животом. Затем, разги­бая руки, выпрямиться, поднять голову и прийти в упор (рис. 175). В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удер­живать в положении, близком к горизонтальному).



**Последовательность обучения.**

1. Повторить подъем переворотом махом одной, толчком дру­гой (VI класс).
2. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног как можно выше 2-3 раза.
3. Подъем переворотом толчком двумя.

**Типичные ошибки: 1)** в и. п. ноги находятся не под перекла­диной; 2) преждевременный наклон головы назад, до того как ученик поднесет ноги к перекладине и начнет разгибаться; 3) полное разгибание рук в момент перехода в вис согнувшись.

**Страховка и помощь:** стоя сбоку спереди перекладины, под­держивать одной рукой под плечо, другой под поясницу, во вто­рой половине подъема — под грудь и ноги.

**Комбинация для контрольного урока**

**1.** Из виса стоя подъем переворотом толчком

двумя в упор — 3,0 балла.

1. Перемах правой в упор ноги врозь правой — 1,5 балла.
2. Поворот налево кругом с перемахом левой

назад в упор — 2,0 балла.

1. Опускание вперед через вис углом — 2,0 балла.
2. Разгибаясь в тазобедренных суставах

и отводя руки назад, оттолкнуться ими от

перекладины и перейти в о. с. — 1,5 балла.

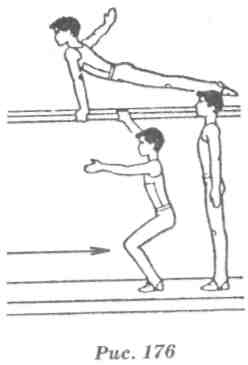
*Требования к уровню физической подготовленности мальчи­ков VII класса в подтягивании в висе: 8 раз и больше* — *высо­кий, 5-6 раз* — *средний; 1 раз* — *низкий.*

**Брусья**

Учащиеся VII класса продолжают укреплять мышцы плече­вого пояса, выполняя передвижения в упоре, повороты, сгиба­ния и разгибания рук. Основные элементы, которыми необходи­мо овладеть, — это размахивание в упоре с хорошей амплитудой и соскок махом назад.

**Из размахивания в упоре соскок махом назад**

**Техника выполнения.** Проходя махом назад вертикаль, энер­гично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги на­зад-вверх и в сторону соскока. В конце маха, затормозив движе­ние ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через кото­рую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону (рис. **176).**



**Последовательность обучения.**

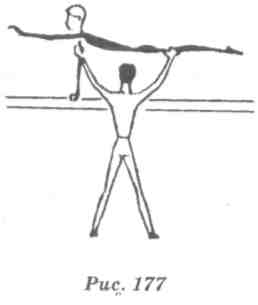
1. Размахивание в упоре с постепенным увеличением ампли­туды махов и соскок махом назад внутрь брусьев.
2. Размахивание в упоре с разведением ног на махе назад и их сведением перед махом вперед, соскок махом назад внутрь брусьев.

374

1. Из упора лежа ноги на гимнастической скамейке поставить правую руку перед левой и, опираясь на правую руку, левую поднять в сторону (при соскоке влево).
2. Из размахивания на концах жердей соскок махом назад.
3. То же, но со смещением тела в сторону соскока и с перехва­том рук.
4. То же, но на середине брусьев.

**Типичные ошибки: 1)** низкий мах назад и сгибание ног в коленях; 2) соскок выполняется с одновременным толчком рук; 3) смещение тела выполняется не в сторону, а назад в сто­рону.

**Страховка и помощь:** стоя сбоку у опорной руки, одной рукой захватить ближнюю руку у плеча, а другой — по ходу движения маха назад — подтолкнуть под бедра (рис. **177).**



**Комбинация для контрольного урока**

**1**. На середине брусьев прыжком упор

и махом вперед сед ноги врозь — 1,5 балла.

1. Перемах внутрь и мах назад — 1,5 балла.
2. Мах вперед — 1,5 балла.
3. Махом назад развести ноги над жердями — 2,0 балла.
4. Сводя ноги, мах вперед — 1,5 балла.
5. Соскок махом назад прогнувшись влево — 2,0 балла.

**Брусья р/в**

Девочки VII класса совершенствуют выполнение ранее освоен­ных упражнений и овладевают подъемом переворотом на н/ж махом одной, толчком другой.

375

**Из виса стоя подъем переворотом на н/ж махом одной, толчком другой**

Методика обучения, страховка и помощь при выполнении данного упражнения аналогичны подъему переворотом махом одной, толчком другой на перекладине у мальчиков (VI класс).

**Комбинация для контрольного урока**

**1**. Из виса стоя на согнутых руках лицом  
к в/ж махом одной и толчком другой

подъем переворотом в упор на н/ж — 3,0 балла.

2. Перемахом правой в упор ноги врозь

правой — 1,0 балла.

3. Перехватом левой за в/ж поворот налево  
кругом в вис лежа ноги врозь, левой

разным хватом (левая снизу, правая сверху) — 2,0 балла.

4. Перехват левой в хват сверху и перемах

правой в вис лежа на н/ж — 1,0 балла.

5. Поворотом направо в сед на правом бедре,

правая хватом за в/ж, левая в сторону — 1,0 балла.

6. Хватом левой спереди, отталкиваясь  
правой рукой, соскок с поворотом направо

лицом к брусьям — 2,0 балла.

*Требования к уровню физической подготовленности девочек VII класса в подтягивании из виса лежа: 19 раз и больше* — *вы­сокий, 12-15 раз* — *средний, 5 раз и меньше* — *низкий.*

**VIII КЛАСС**

**Перекладина (средняя)**

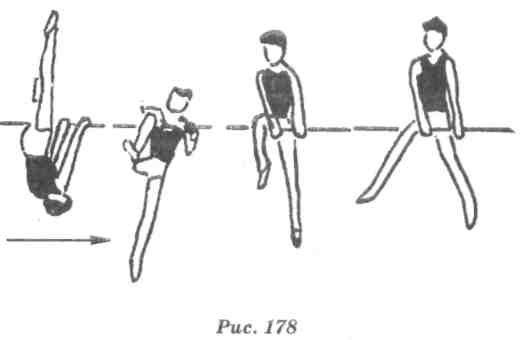
**В VIII** классе учащиеся совершенствуются в выполнении подъемов переворотом толчком двумя и перемахов ногами. В целях повышения физической подготовленности выполняют подтягивания и поднимание прямых ног в висе. Осваивают подъем на одной вне (подъем завесом вне), из виса на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках.

**Из виса на одной вне подъем на одной в упор ноги врозь одной (упор верхом)**

**Техника выполнения.** Выполняется после спада назад из упора ноги врозь одной (упора верхом) или после размахива-

376

ния из виса на одной вне (вис завесом вне). Для подъема необ­ходимо сделать мах свободной ногой. Мах выполняется с по­степенным плавным ускорением и по большой дуге. В конце маха, нажимая согнутой ногой на перекладину и подавая пле­чи вперед, выйти в упор ноги врозь одной вне (упор верхом вне). Подъем имеет в большей степени прикладной характер (рис. **178).**



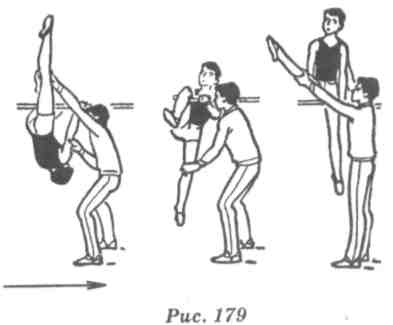
**Последовательность обучения.**

1. Из виса стоя толчком двумя принять вис на левой (правой) вне.
2. Размахивание в висе на одной вне. Амплитуда махов дости­гается за счет маха свободной ногой.
3. Из размахивания в висе на одной вне (2-3 маха) подъем на одной в упор ноги врозь вне.
4. Из упора ноги врозь правой (левой) вне спад назад и подъ­ем на правой (левой) в упор ноги врозь правой (левой) вне. При спаде во избежание большого маха свободную ногу не следует брать на себя, а оставлять впереди.

**Типичные ошибки: 1)** попытка выйти в упор ноги врозь пра­вой (левой) без завершающего движения маховой ногой; 2) мах ногой выполняется с самого начала резко с одновременным сги­банием рук и подтягиванием плеч к перекладине.

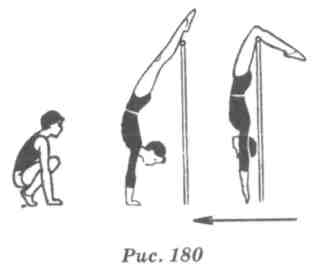
**Страховка и помощь:** стоя сбоку и спереди от ученика (со сто­роны маховой ноги), в момент подъема одной рукой держать за руку выше локтя или спину, другой помогать, нажимая на бед­ро маховой ноги (рис. **179).**

377



**Из виса на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках**

**Техника выполнения.** Из виса стоя толчком двумя принять вис согнувшись сзади и вис на согнутых ногах и руках (вис за-весом двумя). Отпуская руки, медленно разогнуться в тазобед­ренных суставах и выполнить вис на согнутых ногах, руки вверх (в стороны). Опираясь ладонями на мат под переклади­ной, стойка на руках и упор присев (рис. **180).**



**Комбинация для контрольного урока**

**1.** Из виса стоя подъем переворотом толчком

двумя в упор — 3,0 балла.

2. Перемах правой в упор ноги врозь вне

(верхом вне) — 0>5 балла.

3. Спад назад и подъем на правой вне

(завесом вне) в упор ноги врозь правой вне — 3,0 балла.

378

4. Перехватом правой в упор ноги врозь  
правой (упор верхом) и перемах левой

вперед в упор сзади — **1,0** балла.

5. Медленное опускание назад в вис на

согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — 0,5 балла.

1. Вис на согнутых ногах, руки в стороны — 1,0 балла.
2. Через стойку на руках опускание

в упор присев и, выпрямляясь, о. с. — 1,0 балла.

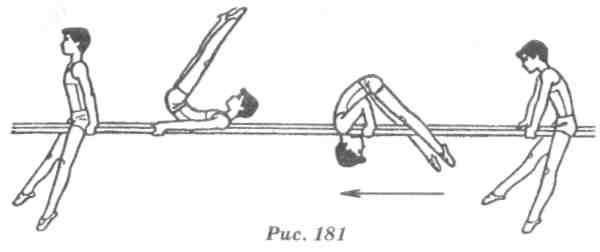
*Требования к уровню физической подготовленности мальчи­ков VIII класса в подтягивании в висе: 9 раз и больше* — *высо­кий; 6-7раз* — *средний; 2 раза* — *низкий.*

**Брусья**

На брусьях учащиеся VIII класса совершенствуются в выпол­нении размахиваний в упоре, упоре на руках и предплечьях, со­скока махом назад. Продолжают развивать силу мышц плечево­го пояса, выполняя передвижения в упоре поочередными и од­новременными перехватами рук, сгибания и разгибания рук в упоре. Начинают осваивать кувырок вперед из седа ноги врозь в сед ноги врозь и из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь.

**Из** седа **ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь**

**Техника выполнения.** Для выполнения кувырка вперед из се­да ноги врозь надо перехватиться руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развес­ти в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову накло­нить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехва­титься руками вперед и после этого активным движением ног вперед завершить кувырок в сед ноги врозь (рис. 181).



379



**Последовательность обучения.**

1. Из упора ноги врозь на полу кувырок впе­  
ред в сед ноги врозь.

2. На брусьях махом вперед упор согнув­  
шись (рис. 181, *а).*

3. Из седа ноги врозь на брусьях кувырок вперед в сед ноги врозь.

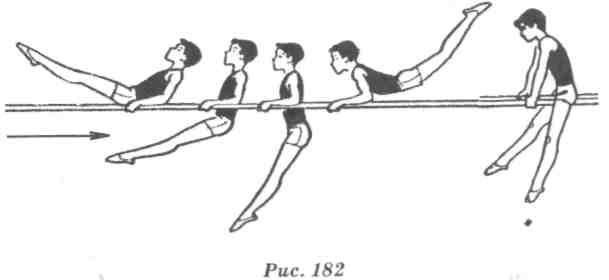
**Типичные ошибки:**

1. неправильная постановка плеч на жерди, локти не разведе­ны, а прижаты к туловищу, что приводит к проваливанию ме­жду жердями;
2. в первой части кувырка, вместо того чтобы ноги подтяги­вать к рукам и сгибаться в тазобедренных суставах, ученик де­лает обратные движения: скользя плечами по жердям вперед, разгибается в тазобедренных суставах;
3. во второй половине кувырка ноги разводятся недостаточно широко, что приводит к проваливанию во время выполнения се­да ноги врозь.

**Страховка и помощь:** стоя сбоку, поставив одну ногу под бру­сья, поддерживать двумя руками под спину и таз.

**Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь**

**Техника выполнения.** После маха вперед выполняется сво­бодное перемещение тела вниз. Пройдя вертикальное положе­ние, усилить мах энергичным прогибанием тела, плечи слегка подаются вперед. Подъем выполняется активными усилиями мышц рук и плечевого пояса в момент торможения стоп. По­сле выхода в упор развести ноги и принять сед ноги врозь (рис. **182).**



380

**Последовательность обучения.**

1. Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом на­зад внутрь брусьев.
2. Из размахивания в упоре на предплечьях на концах жер­дей подъем махом назад с помощью (помощь оказывать, поддер­живая под бедро, фиксируя ноги после подъема). Затем соскок без маха вперед.
3. На середине брусьев после размахивания в упоре махом на­зад сед ноги врозь.

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

**Типичные ошибки: 1)** недостаточный мах назад; 2) при подъ­еме уводятся назад плечи; 3) неустойчивое положение в упоре на предплечьях.

**Страховку и помощь** оказывают, стоя сбоку, одной рукой под плечо, другой под живот или бедро.

**Комбинация для контрольного урока**

**1**. На середине брусьев прыжком упор

на предплечьях —1,0 балла.

1. Подъем махом назад в сед ноги врозь — 2,5 балла.
2. Кувырок вперед в сед ноги врозь — 2,5 балла.
3. Перемах внутрь и мах назад — 1,0 балла.
4. Мах вперед — 1,0 балла.
5. Соскок махом назад прогнувшись вправо

(влево) — 2,0 балла.

**Брусья р/в**

Основной задачей для девочек VIII класса является совершен­ствование в подъеме переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж, размахивании изгибами, простых и смешанных висах и упорах. Новым элементом по программе предусматри­вается опускание вперед в вис присев из упора на н/ж. Наибо­лее эффективно можно совершенствовать технику в различных комбинациях.

**Комбинация для контрольного урока**

**1**. Из размахивания изгибами в висе

на в/ж вис присев на н/ж — 2,0 балла.

2. Толчком двумя в вис лежа — 1,0 балла.

381

3. Перехват руками в упор сзади и поворот

налево кругом в упор — 1,0 балла.

4. Опускание вперед в вис присев и вис стоя

на согнутых руках на н/ж — 2,0 балла.

5. Махом одной, толчком другой подъем

переворотом на н/ж — 3,0 балла.

6. Соскок махом назад — 1,0 балла.  
*Требования к уровню физической подготовленности девочек*

*VIII класса в подтягивании из виса лежа: 17 раз и больше* — *высокий, 13-15 раз* — *средний; 5 раз и меньше* — *низкий.*

**IX КЛАСС**

**Перекладина (высокая)**

Учащиеся IX класса совершенствуют выполнение ранее осво­енных элементов: перемахов и поворотов, подъемов переворо­том толчком двумя и на одной вне (завесом вне) на средней пе­рекладине. Начинают осваивать подъемы переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), со­скок махом назад. Укрепляют мышцы рук и плечевого пояса, выполняя подтягивания и передвижения в висе, лазанье по ка­нату, а для развития мышц брюшного пресса — поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке с остановками в положение виса углом.

**Из виса подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис**

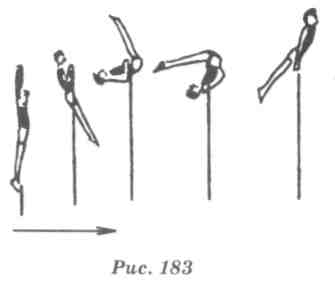
Это одно из основных силовых упражнений прикладного ха­рактера. Движение начинается с подтягивания на руках. Когда сгибание в локтях приближается к пределу, необходимо под­нять ноги, стараясь приблизить таз к грифу перекладины, не наклоняя головы назад. Как только ноги окажутся на перекла­дине, необходимо, поднимая голову и туловище, разогнуть ру­ки и перейти в упор (рис. 183).

**Последовательность обучения.**

1. На средней перекладине повторить подъем переворотом толчком двумя.
2. Выполнение подъема переворотом из виса с небольшим ма­хом вперед.

3. Из виса подъем переворотом силой в упор и медленное

опускание в вис. 382

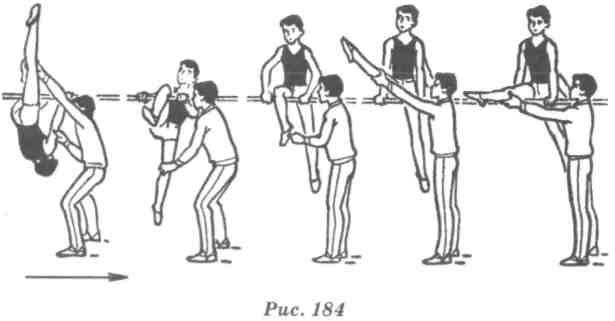


**Типичные ошибки: 1)** неполное подтягивание на руках; 2) в момент поднимания ног к перекладине руки полностью разгибаются; 3) при подносе ног к перекладине голова накло­няется назад.

**Страховка и помощь:** стоя сбоку, одной рукой поддерживать за пояс, другой — под спину, помогая выйти в упор.

**Из виса на одной (виса завесом) подъем в упор ноги врозь (упор верхом)**

**Техника выполнения** в целом такая же, как и при выполне­нии подъема на одной из виса на одной вне (VIII класс), однако нога находится между руками, что несколько изменяет условия выполнения (рис. 184).



**Последовательность обучения.**

**1.** На средней перекладине повторить подъем на одной в упор ноги врозь вне.

383

1. Из виса на одной (вис завесом) подъем на одной в упор но­ги врозь (упор верхом).
2. То же на высокой перекладине.

**Типичные ошибки, страховка и помощь** аналогичны при вы­полнении подъема в упор ноги врозь вне.

**Комбинация** для **контрольного урока**

1. Из виса подъем переворотом силой в упор — 3,0 балла.
2. Поворот правой в упор ноги врозь правой

(левой) — 1,0 балла.

3. Спад назад и подъем на правой (завесом)

в упор ноги врозь правой — 3,0 балла.

4. Поворот налево кругом в упор с перемахом

левой назад — 1,0 балла.

5. Спад назад в вис согнувшись и соскок

махом назад — 2,0 балла.

*Требования к уровню физической подготовленности мальчи­ков IX класса в подтягивании в висе: 10 раз и больше* — *высо­кий; 7-8 раз* — *средний: 3 раза и меньше* — *низкий.*

Брусья

На брусьях необходимо совершенствоваться в размахивании в упоре на предплечьях и руках, упоре, соскоке махом назад, кувырке вперед из седа ноги врозь, подъеме махом назад в сед ноги врозь из упора на предплечьях. Учащимся IX класса пред­стоит освоить подъем махом вперед в сед ноги врозь из размахи­вания в упоре на предплечьях. Для укрепления мышц плечево­го пояса, кроме освоенных упражнений, можно использовать сгибание и разгибание рук в упоре при размахивании.

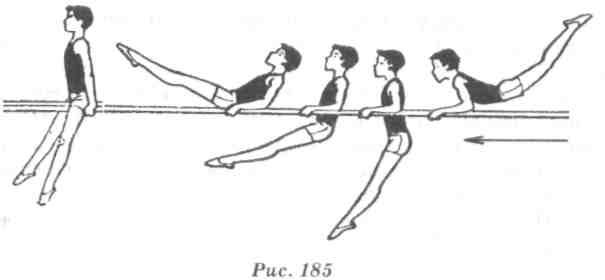
**Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь**

**Техника выполнения.** Из размахивания в упоре на пред­плечьях, проходя вертикаль, энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуться, когда носки ног будут на уровне жердей, и с одновременным разгиба­нием рук развести ноги и перейти в сед ноги врозь (рис. **185).**

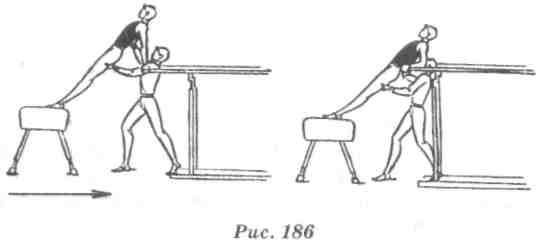
**Последовательность обучения.**

**1.** Из упора сидя сзади спиной к гимнастической скамейке с со­гнутыми руками перейти в упор лежа сзади (повторить 2-3 раза).

384



1. Из размахивания в упоре на предплечьях на махе вперед, когда носки дойдут до уровня жердей, приостановить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах.
2. Из упора лежа на предплечьях с опорой ногами на козел пе­реход в упор лежа (рис. 186).
3. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.



**Типичные ошибки: 1)** на махе вперед носки ног проскакива­ют уровень жердей и не происходит разгибания в тазобедрен­ных суставах; 2) на махе вперед уменьшается угол между пле­чом и предплечьем; 3) разгибание рук и переход в упор происхо­дят после того, как ноги положены на жерди, а не наоборот.

**Страховка и помощь:** стоя сбоку, одной рукой держать за пле­чо, другой — за пояс.

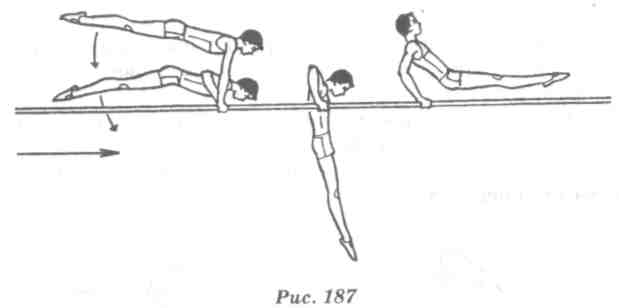
**Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук**

**Техника выполнения.** Упражнение выполняется как на махе вперед, так на махе назад. Последний вариант более труден. По­этому с учащимися IX класса желательно начать освоение сги-

13 Методика преподавания

гимнастики в школе Зоб

бания и разгибания рук на махе вперед. Из конечного положе­ния на махе назад одновременно с началом маха вперед слегка подать плечи вперед и согнуть руки. К моменту прохождения вертикали незначительно согнуться в тазобедренных суставах. С движением ног вперед-вверх разогнуть руки. Необходимо об­ратить внимание на положение плеч во время сгибания рук. Ес­ли плечи будут несколько «свалены» назад, то в момент прохо­ждения телом вертикали обучаемый не сможет удержаться в упоре. Поэтому упражнение необходимо выполнять на середи­не брусьев (рис. **187).**



**Последовательность обучения.**

1. Размахивание в упоре до положения ног выше жердей.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 4-6 раз).
3. Размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить их внутренними сторонами стоп на жерди, принять упор лежа на жердях, согнуть руки, свести ноги и на махе впе­ред разогнуть руки.

4. Выполнение сгибаний и разгибаний рук на махе вперед.  
**Страховка и помощь:** поддерживать под бедро и спину под

жердями.

**Комбинация для контрольного урока**

**1.** На концах жердей прыжком упор и одно­  
временными толчками рук передвинуться

вперед до стоек — 1,0 балла.

1. Опуститься в упор на предплечьях и раз­махивание — 1,0 балла.
2. Подъем махом вперед в сед ноги врозь — 2,5 балла.

386

4. Перехват руками вперед и кувырок вперед

в сед ноги врозь — 2,5 балла.

1. Перемах внутрь и мах назад — 0,5 балла.
2. В начале маха вперед согнуть руки

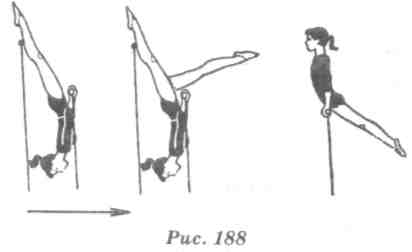
и в конце маха разогнуть, махом назад соскок  
прогнувшись вправо (влево) — 2,5 балла.

**Брусья р/в**

Основным элементом для девочек IX класса является вис про­гнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж и переход в упор на н/ж. Они также продолжают совершенствовать выполнение ранее ос­военных упражнений в различных учебных комбинациях, со­ставленных учащимися с помощью учителя и самостоятельно. Для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса выпол­няют подтягивания из виса лежа и поднимания прямых и согну­тых ног из виса на гимнастической стенке.

**Вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж**

**Техника выполнения.** Из виса стоя на н/ж снаружи махом одной, толчком другой поставить поочередно ступни ног на в/ж и, прогибаясь, прижаться бедрами к н/ж. После удержания ви­са прогнувшись, так же отталкиваясь от в/ж поочередно нога­ми, выполнить переворот в упор на н/ж (рис. 188).



**Последовательность обучения.**

1. Из виса стоя сзади согнувшись к гимнастической стенке толчком ног вис прогнувшись и возвращение в и. п. (IV класс).
2. Из виса стоя на н/ж махом одной, толчком другой подъем переворотом.

**13\***

387

3. Из виса стоя на н/ж махом одной, толчком другой вис про­гнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж.

**Типичные ошибки: 1)** в положении виса прогнувшись голова наклонена вперед, тело несколько согнуто; 2) при выполнении переворота могут проявиться ошибки, типичные для второй части подъема переворотом махом одной, толчком другой.

**Страховка и помощь:** стоя между жердями, одной рукой под­держивать под плечо, другой под бедро. Во время выполнения пе­реворота — так же, как и при выполнении подъема переворотом.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**1**. Из виса стоя на согнутых руках на н/ж  
снаружи лицом к в/ж махом одной

и толчком другой вис прогнувшись на н/ж

с опорой ступнями о в/ж — 2,0 балла.

1. Переворот в упор на н/ж — 2,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь правой — 1,5 балла.
3. Перехватом правой за в/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа

на н/ж — 2,0 балла.

5. Поворот налево в сед на левом бедре,

правую руку в сторону — 0,5 балла.

6. Хватом правой сзади соскок с поворотом

направо кругом — 2,0 балла.

*Требования к уровню физической подготовленности девочек IX класса в подтягивании из виса лежа: 16 раз и больше* — *вы­сокий, 12-13 раз* — *средний; 5 раз и меньше* — *низкий.*

**X КЛАСС**

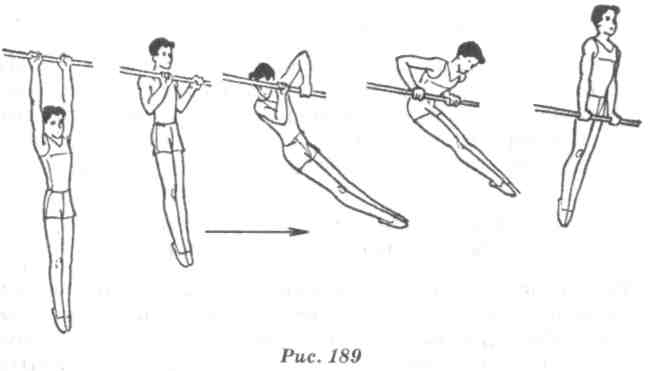
**Перекладина (высокая)**

Учащиеся X класса начинают осваивать один из наиболее сложных силовых элементов (из виса подъем силой), продол­жая совершенствовать выполнение ранее освоенных упражне­ний. Для развития силы мышц рук, плечевого пояса и брюшно­го пресса используются подтягивания на высокой перекладине и подъемы переворотом силой, лазанье по канату без помощи ног, поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе.

388

**Из виса подъем силой в упор**

**Техника выполнения.** Из виса хватом сверху подтянуться как можно выше и, не останавливаясь, перехватиться одной ру­кой в упор (локтем кверху), далее, опираясь на эту руку, пере­хватиться в упор другой рукой. После перехода в упор на согну­тых руках, разгибая их, перейти в упор. Из упора, опускаясь вперед, перейти в вис (рис. **189).**



**Последовательность обучения.**

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

**Типичные ошибки: 1)** хват руками шире плеч; 2) после пере­хвата предплечье не принимает вертикального положения; 3) при переходе в упор на согнутых руках тяжесть тела не пере­носится на руку, которая уже находится в упоре.

**Помощь и страховка:** помогать, держа за ноги, в момент пе­рехода в упор на согнутых руках.

**Комбинация для контрольного урока**

1. Из виса подъем силой в упор — 3,0 балла.
2. Перемах в упор ноги врозь правой — 1,0 балла.
3. Перемах левой в упор сзади — 1,0 балла.

389

4. Перехват левой в хват снизу и поворот

кругом в упор — 2,0 балла.

5. Опускание вперед в вис согнувшись

и соскок махом назад — 3,0 балла.

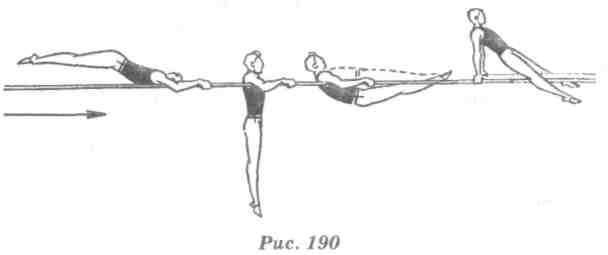
*Требования к уровню физической подготовленности юношей X класса в подтягивании в висе: 11 раз и больше* — *высокий; 8— 9 раз* — *средний; 4 раза и меньше* — *низкий.*

Брусья

Юноши X класса начинают осваивать подъем махом вперед в сед ноги врозь из размахивания в упоре на руках, из седа ноги врозь стойку на плечах силой, упор углом, сгибание и разгиба­ние рук в упоре махом назад, соскок махом вперед, а также со­вершенствуют выполнение ранее освоенных элементов.

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

**Техника выполнения.** На махе назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка со­гнуться. По ходу маха вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног, резко разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить энергичный рывок гру­дью. Отталкиваясь плечами от жердей, нажимая руками на жерди, перейти в упор и, разводя ноги, принять сед ноги врозь (рис. **190).**



**Последовательность обучения.**

1. Из виса на гимнастической стенке соскок махом вперед.
2. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь (IX класс).

390

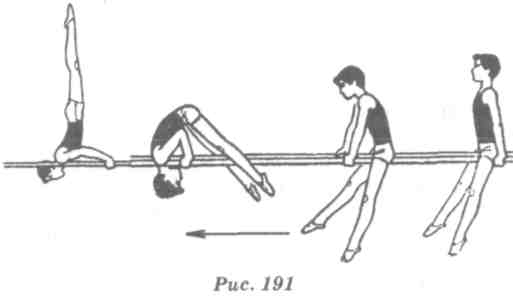
1. Из размахивания в упоре на руках махом вперед чуть рань­ше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах. Для этого поверх жердей можно положить мат.
2. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.

**Типичные ошибки: 1)** отсутствие торможения ног на уровне жердей и разгибания в тазобедренных суставах; 2) запоздалое торможение ног, когда ноги уже выше жердей; 3) провисание плеч в упоре на руках.

**Страховка** и **помощь:** стоя сбоку, подталкивая под таз или по­ясницу. На жерди в целях предотвращения получения ссадин желательно надевать поролоновые прокладки в виде трубочек.

**Из седа ноги врозь стойка на плечах силой**

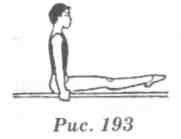
**Техника выполнения.** Из седа ноги врозь перехватом рук впе­реди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в сторо­ны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное по­ложение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных сус­тавах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена на­зад, смотреть вниз на пол (рис. **191).**



**Последовательность обучения.**

1. На полу повторить стойку на голове силой (IX класс).
2. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Обра­тить внимание на первую половину кувырка (опору плечами о жерди, подтягивание ног).
3. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью и опускание в сед ноги врозь.

391



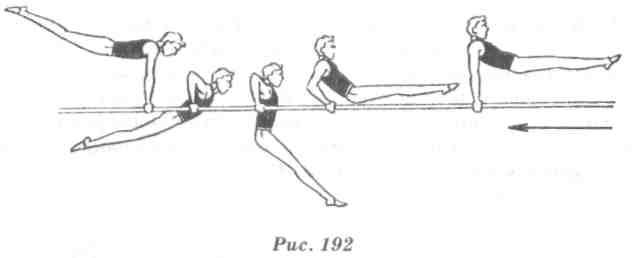
**Типичные ошибки: 1)** локти не разведены и ученик провали­вается плечами; 2) разгибание в тазобедренных суставах начи­нается до постановки туловища в вертикальное положение; 3) голова не наклонена назад и ученик теряет равновесие вперед; 4) слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.

**Страховка и помощь:** стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой — под грудь.

**Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад**

**Техника выполнения.** Упражнение выполняется аналогично сгибанию и разгибанию рук на махе вперед (IX класс).

В конце маха вперед руки согнуть, мах выполнить на согну­тых руках и в конце маха назад разогнуть руки (рис. **192).**



**Последовательность обучения.**

1. Размахивание в упоре.
2. Сгибание и разгибание рук на махе вперед (IX класс).
3. Из упора лежа на гимнастической скамейке (ноги на ска­мейке) сгибание и разгибание рук (4-6 раз)7
4. Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на ма­хе назад (3-4 раза).

**Типичная ошибка:** нарушение ритма.

**Страховка и помощь:** стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой на махе назад под грудь.

**Упор углом**

**Техника выполнения.** Руки выпрямлены, спина прямая, го­лова прямо, ноги параллельны жердям (рис. **193).**

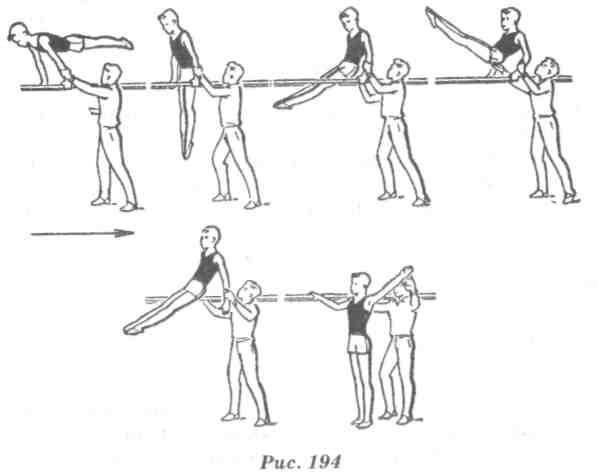
**Последовательность обучения.** Упор углом — это статическое **392**

положение, требующее хорошо развитой силы подвздошно-поясничных мышц, мышц брюш­ного пресса, передней и внутренней поверхно­сти бедра. Поэтому его выполнению должны способствовать многие упражнения, направ­ленные на развитие силы мышц рук и брюш-

ного пресса (см. материал предыдущих классов) и особенно под­нимание прямых ног в висе на гимнастической стенке, вис уг­лом, подъемы переворотом силой.

**Соскок махом вперед (углом) вправо (влево)**

**Техника выполнения.** С началом маха вперед слегка про­гнуться и, проходя вертикаль, сделать энергичное движение но­гами вперед-вверх и влево (вправо). Не дожидаясь окончания маха, быстро разогнуться (тормозя движение стоп и направляя таз вперед) и одновременно взяться правой (левой) рукой за жердь, через которую выполняется соскок, а левую (правую) от­вести в сторону (рис. 194).



**Последовательность обучения.**

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

393

**Типичные ошибки: 1)** поздний перехват рукой; 2) перехват и соскок выполняются с продвижением вперед; 3) низкое положе­ние таза во время соскока.

**Страховка и помощь:** стоя сбоку и сзади от учащегося с той стороны, куда выполняется соскок, рукой, находящейся ближе, поддерживать за туловище, а другой — за руку.

**Комбинация для контрольного урока**

**1**. Из размахивания в упоре на руках подъем

махом вперед в сед ноги врозь — 2,5 балла.

1. Перемахом внутрь упор углом (держать) — 1,0 балла.
2. Махом назад перемах в сед ноги врозь — 0,5 балла.
3. Силой согнувшись, стойка на плечах

(держать) — 3,0 балла.

1. Опускание в сед ноги врозь — 0,5 балла.
2. Перехват сзади, перемах внутрь и мах

назад — 0,5 балла.

7. Соскок махом вперед (углом) вправо

(влево) — 2,0 балла.

**Брусья р/в**

В этом классе девушки осваивают подъем в упор на в/ж толч­ком двумя из виса присев на н/ж, совершенствуют выполнение ранее освоенных упражнений путем составления и выполнения простейших комбинаций. Девушки продолжают также разви­вать силу мышц рук и брюшного пресса за счет выполнения подтягиваний из виса лежа, сгибаний и разгибаний рук в упо­ре лежа, подниманий прямых ног из виса на гимнастической стенке.

**Из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на в/ж**

**Техника выполнения.** Из виса присев на н/ж, энергично разги­бая ноги, активным усилием прямых рук приблизить таз к в/ж, завершить подъем толчком ног от н/ж и перемещением плеч впе­ред переход в упор на в/ж (рис. 195).

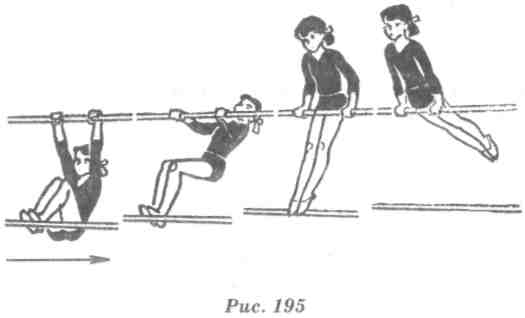
**Последовательность обучения.**

1. Из виса присев на гимнастической стенке (ноги на 1-2-й рейке), разгибая ноги и нажимая прямыми руками на рейку, через вис стоя согнувшись перейти в вис стоя (ноги на рейке, ру-

394

ки прямые, как в положении упора) и, не задерживаясь, соско­чить на пол в вис стоя.

1. Из виса стоя на н/ж прыжком — упор.
2. Из виса присев на н/ж, разгибая ноги и нажимая прямыми руками на н/ж, максимально приблизить таз к в/ж и вернуть­ся в и. п.
3. Из виса присев на н/ж подъем в упор на в/ж толчком двумя.



**Типичные ошибки: 1)** подъем выполняется руками поочеред­но или согнутыми руками; 2) неправильное направление разги­бания ног; 3) отсутствие толчка ногами в завершающей части подъема; 4) наклон головы назад при подъеме.

**Страховку и помощь** осуществляют стоя между жердями, од­ной рукой под спину, другой — под бедро.

**Комбинация для контрольного урока**

**1**. Из размахивания изгибами в висе на в/ж

вис присев на н/ж — 2,5 балла.

1. Толчком двух ног подъем в упор на в/ж — 3,5 балла.
2. Спад назад в вис стоя согнувшись с опорой ступнями о н/ж — 1,0 балл.
3. Толчком ног вис углом и вис лежа на н/ж — 1,5 балла.
4. Перехват руками в упор сзади и соскок махом ногами вперед с поворотом налево

(направо) — 1,5 балла.

*Требования к уровню физической подготовленности девушек X класса в подтягивании из виса лежа: 18 раз и больше* — *вы­сокий: 13-15 раз* — *средний; 6 раз и меньше* — *низкий.*

395

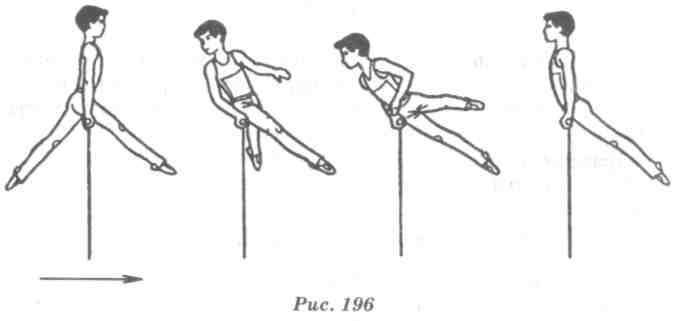
**XI КЛАСС**

**Перекладина (высокая)**

Юноши **XI** класса совершенствуют выполнение всех изучен­ных ранее основных упражнений, осваивают поворот кругом из упора ноги врозь одной перемахом другой вперед, готовятся к сдаче нормативов государственного стандарта по умениям вы­полнять упражнения на перекладине с учетом требований по физической подготовленности в подтягивании.

**Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор**

**Техника выполнения.** Перехватиться правой (левой) рукой в хват снизу и передать тяжесть тела на эту руку. Поворачивая последовательно голову, плечи, туловище и ногу в сторону по­ворота, опираясь на бедро и руку, опустив левую (правую) руку с одновременным перемахом левой (правой) ноги вперед, закон­чить поворот кругом в упор (рис. 196).



**Последовательность обучения.**

1. Имитация поворота с гимнастической палкой.
2. Из упора ноги врозь правой на гимнастической скамейке поворот кругом с перемахом левой вперед в упор лежа (руки на скамейке, ноги на полу).
3. Из упора ноги врозь правой поворот кругом с перемахом ле­вой в упор на низкой перекладине.
4. То же на средней и высокой перекладине.

**Типичные ошибки: 1)** расслабление и опускание ноги, вокруг

396

которой выполняется поворот; 2) сгибание ноги, выполняющей перемах вперед.

**Страховка и помощь:** помогать, поддерживая за стопу ноги, вокруг которой выполняется поворот кругом.

**Комбинация для контрольного урока**

1. Из виса подъем силой в упор — 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь правой — 0,5 балла.
3. Поворот направо кругом с перемахом левой

вперед в упор — 1,0 балла.

4. Опускание в вис и подъем переворотом

силой в упор — 3,0 балла.

5. Опускание вперед в вис согнувшись и мах

назад — 0,5 балла.

6. Мах вперед и соскок махом назад с поворо­  
том на 90° — 2,0 балла.

*Требования к уровню физической подготовленности юношей, оканчивающих среднюю общеобразовательную школу, в подтя­гивании в висе: 12 раз и больше* — *высокий; 9-10 раз* — *средний: 5 раз* — *низкий.*

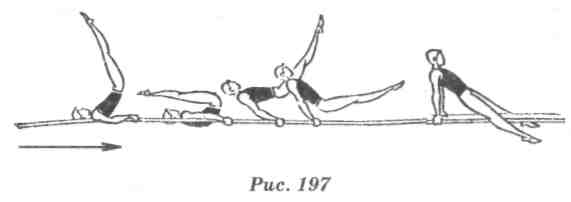
**Брусья**

Так же как и на перекладине, учащиеся XI класса совершен­ствуют выполнение ранее освоенных упражнений на брусьях, осваивают подъем разгибом из упора согнувшись в сед ноги врозь, готовятся к сдаче требований Комплексной программы и государственного стандарта по умениям выполнять упражне­ния на брусьях в виде комбинации.

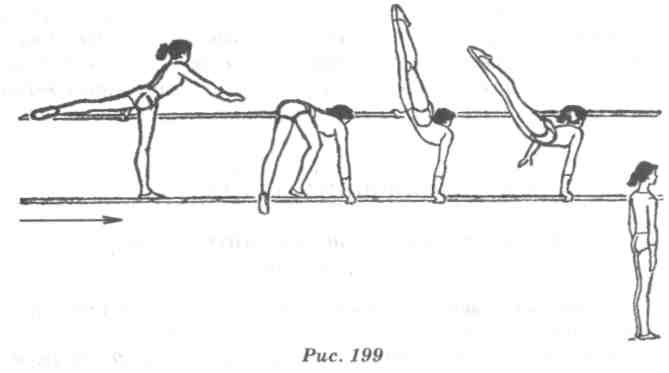
**Из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь**

**Техника выполнения.** Из размахивания в упоре на руках ма­хом вперед принять положение, близкое к стойке на лопатках. Затем согнуться, приближая ноги к груди, и, слегка опуская таз, принять упор согнувшись на руках (при этом таз должен находиться несколько выше жердей), затем, не останавливаясь, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги и таз вверх-вперед. Разгибание надо выполнять быстрым и коротким движением ног, после чего следует энергичное напряжение мышц брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц, что

397







обеспечивает отрыв туловища и плеч от жердей. После этого развести ноги и перейти в сед ноги врозь (рис. **197).**

**Последовательность обучения.**

1. Из упора согнувшись на мате разгибание тела в близкое к стойке на лопатках положение и возвращение в и. п.
2. Из упора на руках на брусьях силой или махом поднимание согнутых или прямых ног в упор согнувшись на руках (рис. 198).

3. Из положения седа на гимнастическом ма­те перекатом назад принять положение, близ­кое стойке на лопатках, сгибаясь в тазобедрен­ных суставах, перейти в упор согнувшись, опуская таз до уровня матов, кратковремен- ■ ным энергичным движением ног вперед-вверх,

отталкиваясь руками от мата, сделать перекат в положение се­да ноги врозь.

4. Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор со­гнувшись и подъем разгибом в сед ноги врозь.

**Типичные ошибки: 1)** в упоре согнувшись таз находится на уровне жердей или ниже, голова откинута назад; 2) ноги разги­баются не вверх-вперед, а вперед; 3) чрезмерное сгибание в та­зобедренных суставах в упоре согнувшись.

**Страховка и помощь:** стоя сбоку, одной рукой под спину, дру­гой под таз.

**Комбинация для контрольного урока**

**1.** Из размахивания в упоре на руках махом  
вперед упор согнувшись на руках и подъем

разгибом в сед ноги врозь — 3,0 балла.

2. Перемах внутрь и упор углом (держать),

махом назад сед ноги врозь — 2,0 балла.

3. Силой согнувшись, стойка на плечах

(держать) — 2,0 балла.

398

4. Разгибая руки, опуститься в упор и мах

вперед — 1,0 балла.

5. Мах назад и махом вперед соскок углом

вправо (влево) — 2,0 балла.

**Брусья р/в**

Перед девушками XI классов ставится задача подготовиться к сдаче норм государственного стандарта для учащихся, окан­чивающих среднюю общеобразовательную школу, по умениям выполнять упражнения в висах и упорах с учетом требований к уровню физической подготовленности в подтягивании из виса лежа. Поэтому основным направлением в работе с ними являет­ся совершенствование ранее освоенных элементов, умение со­ставлять и выполнять простейшие комбинации, освоение равно­весия стоя на н/ж поперек хватом за в/ж и соскока прогнув­шись из упора присев на одной ноге на н/ж махом другой назад.

**Равновесие стоя на н/ж хватом за в/ж и соскок**

**прогнувшись из упора присев на одной ноге**

**на н/ж махом другой назад**

399

**Техника выполнения.** Из равновесия, наклоняя туловище вперед и взявшись рукой за н/ж, принять упор присев на одной, другую вперед. Махом свободной ногой и энергичным отталки­ванием опорной ногой перенести массу тела на опорную руку, соединить ноги и прогнуться. В начале движения вниз перехва­титься с в/ж за н/ж, другую руку отвести в сторону (рис. **199).**

**Последовательность обучения.**

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках на полу с по­мощью.
2. Стоя боком у гимнастической стенки, хватом одной рукой за стенку, махом одной и толчком другой ногой стойка на руках с помощью.
3. Выполнение соскока с брусьев р/в.

**Типичные ошибки: 1)** недостаточно активный мах и толчок ногами; 2) неполное разгибание туловища в момент соединения ног; 3) при махе свободной ногой перемещение тела назад и уход от опоры рукой.

**Страховка и помощь:** стоя сбоку у места приземления одной ру­кой поддерживать под плечо опорной руки, другой — поД живот.

**Комбинация для контрольного урока**

**1**. Из виса стоя лицом к в/ж подъем пере­  
воротом махом одной, толчком другой

в упор на н/ж — 2,5 балла.

2. Перемах левой с перехватом левой

за в/ж и поворот направо с перемахом

левой в сед на левом бедре снаружи,

правую руку в сторону — 1»0 балла.

1. Хватом правой сзади сед углом — 2,0 балла.
2. Сгибая правую ногу, встать и равно­весие на ней - 2'° балла-

5. Хватом правой за н/ж упор присев,  
левую ногу вперед и соскок, прогнувшись,

махом левой назад и толчком правой — 2,5 балла.

*Требования к уровню физической подготовленности деву­шек, оканчивающих среднюю общеобразовательную школу, в подтягивании из виса лежа: 18 раз и больше — высокий; 13-15 раз — средний; 6 раз и меньше* — *низкий.*

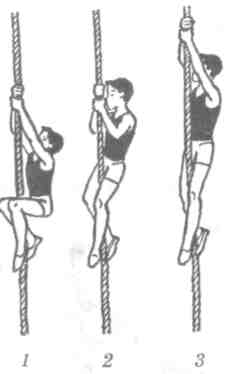
**9.2. ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ**

**Лазанье по канату в висе на согнутых руках** с **захватом каната ногами**

**Техника выполнения.** В висе на согнутых руках (см. рис. кадр 1) согнуть ноги вперед и захватить канат ногами скрестно так, чтобы наружная сторона стопы одной ноги и внутренняя

400

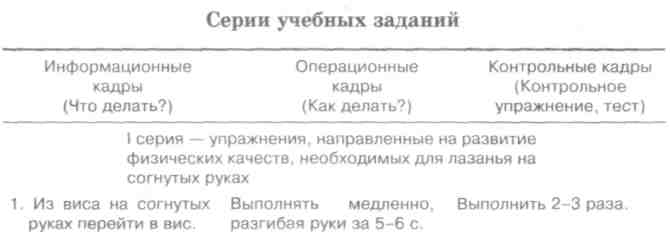
сторона голени другой (правой или левой) плотно прижимались к канату (кадр 2). Разгибая ноги, подтянуться еще выше и, со­храняя захват каната ногами, поочередно перехватиться рука­ми выше так, чтобы остаться в висе на согнутых руках (кадр 3). Далее действия повторяются. При опускании вниз все действия чередуются в обратном порядке.



*Что должен знать учащийся при освоении лазанья на согну­тых руках?*

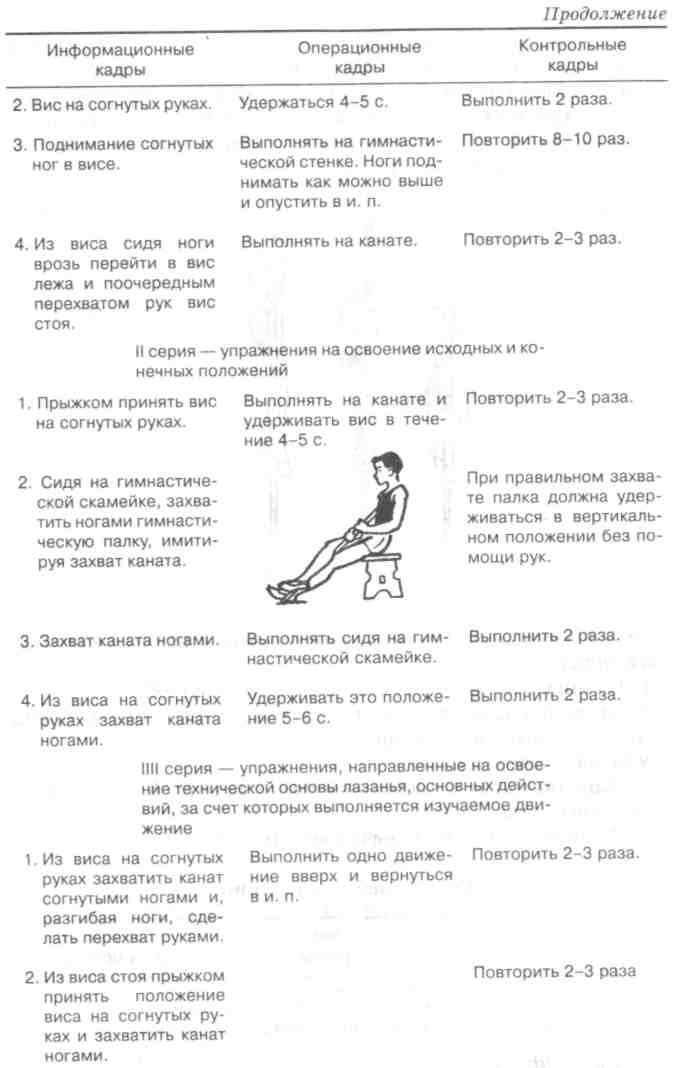
1. Начинать лазанье из виса на согнутых руках.
2. Захватить канат ногами нужно так, чтобы стопа и голень плотно прижимались к канату.

*Что он должен уметь?*

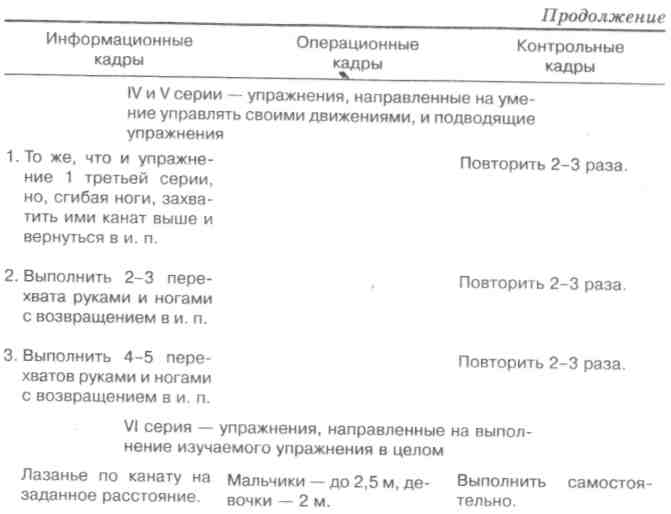


401

1. Выполнять вис и вис на согнутых руках (5-6 с) на гимна­стической стенке.
2. Поднимать согнутые ноги в висе (6-8 раз).

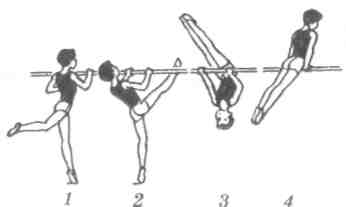


402



Подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой

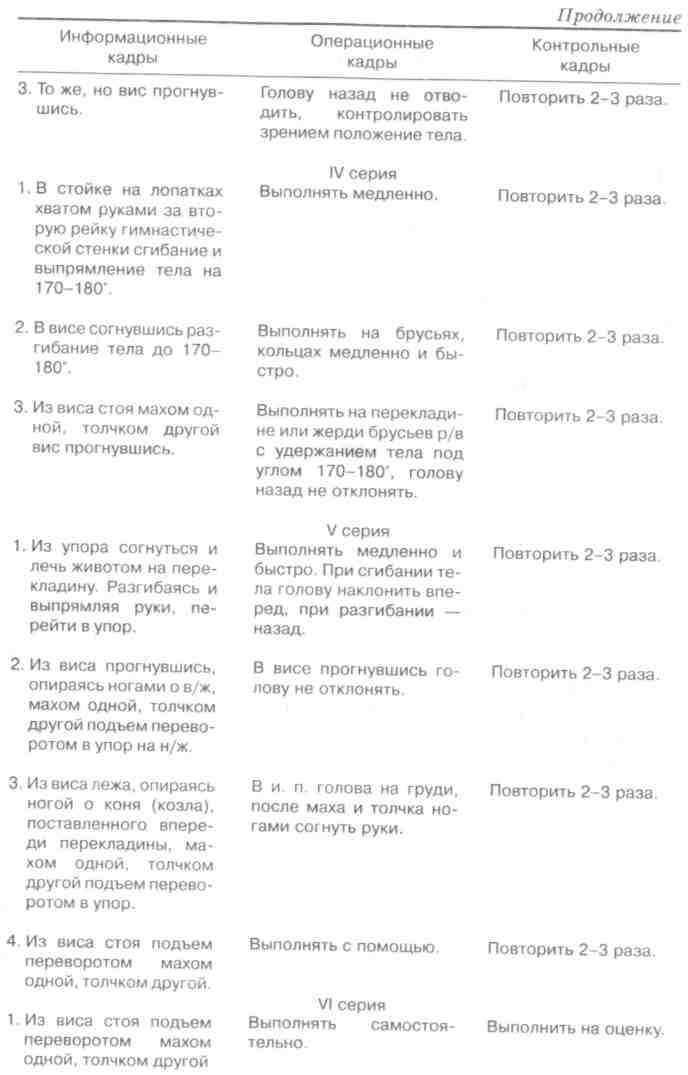
Техника выполнения. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой ногой поднять ноги и туловище как мож­но выше (кадры 1-2), удерживаясь в висе на согнутых руках. В момент, когда ноги будут подняты выше опорной части снаря­да, необходимо слегка разогнуть руки и приблизить тело к сна­ряду до касания животом (кадр. 3). Затем, переворачиваясь в упор, закончить подъем (кадр 4).



*Что должен знать ученик при освоении подъема переворо­том махом одной, толчком другой?*

1. Поднять высоко ноги и туловище при взмахе одной и толч-

403

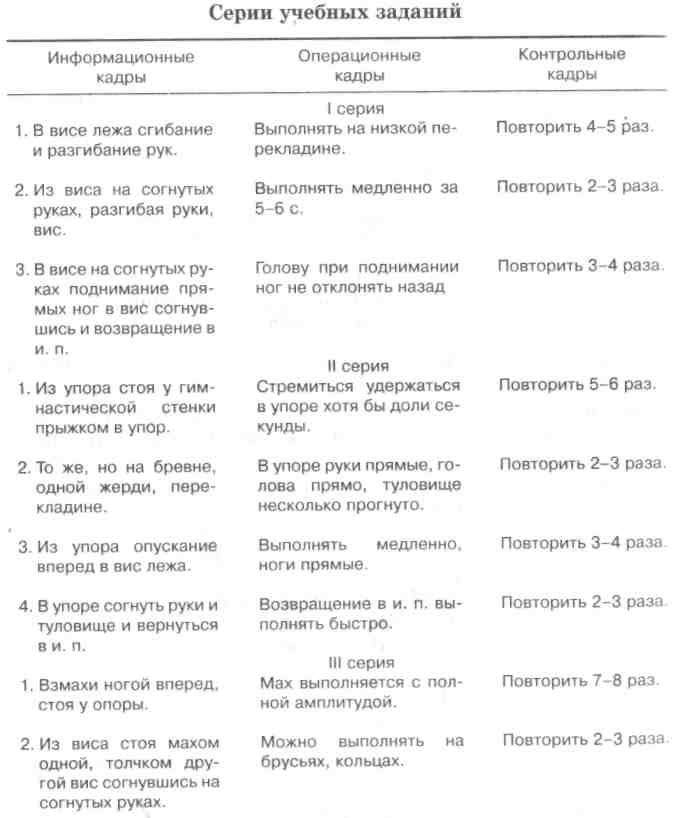


ке другой ногой, удержаться в висе на согнутых руках и стре­миться выпрямлять тело, направляя ноги вверх.

2. Переворачивание тела в упор возможно, если в момент наи­высшего подъема ног слегка разогнуть руки, опереться живо­том о снаряд, быстро разогнуться и отвести голову назад.

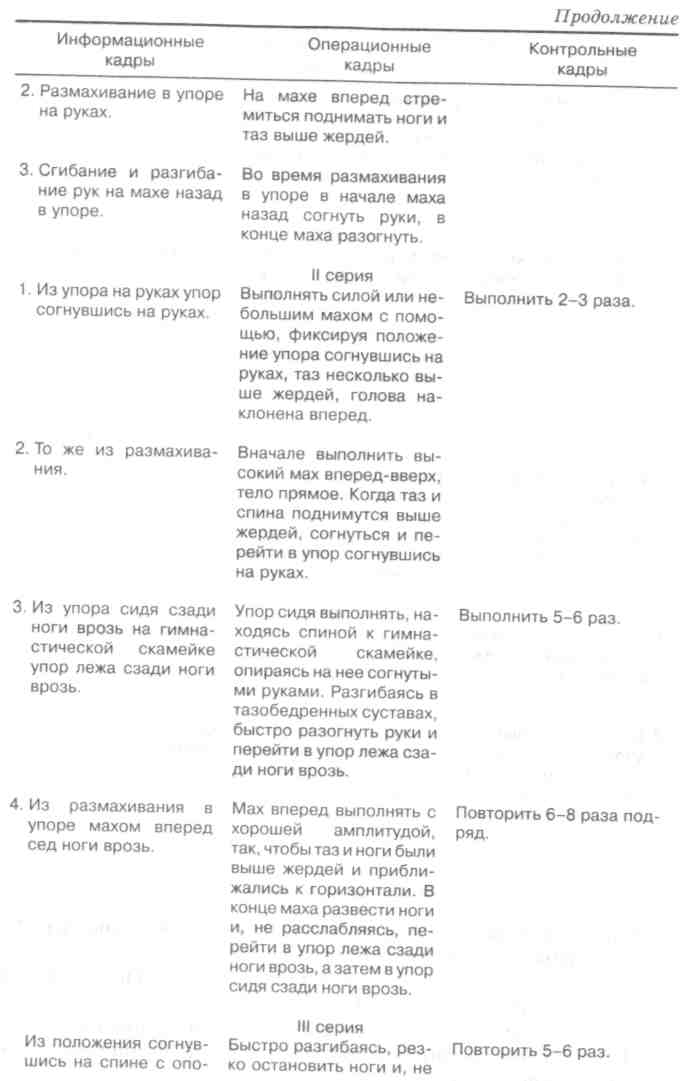
*Что должен уметь выполнять ученик, прежде чем присту­пить к освоению подъема переворотом?*

1. Выполнять вис прогнувшись.
2. Упор на коне, бревне.



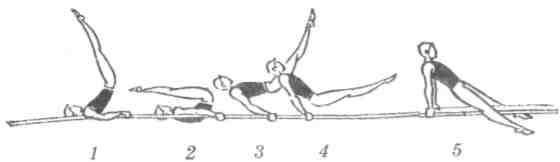
404

405



**Из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь на брусьях**

**Техника выполнения.** Из размахивания в упоре на руках ма­хом вперед принять положение, близкое к стойке на лопатках (кадр 1). Затем согнуться, приближая ноги к груди, и, слегка опуская таз, принять упор согнувшись на руках, таз должен на­ходиться несколько выше жердей (кадр 2). Не останавливаясь, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги и таз вверх-вперед (кадры 3, 4). Разгибание надо выполнять быстрым и коротким движением ног, после чего следует энергичное на­пряжение мышц брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц, что обеспечит отрыв туловища и плеч от жердей. После этого развести ноги и перейти в сед ноги врозь (кадр 5).

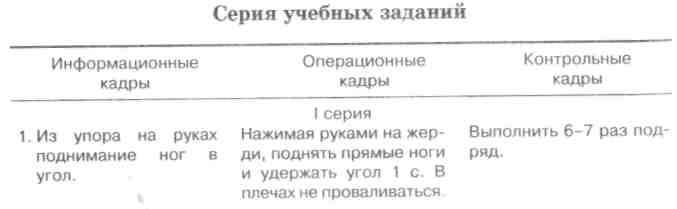


*Что должен знать ученик при подъеме разгибом в сед ноги врозь?*

1. Подъем разгибом выполняется из упора согнувшись на ру­ках, при котором таз должен находиться несколько выше жердей.
2. При разгибании спину и таз не опускать, направляя ноги вперед-вверх.
3. Разгибание тела в тазобедренных суставах должно быть выполнено быстро, с резкой остановкой ног в конце разгибания.

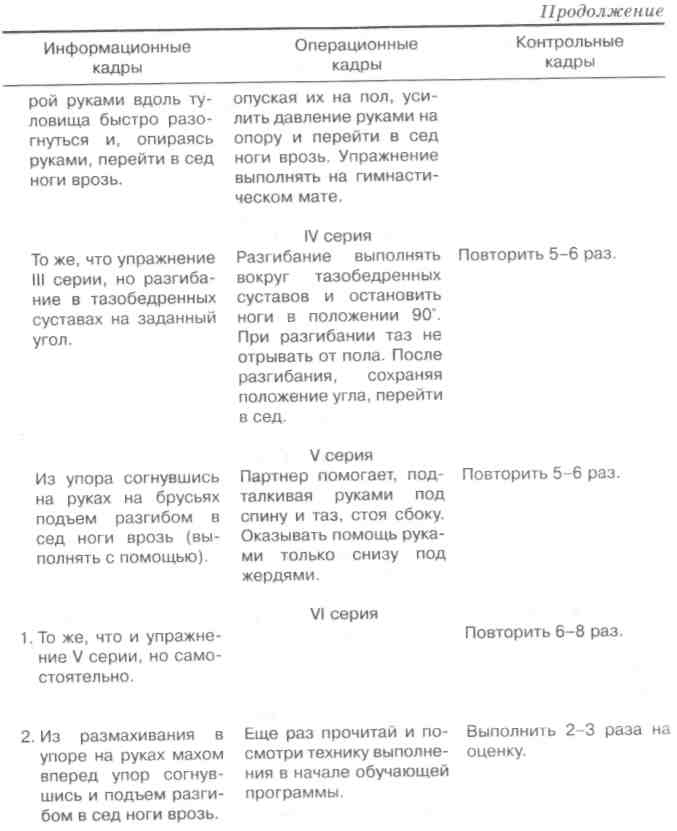
*Что ученик должен уметь выполнять, прежде чем начать обучение подъему разгибом?*

1. Выполнять размахивание в упоре на руках.
2. Выполнять размахивание в упоре.



406

407



1. В каком положении находится учащийся при выполнении виса прогнувшись?
2. Чем отличается упор от упора на руках?
3. Как выполняется подъем переворотом махом одной, толчком другой?
4. Как оказывается страховка и помощь при выполнении подъе­ма на одной из виса на одной вне?
5. Как выполняется подъем махом вперед в сед ноги врозь из размахивания в упоре на предплечьях?
6. Каким образом осуществляются страховка и помощь при выполнении стойки на плечах силой из положения седа ноги врозь на брусьях?
7. Как выполняется подьем толчком двумя в упор на в/ж из по­ложения седа ноги врозь на брусьях?
8. Как осуществляется страховка и помощь при выполнении подъема разгибая в сед ноги врозь из упора согнувшись на ру­ках?

***Литература***

*Алекперов С. А.* Упражнения на брусьях. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 152 с.

*Брыкин А. Т.* Гимнастическая терминология. — М.: Физкультура и спорт, 1969. — 189 с.

*Гавердовский Ю. К., Майбуров Н. Е.* Упражнения на брусьях разной высоты. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 160 с.

*Гавердовский Ю. К.* Упражнения на перекладине. — М.: Физкуль­тура и спорт, 1975. — 152 с.

*Петров П. К.* Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе: Учеб. пособие. — Ижевск: Издательство УдГУ, 1995. — 92 с.

***Вопросы, и задания***

1. Какие способы организации учащихся на уроке наиболее эф­фективны для проведения упражнений в висах и упорах?
2. Перечислите способы хватов, используемых при выполнении упражнений в висах и упорах.
3. Чем отличаются смешанные висы и упоры от простых?
4. Что должен выполнить учащийся на каждый прием при ла­занье в три приема?

408

Глава 10. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ В РАВНОВЕСИИ

Любое движение человека вызывает смещение общего цен­тра тяжести тела, поэтому требуется незамедлительная коор­динационная работа ряда мышечных групп для удержания равновесия. Упражнения в равновесии и направлены на выра­ботку умения сохранять устойчивое положение тела, передви­гаться различными способами, выполнять различные двига­тельные действия на полу, снарядах, предметах с небольшой площадью опорной поверхности, т. е. на развитие быстрых ко­ординационных движений, необходимых для уравновешива­ния тела.

Упражнения в равновесии — ловкостные движения. При их выполнении проявляется деятельность многих анализаторов: зрительного, двигательного, тактильного. Сохранение равнове­сия происходит за счет равномерного распределения мышечно­го тонуса. В основе регулирования последнего лежат тонические сокращения мышц и тонкая проприоцептивная чувствитель­ность. Особую роль в сохранении равновесия играет тактильная чувствительность подошвенной части стопы. Занятия в упраж­нениях в равновесии формируют прикладные двигательные на­выки в умении сохранять устойчивое положение тела в самых разнообразных условиях двигательной деятельности. Кроме то­го, выполнение упражнений в равновесии улучшает простран­ственную ориентировку учащихся, оказывает положительное влияние на развитие мышц туловища и нижних конечностей, способствует формированию правильной осанки. При этом важ­но отметить, что способность сохранять равновесие развивается и совершенствуется в процессе онтогенеза. Наиболее интенсив-

**но**

но развитие функции равновесия происходит в период от 7 до 10 лет и завершается к 12 годам.

Новые движения рекомендуется разучивать на полу, ограни­ченном двумя параллельными линиями, затем на гимнастиче­ской скамейке и ее рейке, на низком бревне и лишь только по­сле этого на бревне нормальной высоты. При разучивании уп­ражнений в равновесии целесообразно использовать фронталь­ный способ организации учащихся, а при закреплении и совер­шенствовании — поточный способ.

В обучении упражнениям в равновесии необходимо учиты­вать определенные условия:

1. **величину площади опоры.** Чем больше площадь опоры, тем легче сохранять равновесие (стойка на ступнях двух ног лег­че, чем стойка на ступне одной ноги);
2. **высоту расположения центра массы тела от площади опо­ры.** Чем выше центр массы тела от площади опоры, тем труднее сохранить равновесие (упражнение в стойке с поднятыми вверх руками труднее упражнения в стойке с опущенными руками, а в стойке на носках еще труднее, т. к. здесь одновременно повы­шается центр массы тела и уменьшается площадь опоры);
3. **степень колебания центра массы тела над площадью опо­ры.** Степень колебания зависит от характера движений и поло­жений частей тела. При динамических упражнениях колебание центра массы всегда больше, чем при статических. Кроме того, при положении руки в стороны, а также при удержании шеста в горизонтальном положении колебание центра массы более медленное, нежели без шеста или при положении руки вверх (упражнение в беге труднее упражнения в ходьбе, а прыжки с поворотами еще более трудные, т. к. колебания центра массы достигают наибольшей величины);
4. **устойчивость площади опоры.** Выполнение упражнений в равновесии легче на снаряде с устойчивой площадью опоры и значительно сложнее на качающемся снаряде;
5. **участие комплекса анализаторов (зрительного, тактильно­го, вестибулярного).** Выключение одного из них или ограниче­ние его функций значительно затрудняют выполнение упраж­нений в равновесии (упражнения с закрытыми глазами значи­тельно сложнее, нежели с открытыми; без обуви сохранять рав­новесие легче, чем в жесткой обуви; фиксированное положение головы затрудняет выполнение упражнений в равновесии);
6. **высоту снаряда.** На высоких снарядах равновесие сохра­нить труднее, нежели на низких. В этом случае затрудняющим фактором является психологический — чувство страха. Зная

411

эти условия, учитель может распределить учебный материал в такой последовательности, которая будет способствовать успеш­ному обучению.

**10.1. УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ В I-XI КЛАССАХ**

**I** КЛАСС

Учащиеся I класса должны освоить стойку на носках, на од­ной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьбу по гим­настической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьбу по рейке гимнастической скамейки.

Для разучивания этих упражнений можно давать следующие *задания:*

1. Ходьба на носках, руки в стороны — стойка на носках, руки вверх — ходьба на носках, руки за голову. Задание выполнять на полу по начерченным линиям одновременно в 6-7 колоннах.
2. Ходьба по гимнастической скамейке с носка — шаг правой, левую согнуть вперед — шаг левой, правую согнуть вперед, ру­ки на пояс. Выполнять одновременно на нескольких параллель­но поставленных скамейках фронтально-поточным способом.
3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием че­рез набивные мячи, равномерно разложенные на ней, с различ­ными положениями рук.
4. Ходьба по скамейке — поворот переступанием налево — поворот переступанием направо — ходьба на носках до конца скамейки и соскок в глубину толчком двух. На место приземле­ния положить гимнастический мат.

**II** КЛАСС

Программой предусматривается освоение следующих упраж­нений: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через на­бивные мячи и их переноска; повороты; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейки.

В этом случае можно выполнить такие *задания:*

1. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, стоя на гимнастической скамейке.
2. Ходьба с мячом на голове.

412

1. Стойка на одной ноге поперек рейки гимнастической ска­мейки, другую ногу вперед (назад, в сторону).
2. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким поднима­нием бедра с одновременным хлопком под ногой — из стойки на носках поворот кругом переступанием с различными поло­жениями рук.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

Стоя на правой, левая назад (до 30°), руки в стороны, глаза закрыты (5 с) — открыв глаза, передвижение на носках до се­редины бревна — останавливаясь, поворот кругом переступа-ниями — стойка на левой, правую вперед — приставить пра­вую и поворот кругом на носках, руки в стороны — передви­жение до конца бревна и соскок в глубину в обруч, лежащий на полу, с удержанием равновесия. Вначале комбинацию разу­чить на полу, затем на скамейке, рейке скамейки и бревне вы­сотой 60 см.

**III** КЛАСС

Учащиеся **III** класса начинают выполнять упражнения на бревне высотой от 80 см до 1 м. Основные упражнения, которы­ми они должны овладеть; ходьба приставными шагами; поворо­ты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Для освоения этих упражнений можно давать следующие *за­дания:*

1. Ходьба приставными шагами по скамейкам и рейке ска­мейки.
2. Ходьба приставными шагами влево и вправо по рейке гим­настической скамейки.
3. Ходьба по бревну на носках, поворот кругом на носках, пе­реход в упор присев и встать.
4. Из упора присев на бревне, опираясь на руки, перейти в сед на бедре и соскок в сторону, опираясь руками.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**И.** п. — стойка ноги врозь правой, руки в стороны.

Шагом левой опуститься на правое колено, руки вверх — вы-

413

прямляясь, два приставных шага с левой ноги — два пристав­ных шага с правой ноги, руки в стороны — шагом левой пово­рот на носках кругом, руки дугами книзу-вверх — махом левой поворот кругом в стойку на правой, левая сзади на носке — 3-4 шага на носках и упор присев — опираясь на руки, сесть на правое бедро, руки в стороны — с опорой левой сзади соскок с поворотом кругом.

IV КЛАСС

Учащихся IV класса обучают следующим упражнениям: ходьбе по бревну большими шагами и выпадами; ходьбе на нос­ках; поворотам прыжками на 90 °, 180°; опусканию в упор, упо­ру стоя на колене.

Рекомендуется следующая последовательность *упражнений:*

1. Ходьба переменными шагами и соскок с конца бревна в глубину.
2. Ходьба по бревну большими шагами и опускание в стойку на правом (левом) колене — встать и поворот прыжком на 90° — соскок в глубину.
3. Ходьба выпадами и основная стойка — поворот кругом прыжком — ходьба на носках и соскок в глубину.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**И.** п. — стойка на левой, правую назад (до 45°), руки вверх.

Три-четыре быстрых шага на носках, руки в стороны и выпад правой — выпрямляясь, поворот кругом в выпад на левой — приставляя правую сзади, прыжок с поворотом кругом — два приставных шага с правой ноги, руки дугами книзу-вперед — шагом левой равновесие (до 60°) — опускание на правое колено, упор стоя на правом колене, левую назад — опуститься в сед на правое бедро, руки в стороны — с опорой руками спереди соскок с поворотом лицом к бревну.

V КЛАСС

Начиная с V класса, Комплексной программой не преду­смотрены специальные упражнения на равновесие. Однако, учитывая то, что девушкам, оканчивающим основную и сред­нюю школу, дается возможность выбирать комбинацию на брусьях р/в или бревне для выполнения требований госстан-

дарта, предлагаем *примерные упражнения* для учащихся V-XI классов.

С девочками V класса целесообразно совершенствовать ранее освоенные элементы в небольших учебных комбинациях.

1. И. п. — стойка поперек, правая перед левой, руки на пояс.

*1-2* — переменный шаг с левой, правая вперед; *3-4* — пере­менный шаг с правой, левая вперед, руки в стороны; *5-6* — пе­ременный шаг с левой, правая вперед, руки вверх; *7-8* — шаг правой, дугами внутрь руки в стороны, левая назад.

2. И. п. — стойка продольно (вдвоем, втроем), взявшись за ру­  
ки, на одном из концов бревна.

*1* — приставными шагами дойти до другого конца бревна; *2* — повернуться налево (направо); *3* — переменными шагами вернуться обратно; *4* — повернуться направо (налево) в стойку продольно ноги врозь; *5* -приставить левую (правую); *6* — полу­присед с наклоном туловища вперед, руки назад-вниз (старт пловца); 7 — соскок прогибаясь, руки вперед — в стороны-вверх; 8 — приземление, опуская руки, принять о. с.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**И.** п. — стойка правая перед левой, руки вверх.

1. Два приставных шага с левой ноги — 1,0 балла.
2. Два приставных шага с правой ноги — 1,0 балла.
3. Шаг правой и поворот налево кругом, руки

в стороны — 2,0 балла.

4. Шаг правой и, приставляя левую, поворот

налево кругом на носках, руки вниз — 2,0 балла.

1. Упор присев — 1,5 балла.
2. Соскок прогибаясь вправо — 2,5 балла.

VI КЛАСС

Для девочек VI класса можно рекомендовать следующие уп­ражнения.

1. И. п. — стойка продольно.

*1* — скрестный шаг правой влево; *2* — поворот налево кру­гом; *3* — скрестный шаг левой вправо; *4* — поворот направо кругом; *5* — скрестный шаг правой влево назад (левая перед правой); *6* — поворот направо кругом; *7* — скрестный шаг ле­вой вправо назад (правая перед левой); *8* — поворот налево кругом.

414

415

2. И. п. — стойка правая перед левой, руки в стороны.

*1* — махом левую вперед, руки вниз с хлопком под бедром ле­вой ноги; *2 —* шаг левой, руки в стороны; *3-4* — повторить счет *1-2* с другой ноги; *5* — поворот налево на 270° в стойку скрестно продольно; *6* — приставляя левую, стойка продольно и «старт пловца»; *7* — соскок прогибаясь, приземляясь, встать в о. с.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**И.** п. — стоя продольно у правой трети бревна.

1. Вскок в упор, правую в сторону на носок — 1,0 балла.
2. Поворачиваясь налево, стойка на правом

колене, руки в стороны — 1,0 балла.

3. Взявшись руками спереди, поставить левую  
согнутую ногу впереди правого колена

и, вставая, три шага на носках — 1,0 балла.

4. Полуприседая, опуская руки вниз, поворот

кругом — 1,5 балла.

1. Шаг левой, мах правой и хлопок под ногой — 1,5 балла.
2. Выпад правой, руки в стороны — 0,5 балла.
3. С поворотом налево, приставляя левую,

«старт пловца» — 1,0 балла.

8. Соскок прогибаясь — 2,5 балла.

**VII** КЛАСС

С учащимися **VII** класса можно выполнять следующие *уп ражнения:*

1. Расхождение вдвоем при встрече.
2. И. п. — стойка поперек на носках, правая перед левой, ру­ки в стороны.

*1* — четыре быстрых шага на носках, руки на пояс (стойка по­перек, правая перед левой); *2* — шагом левой поворот направо на 360° на носках и выпад на левой, руки в стороны; *3* — упор присев на левой; *4* — разгибая левую, встать на ней и мах пра­вой вперед, руки назад; *5* — правую назад на носок, дугами кни­зу руки вверх; *6* — поворот направо кругом, руки в стороны; *7* — два прыжка на левой с продвижением вперед, руки на по­яс; *8* — то же на правой; *9* — приставить левую и, дойдя до кон­ца бревна, принять о. с, руки дугами вперед-вверх-назад и «старт пловца»; *10* — соскок прогибаясь с конца бревна со взма­хом рук вверх-в стороны.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**И. п.** — стойка продольно перед бревном у правого конца.

1. С разбега махом одной и толчком другой

упор присев — 2,5 балла.

2. Вставая, поворот налево в стойку поперек,

левая перед правой, руки в стороны — 1,5 балла.

3. Шаг правой и, сгибая ногу в положение  
выпада, пружинистый наклон вперед,  
дугами книзу руки перед грудью скрестно,  
выпрямляясь, встать на правой, левую

назад, руки в стороны — 1,5 балла.

1. То же с левой ноги — 1,5 балла.
2. Переменными шагами дойти до конца

бревна, руки на пояс — 1,0 балла.

6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком

двумя — 2,0 балла.

**VIII** КЛАСС

**И.** п. — стойка продольно перед бревном у правого конца.

*1* — с разбега толчком двумя упор стоя на левом колене, пра­вую в сторону на носок; *2* — сгибая правую, ставя ее возле пра­вой кисти, встать в стойку ноги врозь продольно, руки в сторо­ны и поворот налево в стойку поперек, правую сзади на носок, руки на пояс; *3* — шаг правой, полуприседая на ней, и с кругом правой назад; *4* — шаг левой, полуприседая, с кругом левой на­зад; *5 —* шаг правой и прыжок на ней, дугами назад руки вверх-в стороны, левую назад; *6* — шаг левой и прыжок на ней, дуга­ми книзу-вперед руки вверх-в стороны, правую назад; 7 — ша­гом правой поворот кругом на носках, руки дугами книзу-вверх и в стороны, переменными шагами дойти до середины бревна и соскок в сторону толчком двух.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока**

**И.** п. — стоя под углом к бревну левым боком.

1. С косого разбега толчком двух вскок в упор

присев, левая спереди — 2,0 балла.

1. Встать, руки в стороны — 0,5 балла.
2. Шаг польки с левой, руки на пояс — 1,5 балла.

**416**

14 Методика преподавания гимнастики в школе

**417**

4. Шаг правой вперед и, приставляя левую  
сзади, поворот налево кругом, руки вверх

и в стороны — 1,0 балла.

1. Шаг правой и мах левой вперед — 1,0 балла.
2. Шаг левой и мах правой вперед — 1,0 балла.
3. Выпад на правой, руки на пояс — 0,5 балла.
4. Упор стоя на правом колене, левую назад — 1,0 балла.
5. Соскок махом левой назад в стойку правым

боком к бревну — 1,5 балла.

IX КЛАСС

С учащимися IX-XI классов необходимо совершенствовать ранее освоенные упражнения, давать задания на самостоятель­ное составление и выполнение своих комбинаций.

**Комбинация** для **контрольного урока\***

И. п. — упор стоя продольно с правой стороны бревна

|  |
| --- |
| — 2,5 балла, |
| — 0,5 балла, |
| — 2,0 балла |
| — 0,5 балла |
| — 2,5 балла |

1. С прыжка в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны
2. Опираясь руками впереди, упор лежа
3. Толчком ног упор присев
4. Встать на носки, руки в стороны
5. Шагом правой равновесие на ней
6. Выпрямляясь и приставляя левую, полу­присед, руки назад, соскок, прогибаясь, вперед — в сторону

2,0 балла.

X КЛАСС

**Комбинация** для **контрольного урока**

0,5 балла. 1,5 балла.

1,5 балла.

И. п. — упор стоя продольно с правой стороны бревна. 1. Вскок в сед на правом бедре, руки в стороны

1. Упор сзади и сед углом
2. Разводя ноги махом назад в упор лежа на согнутых руках

\* Данная комбинация взята из классификационной программы категории «Б» для юношеских разрядов.

1. Толчком ног в упор присев и встать — 1,5 балла.
2. Два прыжка на левой, правую назад,

руки на пояс — 0,5 балла.

6. Два прыжка на правой, левую назад,

руки на пояс — 0,5 балла.

7. Приставляя левую, полуприсед и поворот

кругом, руки в стороны — 0,5 балла.

1. Шагом правой в равновесие — 2,0 балла.
2. Выпрямляясь, шагом левой и махом

правой соскок влево — 1,5 балла.

XI КЛАСС

Комбинация для контрольного урока и сдачи требований госстандарта

И. п. — упор стоя продольно.

1. С прыжка упор, правую в сторону на носок,  
поворотом налево стойка на левом колене,

правую назад и полушпагат, руки в стороны — 2,0 балла.

2. Через стойку на левом колене, махом  
правой вперед встать на правую, левую  
назад на носок, руки в стороны, «волна»

руками — 1,0 балла.

1. Вальсовый шаг вперед с левой, круговое движение правой книзу в лицевой плоскости — шаг правой, левую согнутую вперед, руки: левую назад-вверх, правую вперед-книзу —1,0 балла.
2. Левую ногу назад и равновесие на правой,

руки в стороны — 2,0 балла.

5. Выпрямляясь, шаг левой вперед и стойка  
на носке, руки дугами вперед-вверх-наружу  
и дугами наружу-вниз — присесть,  
поворот кругом направо, встать на носки,

руки в стороны — 1,0 балла.

6. Два шага польки с правой, руки в стороны,  
шагом правой выпад, руки: левая вперед-  
книзу, правая вверх-назад, стойка на левом

колене, правую согнутую вперед — 1,0 балла.

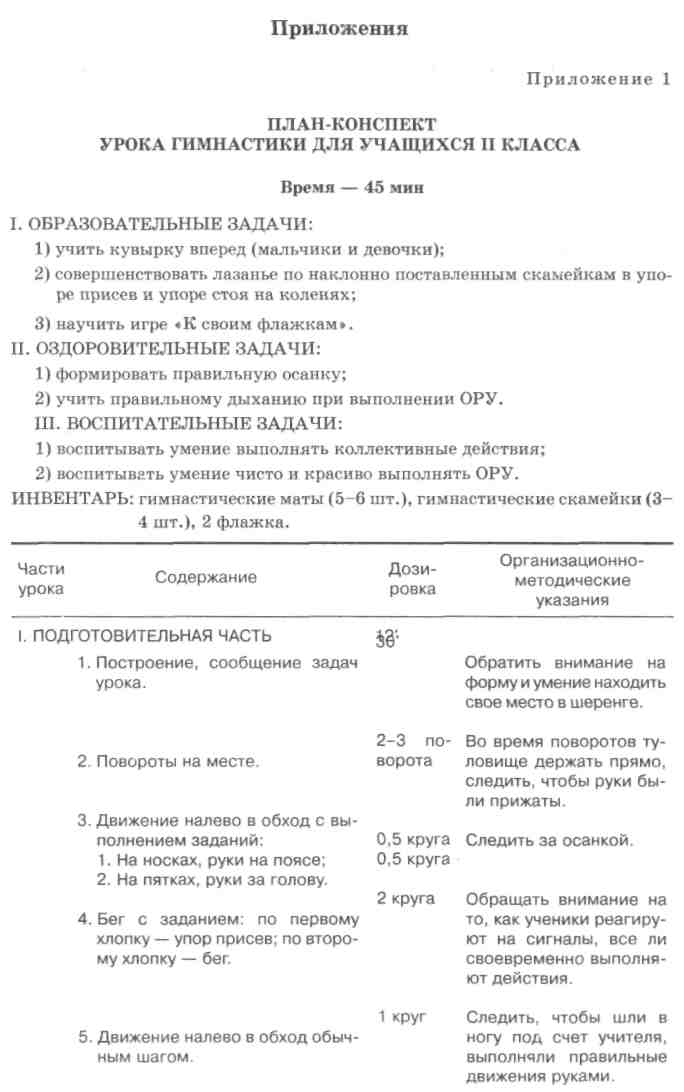
7. Упор на левом колене, правую назад,  
соскок, прогнувшись, с опорой на руки,

левым боком к бревну — 2,0 балла.

418

**14**

419



***Вопросы*** *и* ***задания***

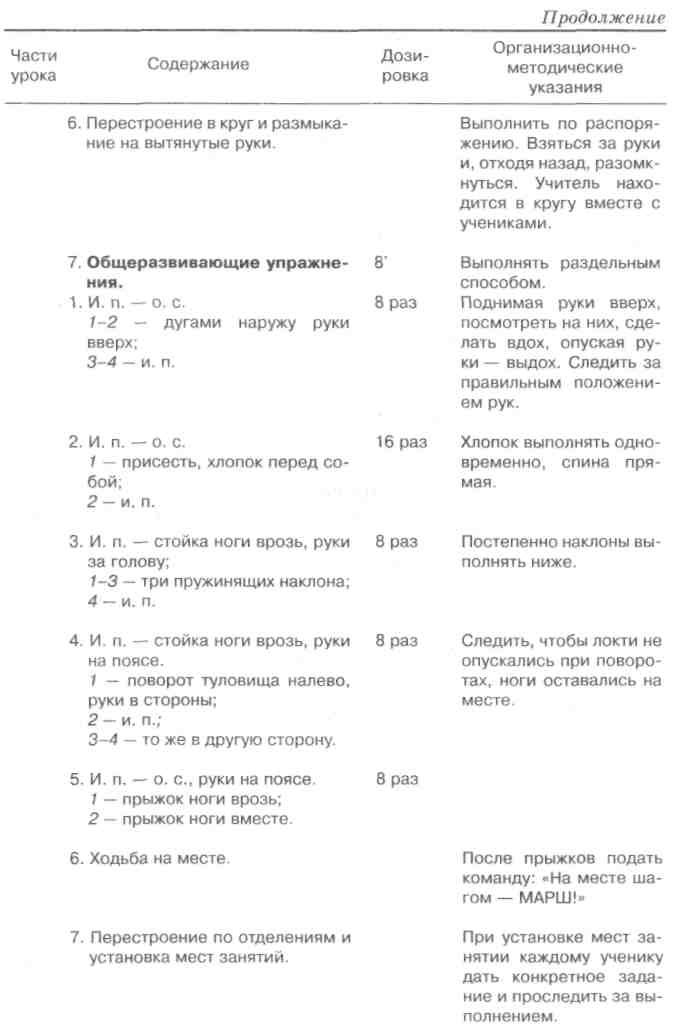
1. **В** каком возрасте наиболее интенсивно происходит развитие функции равновесия?
2. Какой способ организации учащихся наиболее эффективен при обучении упражнениям в равновесии?
3. Какой способ организации учащихся предпочтителен при за­креплении и совершенствовании упражнений в равновесии?
4. Как осуществить принцип доступности при освоении новых упражнений?
5. Какие условия влияют на выполнение упражнений в равно­весии?
6. Почему на высоких снарядах упражнения в равновесии вы­полнять сложнее?

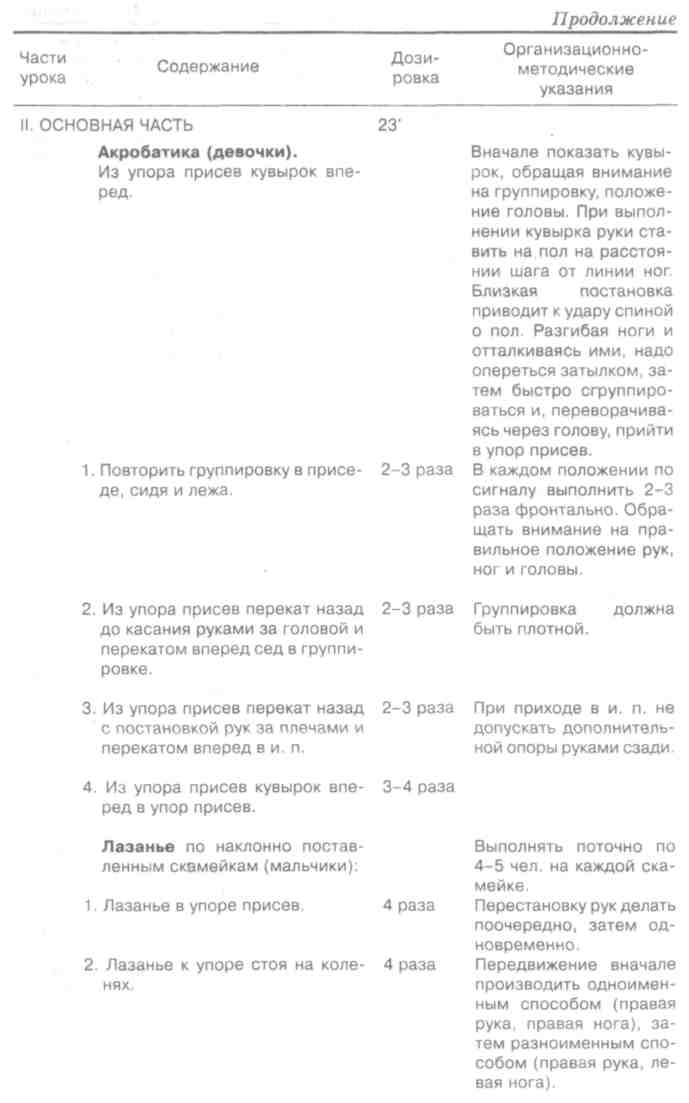
***Литература***

Комплексная программа физического воспитания // В сб.: Физиче­ское воспитание учащихся I-XI классов: Программы общеобразова­тельных учреждений. — М.: Просвещение, 1996. — С. 106-204.

*Коренберг В. Б.* Упражнения на бревне. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 80 с.

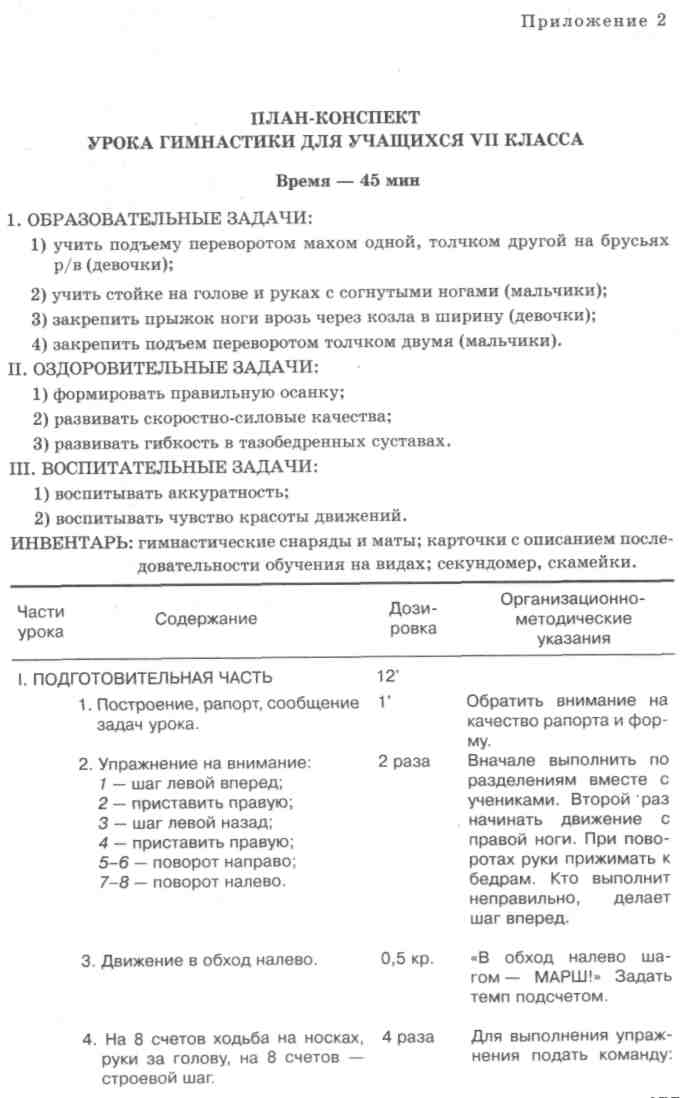
421





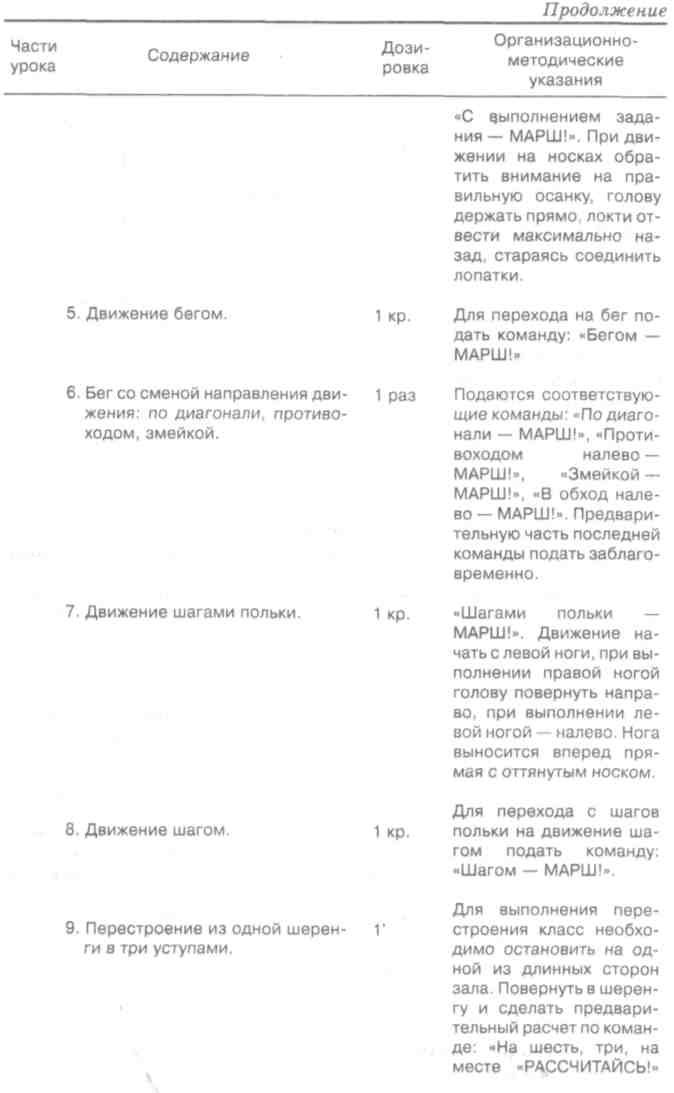
422

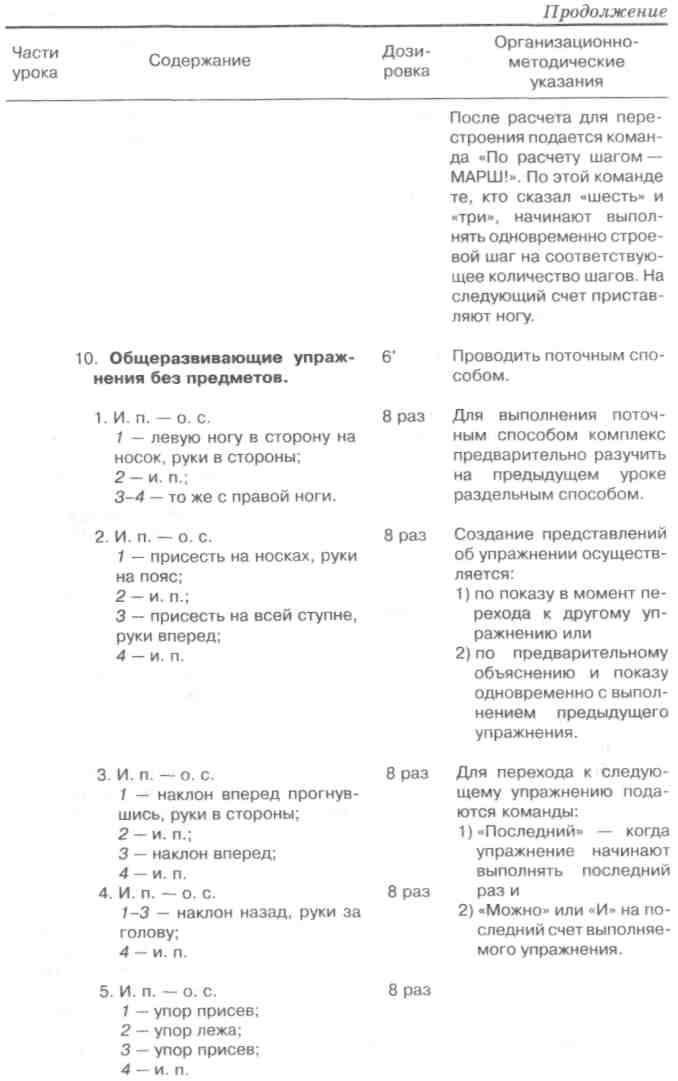
423





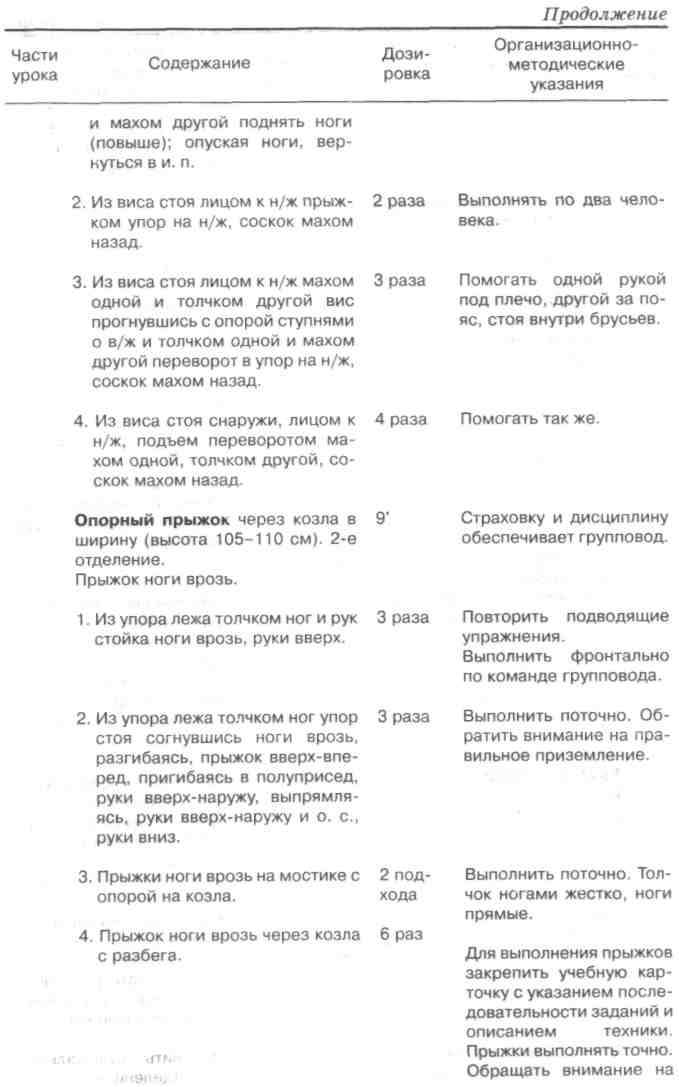
425

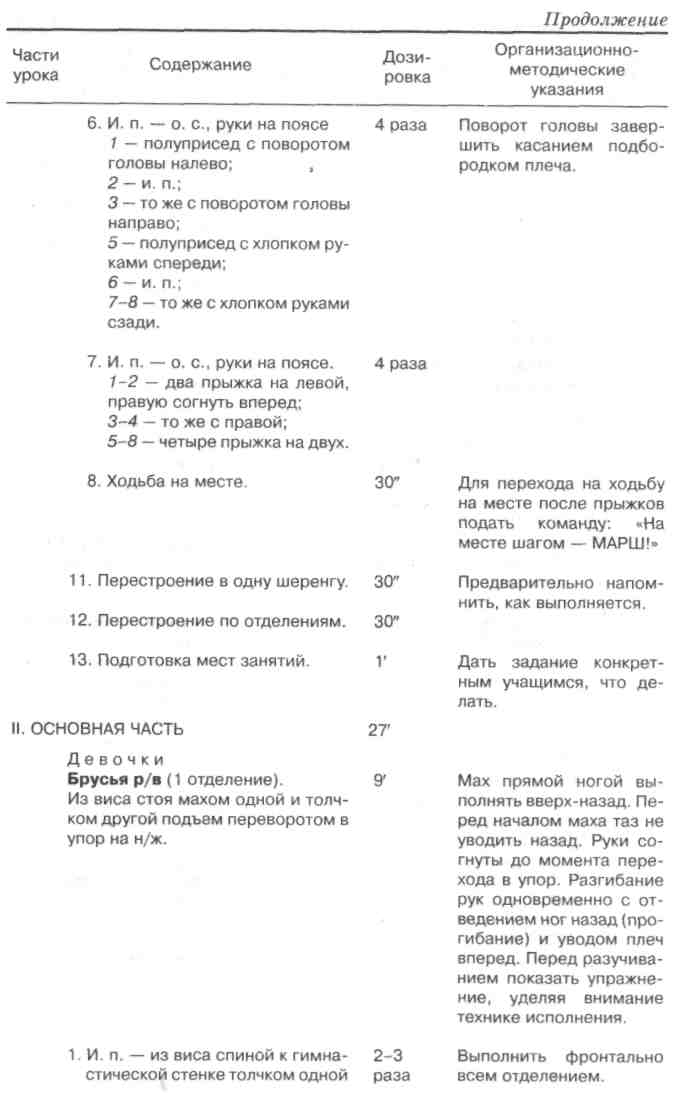




.426

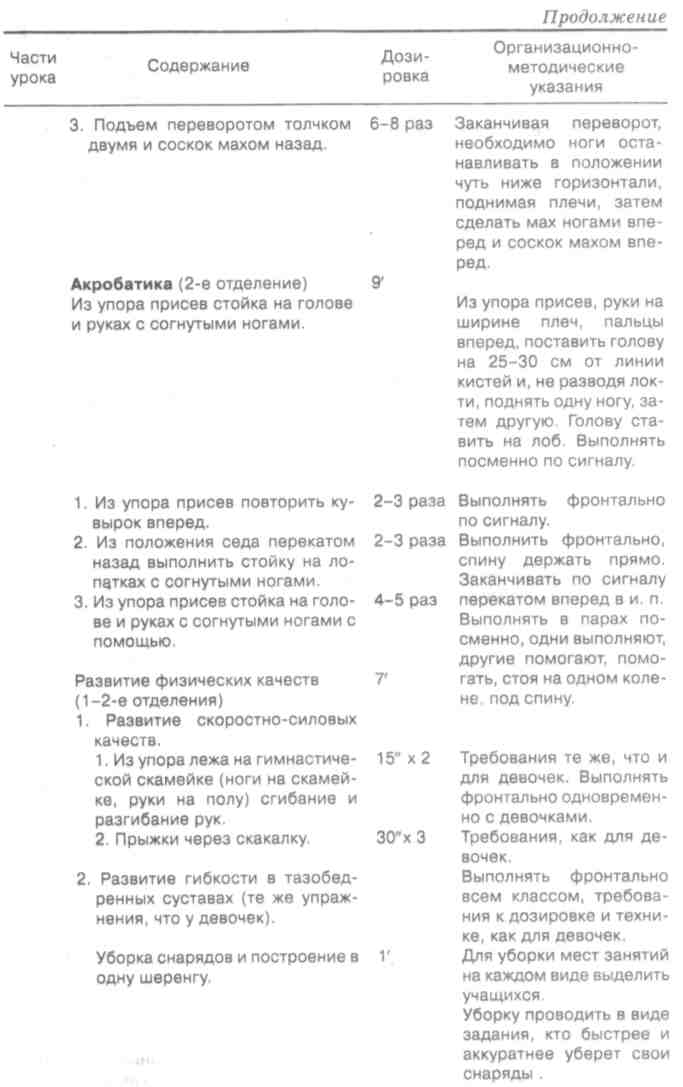
427

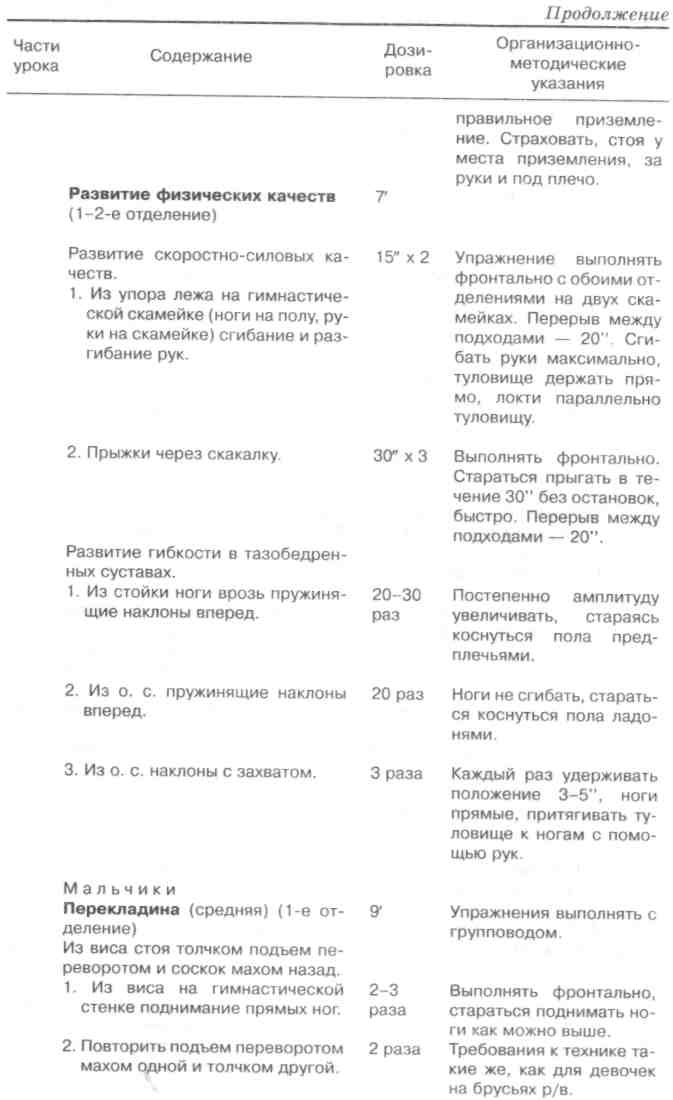




**42&**

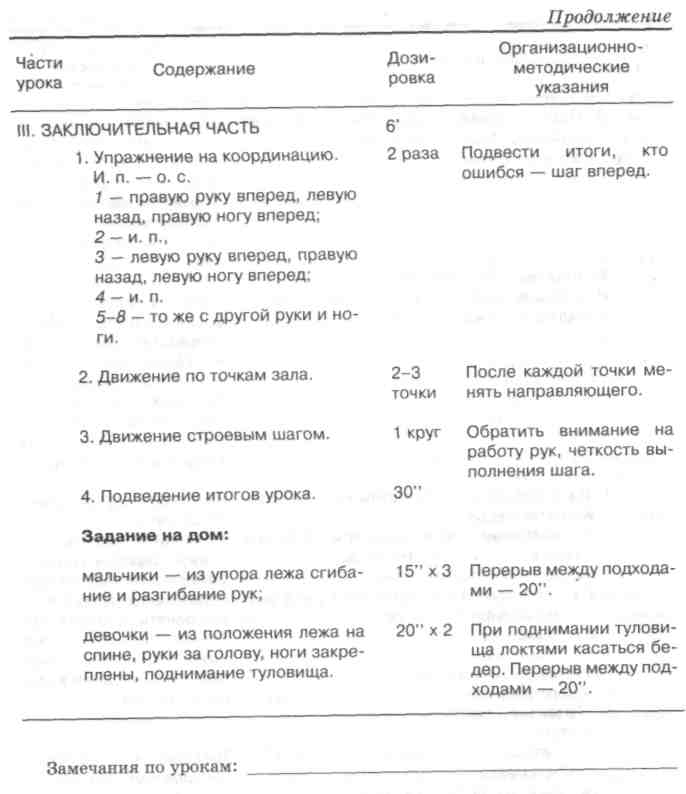
489.

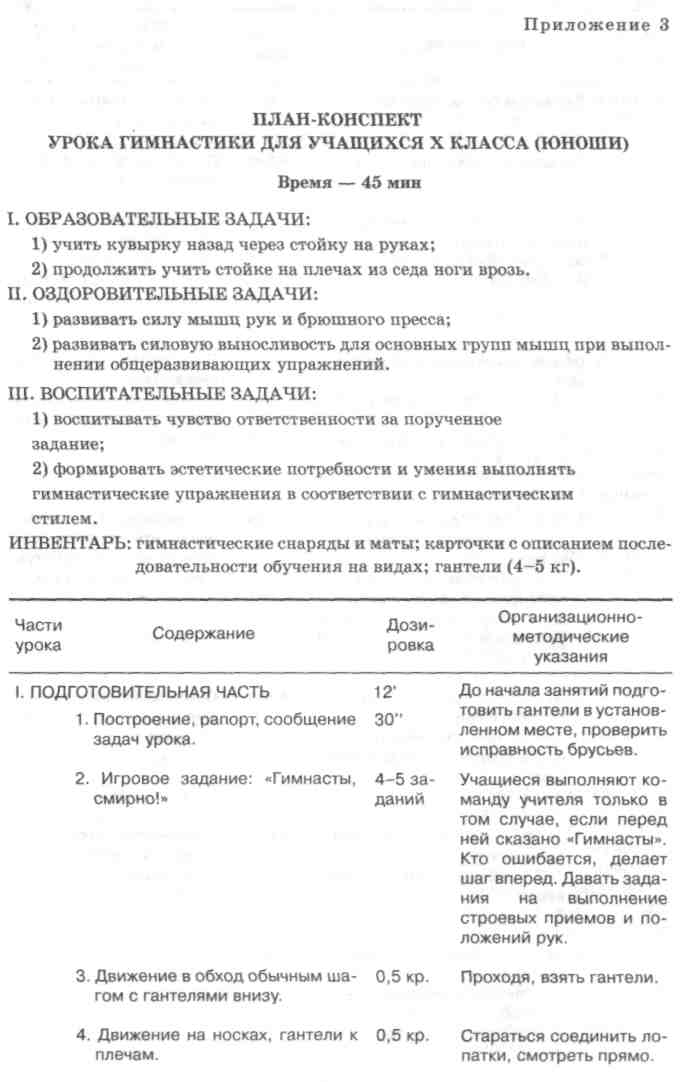




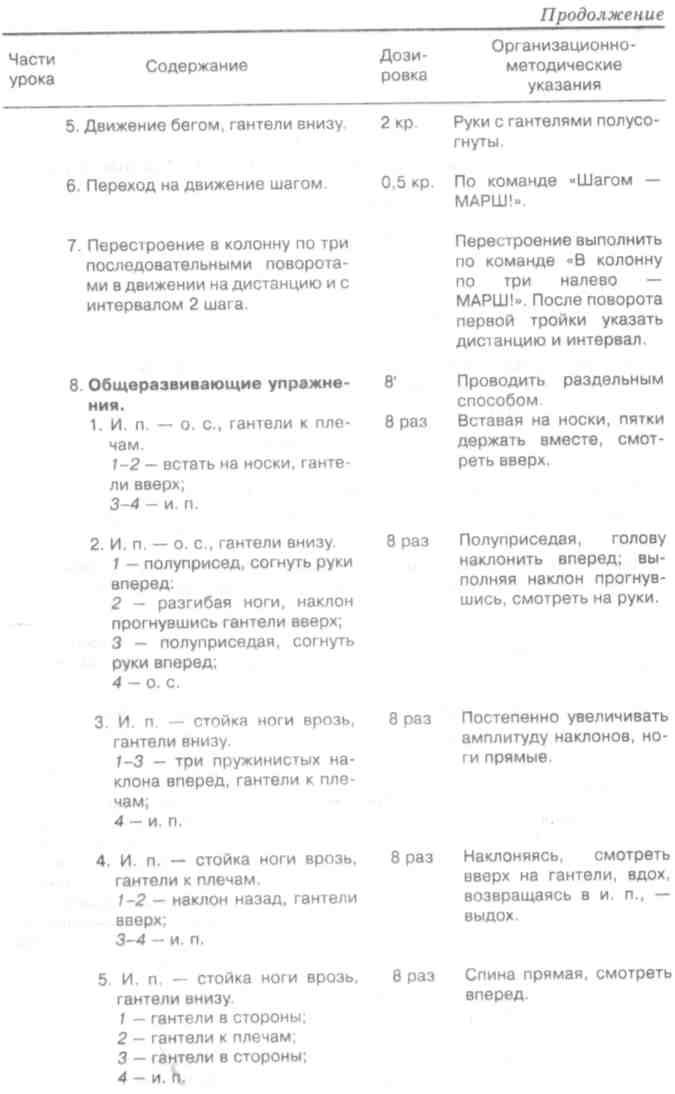
430

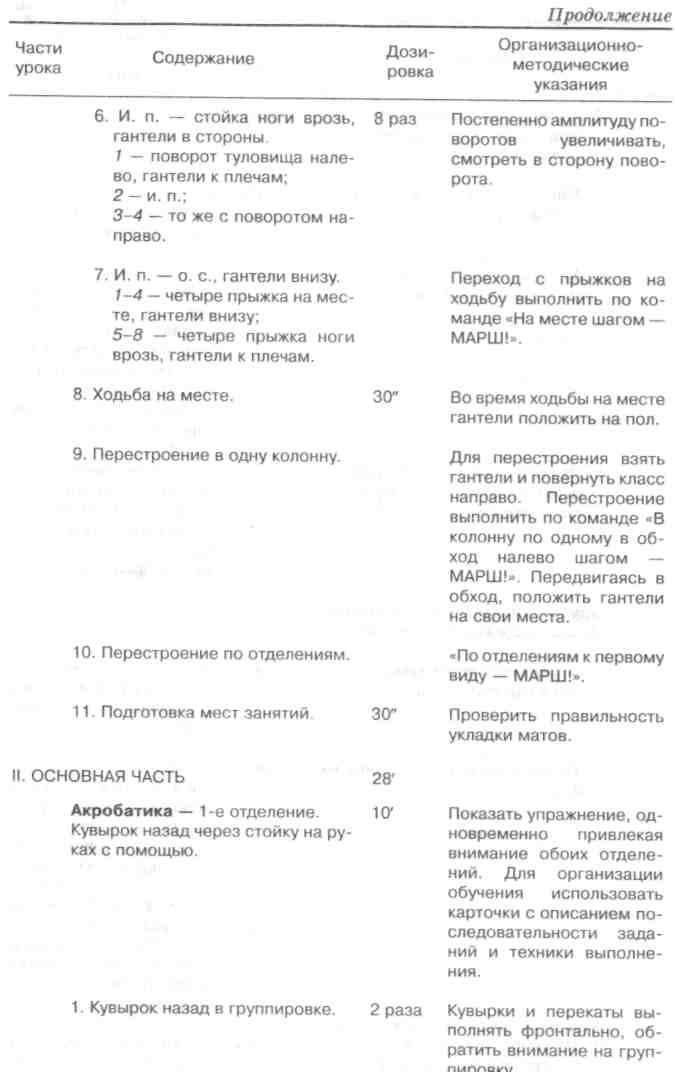
,4.31





433

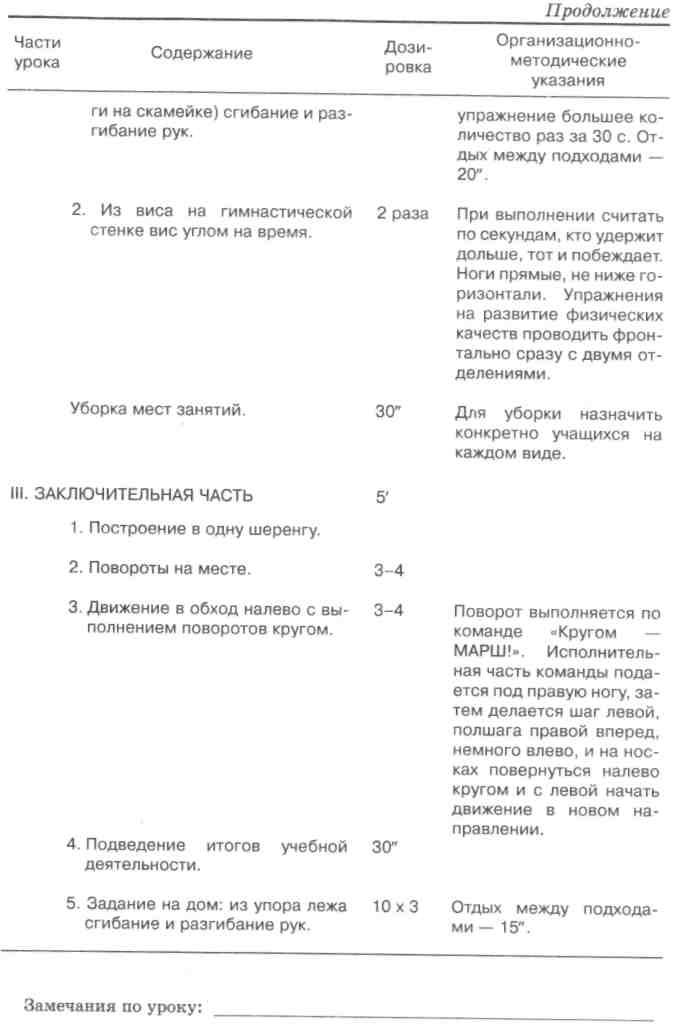




434

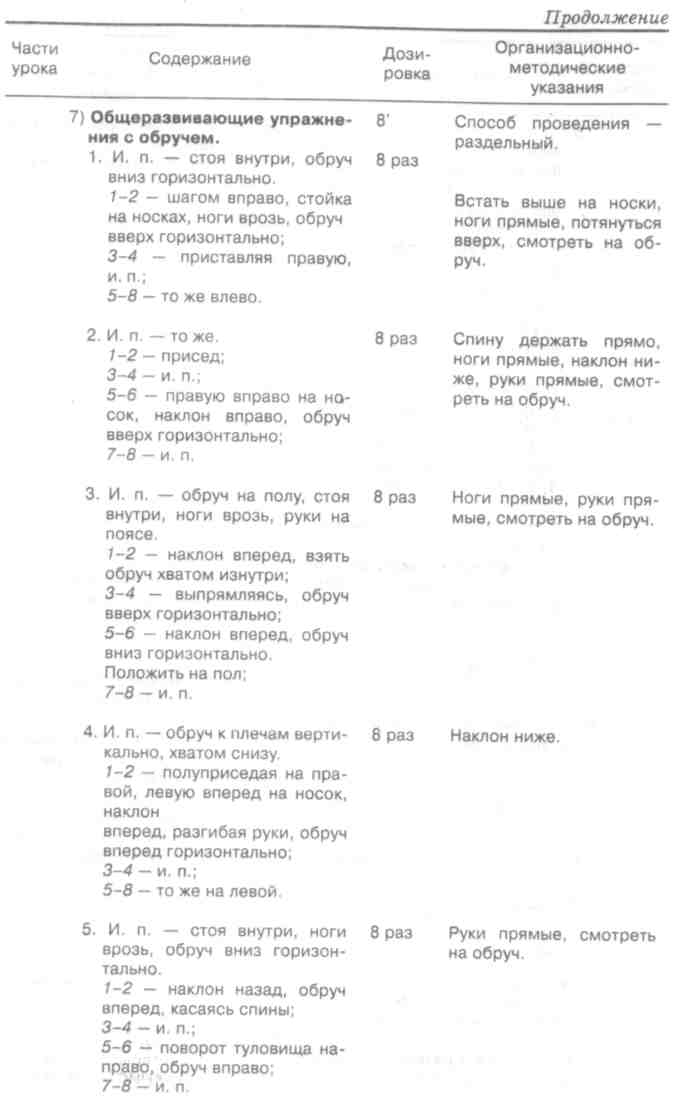
435

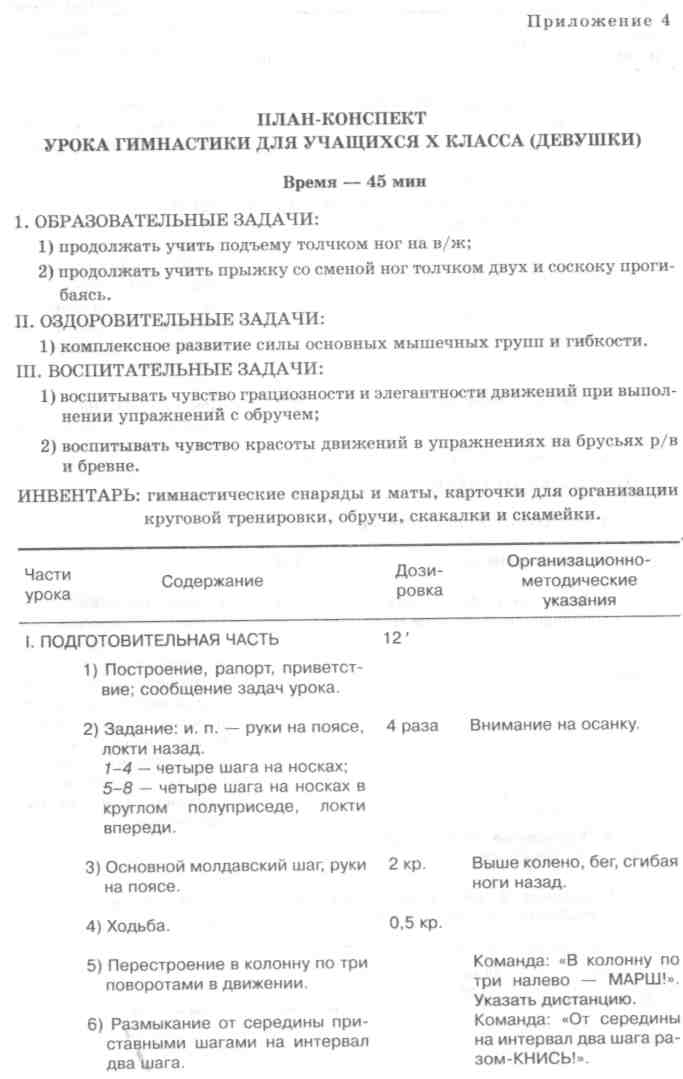




436

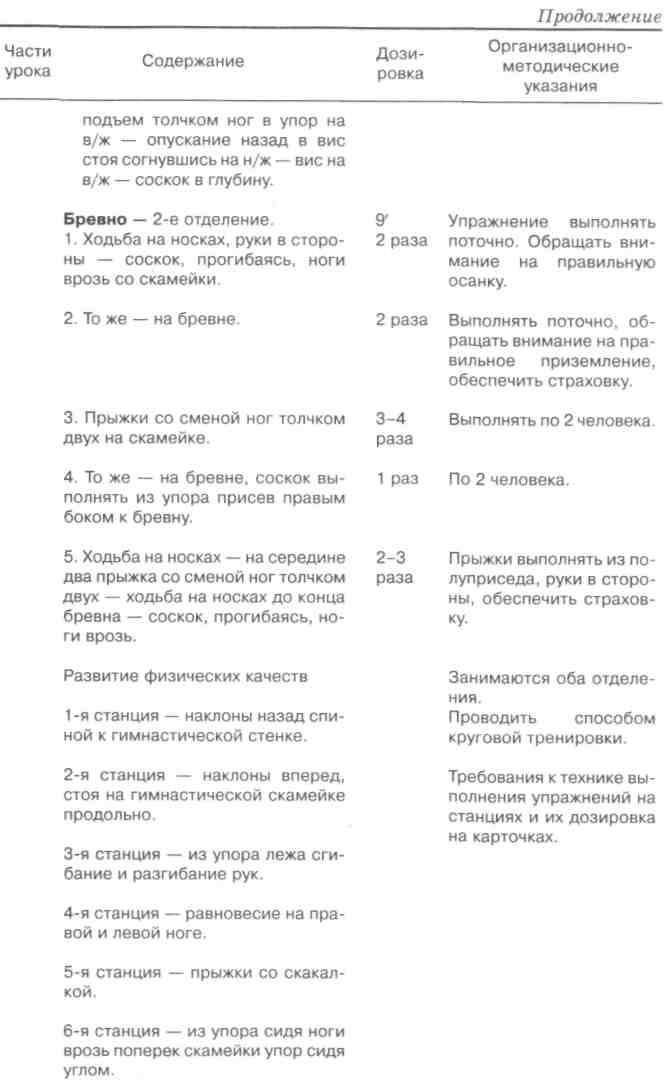
***4ЭГ***

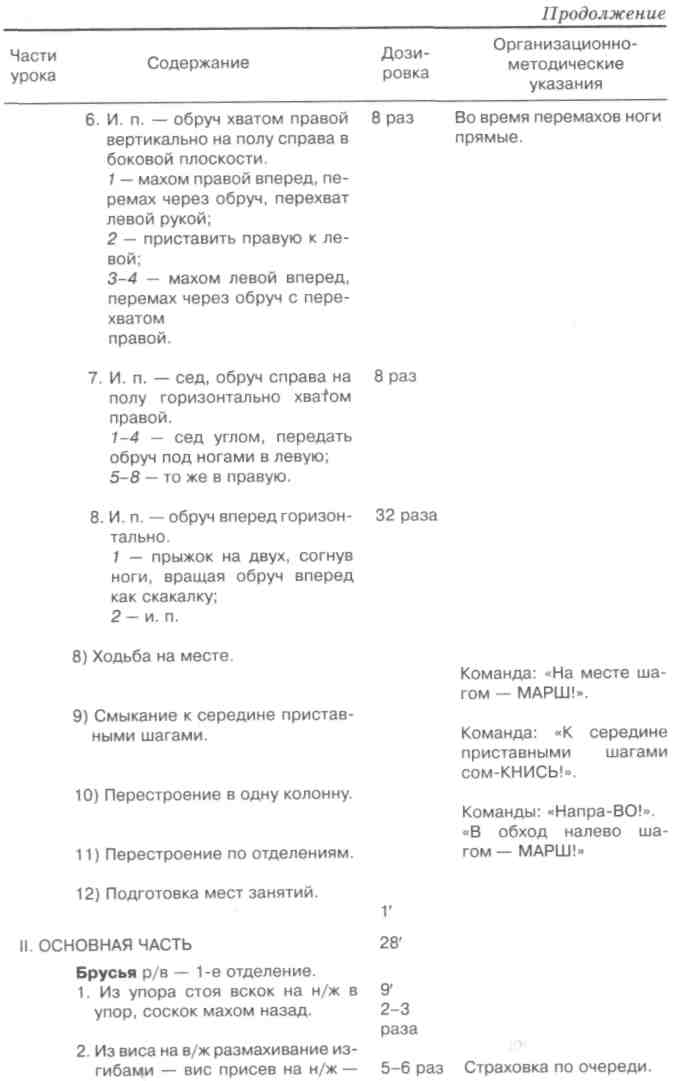




438

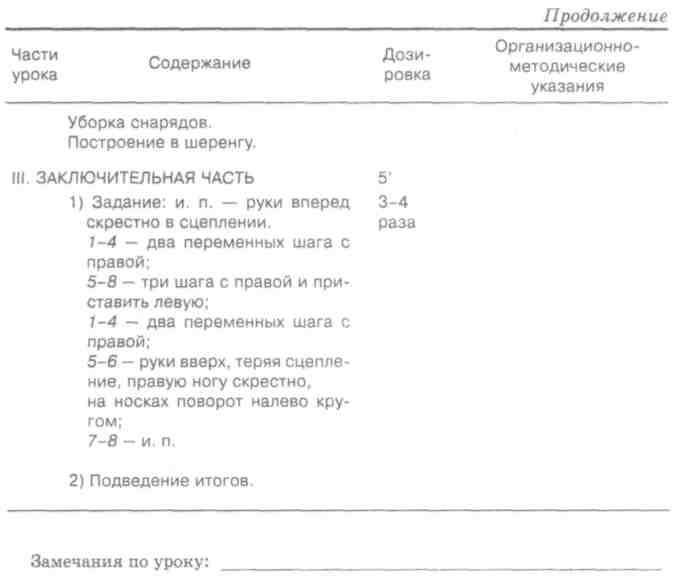
43,9





440

441



Приложение 5

**ПЛАН УРОКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ VII КЛАССА**

ЗАДАЧИ:

1. Брусья р/в (девочки) — учить подъему переворотом махом одной, толч­ком другой.
2. Опорный прыжок (девочки) — совершенствовать прыжок ноги врозь че­рез козла в ширину.
3. Перекладина (мальчики) — совершенствовать подъем переворотом толч­ком двумя.
4. Акробатика (мальчики) — учить стойке на голове и руках с согнутыми ногами.
5. Развивать скоростно-силовые качества.
6. Развивать гибкость в тазобедренных суставах.

**I часть (12 мин). Упражнения на внимание.**

Движение шагом. Движение бегом. Танцевальные упражнения. Перестрое­ние из одной шеренги в три уступами.

ОРУ без предметов (поточным способом)

1. Упражнения на дыхание.
2. Приседания.
3. Наклоны вперед.
4. Наклоны назад.
5. Упор присев, упор лежа, упор присев, и. п.
6. Полуприседы с поворотами и с хлопками.
7. Прыжки.
8. Ходьба на месте.

Перестроение в одну шеренгу. Перестроение по отделениям.

**II часть (27 мин). Брусья р/в (девочки).**

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж.

Подготовительные упражнения:

1. На гимнастической стенке поднимание ног толчком одной, махом дру­гой.
2. Из виса стоя прыжком упор, соскок махом назад.
3. Вис прогнувшись с опорой ступнями о в/ж.

443

Опорный прыжок (девочки) Прыжок ноги врозь выполнить после повторения подготовительных упраж­нений.

*Развитие физических качеств* Скоростно-силовые качества:

1. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (ноги на полу, руки на скамей­ке) — 15" х 2.
2. Прыжки через скакалку вращением вперед — 30" х 3.

Развитие гибкости в тазобедренных суставах (девочки и мальчики)

1. Из стойки ноги врозь пружинящие наклоны вперед — 20-30 раз.
2. Из о. с. пружинящие наклоны вперед — 20-30 раз.
3. Из о. с. наклон с захватом — 3 раза по 5".

*Перекладина (мальчики)*

Из виса стоя толчком двумя подъем переворотом и соскок махом назад. Подготовительные упражнения:

1. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке.
2. Подъем переворотом махом одной, толчком другой.

Акробатика (мальчики) Из упора присев стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Подготовительные упражнения:

1. Кувырок вперед.
2. Стойка на лопатках с согнутыми ногами.

Развитие физических качеств (мальчики) Скоростно-силовые качества.

1. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (ноги на скамейке, руки на по­лу) — 15" х 2.
2. Прыжки через скакалку — **30"** х **3.**

**III часть (6 мин). Упражнения на координацию. Движение по точкам зала. Строевой шаг. Домашнее задание.**

Приложение **6**

**СПИСОК ПОДВИЖНЫХ ИГР, РЕКОМЕНДУЕМЫХ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ В I-IV КЛАССАХ**

II КЛАСС

1. Два медведя
2. Волк во рву.
3. По местам.
4. Мяч соседу.
5. Белые медведи.
6. Зайцы в огороде.
7. Команда быстроногих.
8. Вызов номеров.
9. Третий лишний.
10. Через обруч.
11. Караси и щука.

I КЛАСС

1. У ребят порядок строгий.
2. Совушка.
3. Быстро стройся.
4. Мы веселые ребята.
5. У медведя во бору.
6. Два Мороза.
7. Пятнашки.
8. Гуси-лебеди.
9. Лиса и куры.
10. Слушай сигнал.
11. К своим флажкам.
12. Мяч соседу.
13. Попрыгунчики-воробушки.
14. Запрещенное движение.
15. Отгадай, чей голосок.
16. Шишки, желуди, орехи.

IV КЛАСС

1. Эстафеты с кувырками.
2. Выведи из равновесия.
3. Бой петухов.
4. Космонавты.
5. Охотники и утки.
6. Защита крепости.
7. Подвижная цель.
8. Лабиринт.

III КЛАСС

1. Смена мест.
2. Обруч на себя.
3. Эстафета с гимнастическими палками.
4. Дружные тройки.
5. Удержи обруч.
6. День и ночь.
7. Удочка.
8. Передача мячей в колоннах.

**S-M**

. 445

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 3

Глава 1. Урок гимнастики в школе 5

1.1. Характерные особенности и задачи урока гимнастики

в школе 5

1.2 Структура урока гимнастики в школе и методика  
проведения отдельных его частей 7

1. Подготовка учителя к уроку 37
2. Педагогический контроль и анализ урока 40

*Вопросы и задания* 51

*Литература*  52

Глава 2. Методика планирования учебного материала 53

1. Методика составления тематизированной рабочей программы 54
2. Методика составления плана-графика прохождения учебного материала 56
3. Документы планирования для I—IV классов 58
4. Документы планирования для V-IX классов 72
5. Документы планирования для X-XI классов 87

*Вопросы, и задания* 97

*Литература*  97

Глава 3. Методика организации и проведения контроля знаний. 98

*Вопросы и задания* 112

*Литература*  112

Глава 4. Методика обучения строевым упражнениям 113

4.1. Строевые упражнения в I-XI классах 116

*Вопросы и задания*  127

*Литература*  127

Глава 5. Методика обучения общеразвивающим упражнениям ..128

1. Классификация ОРУ 130
2. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ 133
3. Положения рук, ног, туловища и движения ими 149
4. Правила записи ОРУ и требования к оформлению комплексов 166
5. Обучение ОРУ 169
6. Способы проведения ОРУ 170

446

5.7. Примерные упражнения и комплексы ОРУ для

подготовительной части урока с учащимися I-XI классов 180

*Вопросы и задания* 221

*Литература*  222

Глава 6. Методика обучения нетрадиционным видам  
гимнастики 223

1. Атлетическая гимнастика (бодибилдинг) 224
2. Шейпинг 233
3. Хатха-йога 234
4. Стретчинг 247
5. Китайская система физических упражнений 255
6. Дыхательная гимнастика 257
7. Гимнастика для глаз 263
8. От девочки до мамы (гимнастика, направленная на выполнение функций материнства) 265
9. Сексуальное здоровье мужчины 268

*Вопросы и задания* 272

*Литература*  273

Глава 7. Методика обучения акробатическим упражнениям .. 274

1. Акробатические упражнения в I-XI классах 275
2. Обучающие программы 302

*Вопросы и задания* 312

*Литература*  313

Глава 8. Методика обучения прыжкам 314

1. Простые прыжки в I-IV классах 315
2. Опорные прыжки в IV-XI классах 320

*Вопросы и задания* 335

*Литература*  335

Глава 9. Методика обучения упражнениям в висах и упорах . 336

1. Висы и упоры в I-XI классах 337
2. Обучающие программы 400

*Вопросы и задания* 408

*Литература*  409

Глава 10. Методика обучения упражнениям в равновесии 410

10.1. Упражнения в равновесии в I-XI классах 412

*Вопросы и задания* 420

*Литература*  420

Приложения 421

• 447

*Учебное издание*

**Петров Павел Карпович**

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ**

*Учебник для студентов высших учебных заведений*

Зав. редакцией *Т.Е. Слизкова*

Редактор *М.В. Маслов*

Зав. художественной редакцией *И А. Пшеничников*

Художник обложки *Ю£. Токарев*

Компьютерная верстка *А.Н. Панов*

Корректор *ОЛ. Федулова*

Лицензия ЛР № 064380 от 04.01.96

Гигиенический сертификат

№ 77.ЦС.01.952.П.01652.С.98 от 28.08.98

Сдано в набор 12.01.99 Подписано в печать 05.10.99

Формат 60x90 1/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 28

Тираж 10000 экз.

Заказ № 2120

**«Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС».**

**117571, Москва, просп. Вернадского, 88,**

**Московский педагогический государственный университет.**

**Тел. 437-11-11, 437-25-52, 437-99-98; тел./факс 932-56-19.**

**E-mail:** [**vlados@dol.ru**](mailto:vlados@dol.ru)

[**http://www.vlados.ru**](http://www.vlados.ru)

**Государственное унитарное предприятие издательско-полиграфический комплекс**

**«Ульяновский Дом печати». 432601, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.**

