



Под общей редакцией профессора В. М. Смолевского

Издание 3-е, переработанное и дополненное

Допущено Государственным комитетом СССР

по физической культуре и спорту

в качестве учебника для институтов

физической культуры



**ББК 75.6 Г48**

ПРЕДИСЛОВИЕ

**Гимнастика** и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.

Учебник «Гимнастика и методика преподавания» предназначается студентам и преподавателям институтов физической культуры и является третьим переработанным и дополненным изданием. Коллектив авторов об­ратил особое внимание на массовые виды гимнастики, методику освоения наиболее эффективных и доступных различным контингентам упражнений

Отражены особенности занятий гимнастикой с детьми, молодежью и взрослыми.

**4202000000—080  
Г 009(01|-87 9\_87 ББК 756**

© Издательство «Физкультура и спорт», 1987 г.

Учебник «Гимнастика и методика преподавания» предназнача­ется студентам педагогических факультетов институтов физической культуры, изучающим данную учебную дисциплину. Кроме того, он представляет собой первую часть обязательного курса для студентов тренерских факультетов, специализирующихся в спортивных видах гимнастики. В качестве второй части студенты используют учебники по своим видам спорта: «Спортивная гимнастика», «Художествен­ная гимнастика», «Спортивная акробатика».

Предлагаемым учебником руководствуются также студенты тре­нерских факультетов других специализаций при освоении гимнасти­ки в соответствии с учебным планом.

В учебнике освещаются вопросы, связанные с задачами, содер­жанием, методикой преподавания массовых видов гимнастики как средства всестороннего физического воспитания, оздоровления, раз­вития прикладных и начальных спортивных навыков.

Учебник состоит из пяти частей, каждая из которых содержит несколько глав.

В первой части гимнастика характеризуется как одно из основ­ных средств в советской системе физического воспитания. Вторая часть посвящена многочисленным средствам гимнастики, рассмот­рению особенностей методики обучения упражнениям. Третья часть содержит главы, в которых характеризуются виды гимнастики, формы занятий и специфика их организации. В четвертой части приводятся сведения по планированию и учету работы по гимнас­тике, проведению занятий с различными контингентами. Пятая часть объединяет вопросы обеспечения занятий.

В данном учебнике по-новому раскрывается содержание средств гимнастики, акцентируется внимание на классификации упражне­ний в массовых видах гимнастики по признаку общеразвивающего, прикладного, оздоровительного воздействия. В связи с этим группы общеразвивающих и прикладных упражнений более четко выделяют и на гимнастических снарядах, подчеркивая тем самым универсаль­ность использования этих снарядов. В соответствии с решениями Всесоюзной конференции по гимнастике (февраль, 1984 г.) приво­дится новая классификация видов гимнастики, построенная с уче­том основных функций физической культуры в обществе развитого социализма. В связи с реформой общеобразовательной и профессио­нальной школ, широким размахом движения за внедрение физиче­ской культуры в повседневную жизнь советских людей в учебнике особое внимание уделяется характеристике наиболее эффектив­ных, доступных и массовых видов гимнастики. Впервые помещается глава «Введение в предмет», где подчеркивается значение гимнасти­ческой подготовки в системе профессионально-педагогических зна­ний, умений и навыков специалистов, выпускаемых инсштутами физической культуры. Расширены и обновлены разделы учебника,

**з**

где ^излагаются содержание и методика занятий ритмической, жен­ской, атлетической гимнастикой.

Учебник подготовлен коллективом авторов кафедры гимнасти­ки ГЦОЛИФКа, а также авторов из МОГИФКа и ВНИИФКа.

В написании учебника принимали участие: Смолевский В. М., к. п. н. проф. (гл. I, 2, 6, 11, 15, 16, 17, 18); к. п. н. доценты: Бе­лов Е. С. (гл. 27); Бирючков Б. И. (гл. 9.1,23); |Брыкин А. Т. (гл. 3, 4, 15, 16, 20, 26); Лисицкая Т. С. (гл. 13); Маслов Б. В. (гл. 8.2); Макарова В. И. (гл. 24); Менхин А. В. (гл. 14); Семенов Л. п' (гл. 10); Устинов С. Д. (гл. 8, разделы 8.1, 8.3, 8.5); доценты: Бо­гомолов А. П. (гл. 5.7); |Губанов В. A.I (гл. 19, 21, 28); к. п. н.: Земсков Е. А. (гл. 15, 16, 25); Попов Ю. А. (гл. 12), Розен И. И. (гл. 9.2), Чебураев В. С. (гл. 8.4); заслуженный работник культуры РСФСР Розанова Н. Ф. (гл. 22).

Общая редакция осуществлена Смолевским В. М.

Коллектив авторов отмечает значительную роль Александра Тимофеевича Брыкина и Василия Алексеевича Губанова в создании учебника и в знак памяти о них посвящает им данный труд.

**Часть I**

**ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Глава 1 ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ**

**1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦИАЛИСТА**

**В ОБЛАСТИ МАССОВЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ**

Дальнейший подъем массовости физической культуры и спорта в стране во многом обеспечивается специалистами, подготовленными на педагогических факультетах институтов физической культуры. От квалификации специалистов — преподавателей физической куль­туры и организаторов массовой физкультурно-оздоровительной ра­боты и туризма зависит эффективность их работы.

Модель специалиста в области массовых видов гимнастики пред­полагает, что в своей деятельности, исходя из конкретных условий, преподаватель должен уметь провести различными методами инди­видуальные и групповые занятия, рекомендовать комплексы упраж­нений лицам разного пола и возраста, организовать соревнования, провести гимнастический праздник. Систематические знания в этой области студенты получают в теоретическом плане на лекционных занятиях и самостоятельно, изучая данный учебник, рекомендуе­мую литературу, на методических, семинарских и практических занятиях.

Программой курса гимнастики предусмотрено изучение таких разделов и тем, которые позволяют специалисту ориентироваться в вопросах истории гимнастики (см. гл. 3), ее значении и места в со­ветской системе физического воспитания (см. гл. 2). Осваивая теоре­тический и практический курс, студенты получают представление о больших возможностях гимнастики, о том, что владение гимнасти­ческой методикой является базой в системе их профессиональной подготовки.

Гимнастика является испытанным действенным средством физи­ческого воспитания народа, подготовки его к труду и защите Ро­дины.

«Гимнастика и методика преподавания» — одна из дисциплин, обеспечивающая профессиональную подготовку выпускников ин­ститутов физической культуры. Овладение данным курсом позво­ляет специалисту квалифицированно проводить занятия по массо­вым видам гимнастики с контингентом, различным по возрасту, полу и уровню подготовленности.

Выпускники педагогических факультетов должны обучать за­нимающихся гимнастическим упражнениям, организовывать и про­водить занятия по гимнастике в общеобразовательных школах и

л

**5**

профессионально-технических училищах (ПТУ), в высших и сред­них специальных учебных заведениях, в коллективах физической культуры предприятий, в физкультурно-оздоровительных клубах, лечебно-профилактических учреждениях, в других организациях и учреждениях, осуществляющих физическое воспитание населения в стране.

Особенности массовых видов гимнастики — в их общедоступ­ности. Средства гимнастики распространяются буквально на людей всех возрастов — от ясельного до лиц пожилого возраста. Но осо­бенно актуальна работа преподавателя физической культуры со школьниками и учащимися ПТУ. В связи с реформой общеобразова­тельной и профессиональной школы специалист в области физиче­ского воспитания должен быть готов преподавать гимнастику во всех классах, а это значит — знать практически все виды базовой и оздоровительной гимнастики, уметь применять все ее средства в работе с контингентом, особенно динамично изменяющимся в ши­роком возрастном диапазоне (от 6 до 17 лет).

Серьезные задачи общей и профессионально-прикладной физи­ческой подготовки решаются в средних специальных и высших учебных заведениях. Велика тяга к оздоровительной гимнастике (зарядке, женской, ритмической, атлетической) у взрослых. Имея дело с массами занимающихся разного возраста, разных потребнос­тей и возможностей, преподавателю нужна обширная эрудиция, позволяющая успешно вести учебную и воспитательную работу не только с детьми, но и с людьми разных профессий.

Институты физической культуры — учебные заведения педаго­гического профиля. Профессии «преподаватель физической культу­ры», «преподаватель — организатор физкультурно-оздоровитель­ной работы и туризма» являются сугубо педагогическими. В про­цессе освоения курса гимнастики студенты овладевают достаточным количеством как общепедагогических знаний, умений и навыков, так и специальных, связанных с преподаванием гимнастики. Очень важной задачей является освоение курса гимнастики во взаимосвя­зи с другими дисциплинами, предусмотренными учебным планом вуза, что обеспечивается межкафедральными связями, осуществле­нием на занятиях по гимнастике мировоззренческой подготовки студентов.

В связи с реализацией задач по пропаганде и внедрению в быт народа наиболее доступных, эффективных, эмоциональных видов гимнастики студенты должны овладеть соответствующей методикой преподавания, а именно:

* уметь проводить занятия с высокой моторной плотностью;
* владеть навыками поточного способа проведения упражне­ний с ярко выраженной ритмической структурой, под музыкальное сопровождение;
* использовать все виды гимнастического оборудования, ин­вентаря и приспособлений;
* обучать прикладным упражнениям с использованием круго­вого способа их выполнения.

Для повышения интереса к занятиям гимнастикой необходимо

владеть игровым и соревновательным методами их проведения, уметь сочетать гимнастические упражнения с упражнениями из других видов спорта.

Преподавателю необходимо уметь использовать демонстрацион­ные формы занятий: показательные выступления на праздниках, спартакиадах по программе «Старты надежд»; «Сила и грация», при проведении массовых мероприятий, таких, как «дни здоровья», сдача норм ГТО.

В подготовке специалиста по массовым видам гимнастики особое внимание уделяется воспитанию качеств организатора и руководи­теля коллектива. Этому в немалой степени способствуют специфика гимнастики, ее методические особенности (см. гл. 2).

**1.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ КУРСА «ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

Одной из важнейших задач курса является соединение процесса приобретения специальных профессиональных знаний, умений и навыков с воспитанием коммунистического марксистско-ленинско­го мировоззрения.

Естественно, воспитание марксистско-ленинского мировоззре­ния осуществляется в течение всего периода обучения студентов в институте, в ходе изучения всех дисциплин учебного плана.

Во время прохождения курса гимнастики представляются боль­шие возможности наполнить мировоззренческую подготовку сту­дентов конкретным содержанием, обусловленным специфическими особенностями гимнастики как учебно-научной и практической дисциплины.

Будущий преподаватель гимнастики должен ясно представлять, что партийность, как ведущий принцип в его деятельности, должна проявляться в социальной направленности его усилий по внедре­нию доступных видов гимнастики в быт народа, по воплощению идей, установок и указаний, вытекающих из материалов и решений съездов и пленумов партии. Сферой мировоззренческой подготовки является также тесное увязывание разделов курса с соответствую­щими идеологическими вопросами. К примеру, при обосновании значения средств и видов гимнастики требуется подчеркивать их воздействие с позиции материалистического понимания единства организма человека и среды, единства организма, раскрывать анти­научную идеалистическую сущность различных систем гимнастики, основанных на религиозно-мистических представлениях о смысл\* упражнений, показать, что использование силовой гимнастики в западных системах «культуризма» с целью подготовки «супермена» («сверхчеловека») ничего общего с физическим воспитанием не имеет.

Воспитание эгоизма, индивидуализма, нездорового соперниче­ства явно не соответствует задачам физической культуры в нашей стране.

Историческая оценка различных национальных систем гимнас-

**5**

**7**

тики (немецкой, сокольской, французской, шведской и др.) дает возможность показать их классовую сущность. Таким образом, на примере гимнастики, при освоении как теоретического ее раздела, так и практической части, имеются широкие возможности иллюстра­ции основных закономерностей, познаваемых студентами при изу­чении общественно-политических, психолого-педагогических, ме­дико-биологических, а также спортивно-практических дисцип­лин.

В курсе гимнастики приобретаются новые и закрепляются полу­ченные ранее знания, умения и навыки общепедагогического ха­рактера, относящиеся к воспитательной работе с учениками, к фор­мам и методам общения с коллективом занимающихся, к агитацион­но-пропагандистской работе.

Особое значение при этом отводится различным формам общест­венно-педагогической и учебно-производственной практики, шеф­ской работе. Изучение курса гимнастики в институте позволяет студентам проявить себя в конкретной общественно полезной дея­тельности: организовать секцию гимнастики в школе, проводить занятия с различными группами, проводить беседы о значении гим­настики, подготовить гимнастические выступления на празднике и т. п.

Изучение курса гимнастики на педагогических факультетах предусматривает следующее: специалист должен овладеть всеми основными средствами массовых видов гимнастики. При этом прак­тически овладеть строевыми, общеразвивающими, прикладными упражнениями (см. гл. 5, 6, 7). Выполнение упражнений на снаря­дах входит в объем как учебной программы подготовки, так и спор­тивной (см. гл. 8, 9). Прыжки, упражнения художественной гим­настики, вольные и акробатические упражнения также осваивают­ся в соответствующем объеме в числе основных средств гимнастики (см. гл. 10, 11, 12, 13). Особое внимание при этом уделяется не толь­ко личной подготовке студентов в освоении тех или иных упражне­ний, но и приобретению умений и навыков обучения этим упражне­ниям (см. гл. 14). Это весьма обширный раздел курса, сочетающий и теоретическую и практическую части.

Подача команд, показ, объяснение, приемы помощи, исправле­ния ошибок, педагогического контроля за успеваемостью и функцио­нальным состоянием занимающихся, меры по безопасности заня­тий — далеко не полный перечень конкретных тем учебных акаде­мических занятий по предмету. При освоении видов гимнастики и различных форм занятий приобретаются также знания, умения и навыки работы с учетом особенностей контингента: возрастных (см. гл. 13, 15), половых (см. гл. 14). Устройство и оборудование мест занятий (см. гл. 16), профилактика травматизма (см. гл. 17) — темы предмета, подкрепляемые сведениями из курсов гигиены, спортивных сооружений, спортивной медицины.

Личная двигательная подготовка осуществляется на практиче­ских занятиях при освоении гимнастических упражнений до уровня умений и навыков. Это обеспечивает в дальнейшем наглядный по­каз, что очень важно в работе, особенно начинающего молодого

специалиста. Кроме того, предусматривается возможность личной спортивной подготовки по гимнастике за счет обязательных и фа­культативных занятий. Гимнастическая подготовка способствует сдаче норм ГТО, а практическое освоение упражнений, связанное с особыми эмоциями, проявлением волевых качеств, является дол­говременной основой позитивного профессионального отношения к гимнастике как к ценному средству физического воспитания. В этом смысле проведение занятий по гимнастике в институте должно, кроме всего прочего, быть очень эмоциональным, привлекательным и содержательным.

**1.3. ГИМНАСТИКА — УЧЕБНО-НАУЧНАЯ ДИСЦИПЛИНА**

В курсе гимнастики познается ее значение как учебного пред­мета в обязательном школьном и профессиональном образовании, в системе специального среднего и высшего образования. Гимнасти­ческие нормативы включены в содержание всех ступеней комплекса ГТО и БГТО. Гимнастика в советском физкультурном движении развивается как важное средство массовой физкультурно-оздорови­тельной работы с населением.

Как научная дисциплина, гимнастика является частью науки о физическом воспитании и изучает закономерности физического развития и совершенствования человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм организации занятий. Научные исследования в области массовых видов гимнастики свя­заны прежде всего с обоснованием эффективности и доступности упражнений, оценкой их влияния на занимающихся. При этом кроме педагогических методов исследования применяется ряд фи­зиологических, психологических, биомеханических и математиче­ских методов.

В заключение можно отметить, что гимнастика, являясь учебным предметом в институтах физической культуры, может квалифици­роваться как учебная дисциплина ярко выраженной профессио­нально-педагогической направленности, существенная часть спе­циальной профилирующей подготовки преподавателей физической культуры.

**Глава 2**

**ГИМНАСТИКА В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**2.1. ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО ГИМНАСТИКИ**

**В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В условиях развитого социализма физическая культура должна всемерно способствовать росту экономического и оборонного по­тенциала нашей страны, удовлетворению духовных потребностей еоветских людей, укреплению их здоровья.

**8**

**9**

В решении важнейших задач по реализации долгосрочной целе­вой программы по подъему массовости физической культуры и спорта одним из ведущих средств является гимнастика с ее практи­чески неограниченными возможностями, обусловленными рядом факторов, и прежде всего огромным числом всевозможных упражне­ний.

Гимнастика — одно из действенных и универсальных средств физического воспитания. Это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического воспита­ния, образования, спортивной подготовки, оздоровления, восста­новления, лечения, приобретения жизненно необходимых навыков прикладного, производственного или оборонного значения. Благо­даря доступности, эффективности и эмоциональности упражнений в занятиях гимнастикой наилучшим образом решаются многие задачи, типичные для физического воспитания в целом, но вопло­щаемые в специфических для гимнастики формах.

На занятиях гимнастикой решаются следующие задачи:

1. Образовательно-развивающего воздействия с целью гармо­нического развития форм и функций организма (особенно расту­щего), совершенствования двигательных способностей, воспитания физических качеств.
2. Оздоровительного воздействия с целью повышения жизнедея­тельности организма, снятия утомления и восстановления работо­способности, укрепления здоровья, профилактики и лечения про­фессиональных и других заболеваний.
3. Приобретения жизненно важных двигательных умений и навыков прикладного характера, способствующих профессиональ­ной подготовке.
4. Воспитания нравственных, волевых и эстетических качеств личности.
5. Освоения спортивных программ различной сложности вы­полнения.

У нас в стране гармонично сочетаются и взаимно дополняют друг друга государственные и самодеятельно-общественные формы организации занятий. Государственные программы физического воспитания предусматривают включение гимнастики как одного из основных средств в обязательные занятия с детьми в детсадах, со школьниками, учащимися ПТУ, техникумов, студентов вузов, военнослужащих. Самодеятельные занятия, реализуемые по месту учебы, работы или проживания, проводимые в формах кружковой, секционной, клубной работы по гимнастике, обеспечивают внедре­ние ее различных видов, в том числе и со спортивной направлен­ностью, в широкие слои населения. Гимнастические нормативы включены во все ступени комплекса ГТО. Значительное место отво­дится гимнастике в содержании занятий групп здоровья, общей физической подготовки, групп ГТО.

Все более популярными становятся женская, ритмическая, ат­летическая гимнастика.

Значительных успехов добились представители спортивной и художественной гимнастики, акробатики на международной арене.

Неоднократно они становились победителями и призерами олим­пийских игр, чемпионатов мира и Европы. Советская школа оказала большое влияние на развитие гимнастики во многих странах бла­годаря работе наших специалистов за рубежом, обучению иностран­ных тренеров у нас в стране, спортивным контактам.

**2.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГИМНАСТИКИ**

Гимнастическая методика сложилась как совокупность приемов, обусловленных спецификой упражнений. (Такой специфической осо­бенностью, позволяющей]отнести то или иное упражнение к разря­ду гимнастических, является прежде всего проявление координа­ционных и иных двигательных способностей в условиях строго регламентированной программы движений. Точно указываются ис­ходное и конечное положения, направление и амплитуда движений, характер мышечных усилий. Благодаря стандартной программе движений создаются более благоприятные условия для обучения, становления и закрепления двигательных навыков.

К методическим особенностям гимнастики относятся:

1. *Разностороннее воздействие на организм.* Подбираются уп­ражнения, влияющие на все части опорно-двигательного аппарата (ОДА), на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом. Решаются задачи сопряжения процессов приобретения двигательных навыков и функциональной подготовки, а также совершенствования фи­зических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
2. *Разнообразие упражнений* — *средств гимнастики.* Уникаль­ность гимнастики заключается в практически неограниченном ко­личестве средств гимнастики — разнообразных упражнений. Лю­бые задачи, возникающие в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования, можно решить с помощью соот­ветствующих гимнастических упражнений оздоровительного, при­кладного, спортивного характера, используя их с различной сте­пенью интенсивности. Самый обычный наклон вперед легко разно­образить исходными положениями (стоя с сомкнутыми ногами или ноги врозь или сидя), выполнять его прогибаясь, скругляя тулови­ще, с дополнительными движениями руками, с помощью партнера и т. п. Ив этом случае каждая разновидность наклона является самостоятельным упражнением, так как его выполнение решает автономную задачу. Во многих видах гимнастики используются не отдельные упражнения, а их комплексы. В уроках гимнастики применяется широкий круг самых разнообразных упражнений, в том числе и на снарядах. Спортивные виды гимнастики характер­ны многоборьем — подготовкой спортсменов в различных его видах.
3. *Избирательное воздействие упражнений.* Часто возникаю­щие узкие задачи по развитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактике и восстановлению каких-либо функций организма возможно решить подбором гимнае-

**ю**

**11**

тических упражнений, методикой их использования. Строгая ре­гламентация упражнений — пространственно-временных и сило­вых характеристик — позволяет локально воздействовать практи­чески на любые части тела и органы. Эти возможности использу­ются, в частности, в лечебной физической культуре, в специальной физической подготовке, в других видах спорта и т. п.

*4. Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки.*Гимнастическая методика характерна не только строгой регламен­  
тацией программы движений, но и относительно строгими ограниче­  
ниями в организации занятий, в дозировании упражнений и регу­  
лировании нагрузки.

Многие педагогические задачи, связанные не только с выполне­нием двигательных актов, но и с воспитанием моральных и волевых качеств личности, индивидуализацией в обучении в сочетании с коллективными действиями, наилучшим образом решаются благода­ря традиционно культивируемым формам организации занятий гимнастикой, прежде всего урочной формы. Урочные формы заня­тий требуют соблюдения дисциплины и порядка в зале, согласова­ния своих действий с действиями товарищей, особенно в групповых упражнениях и при оказании помощи и страховки. Регламентация учебного процесса в сочетании с многообразными методическими приемами обучения обеспечивает прогресс в освоении и совершенст­вовании двигательных навыков и качеств.

Регулирование нагрузки в занятиях осуществляется путем под­бора упражнений, их чередования, количества повторений, измене­ния темпа, применения отягощений и др. Такой диапазон возмож­ностей менять содержание, объем и интенсивность упражнений делает их доступными разновозрастному контингенту, с различной степенью подготовленности.

*5. Возможность усложнения и комбинирования упражнений,  
применения одних и тех же упражнений в разных целях.* Типичным  
способом повышения интенсивности занятий в гимнастике является  
освоение все более трудных движений, усложнение самих упражне­  
ний (как за счет изменения условий их выполнения, исходных и  
конечных положений, екорости выполнения, так и путем новых  
сочетаний их друг с другом, соединений в различные по степени  
трудности композиции — комплексы общеразвивающих упражне­  
ний, упражнений на снарядах)у Конструирование новых элементов,  
создание оригинальных композиций проявляют творческие способ­  
ности и преподавателя и ученика.

Одинаковые по форме упражнения могут быть использованы в разных целях. К примеру, прыжки по отметкам осваиваются детьми с целью согласования усилий с точностью действия. Те же прыжки можно использовать в подвижной игре для повышения интереса к занятиям, применить в эстафере или соревновании команд с целью воспитания волевых качеств, чувства коллективизма. При выполне­нии одних и тех же упражнений могут акцентироваться задачи по развитию физических качеств либо задачи эстетического плана, связанные с доведением качества исполнения до совершенства с целью демонстрации упражнений на конкурсах, соревнованиях.

Таким образом, методические особенности гимнастики, рассмат­риваемые воедино, свидетельствуют о широких возможностях ис­пользования метода строго регламентированного упражнения, воз­никшего первоначально как «гимнастический метод», в физическом воспитании.

**2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ**

В соответствии с общими целями физического воспитания, яв­ляющегося органической частью коммунистического воспитания, определены три основных направления применения средств гимнас­тики:

* использование гимнастических упражнений в процессе об­щего физического развития человека (расширение диапазона про­явления его двигательных особенностей, повышение уровня раз­вития физических качеств);
* применение средств гимнастики для формирования жизненно важных навыков, необходимых в трудовой и повседневной прак­тике;
* освоение сложных гимнастических упражнений в процессе интенсивной физической подготовки и спортивной практики.

Гимнастические упражнения традиционно объединяются в сле­дующие группы упражнений, называемые средствами гимнастики:

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
3. Прикладные упражнения.
4. Вольные упражнения.
5. Упражнения художественной гимнастики.
6. Акробатические упражнения.
7. Прыжки.
8. Упражнения на снарядах.

Подобное группирование средств гимнастики облегчает подбор необходимых упражнений для решения тех или иных задач.

Кратко охарактеризуем основные средства гимнастики (подроб­но об этом см. часть II).

*1. Строевые упражнения* — это несложные двигательные дей­  
ствия служебного характера, используемые для более организован­  
ного проведения занятий, рационального размещения занимаю­  
щихся во время упражнений. Самостоятельное значение имеют при  
приобретении навыков ритмичных согласованных действий при  
ходьбе и беге под счет или музыкальное сопровождение, навыков

правильной осанки

*2. Общеразвивающие упражнения* широко используются во всех  
видах гимнастики. Это координационно несложные двигательные  
действия — упражнения, выполняемые с целью общей физической  
подготовки: развития различных групп мышц, совершенствова­  
ния физических качеств, приобретения элементарных двигательных  
навыков. Существует множество упражнений, выполняемых без  
предметов и с различными предметами и отягощениями (мячи,  
скакалки, палки, гантели), с использованием гимнастического и

**12**

**13**

тренажерного оборудования (скамейки, стенка, олочные и аморти­зационные устройства, «станки» и т. п.).

Следует сказать, что упражнения общеразвивающего характера могут выполняться и на гимнастических снарядах, составляя осо­бую группу (см. гл. 8 и 9). Однако в целом упражнения на снаря­дах, как более сложные и универсальные, являются самостоятель­ной частью средств гимнастики.

1. *Прикладные упражнения* — средства гимнастики, формирую­щие важные двигательные умения и навыки активного взаимодей­ствия с окружающей средой. Характерной особенностью, выделяю­щей их среди других типично гимнастических упражнений, являет­ся менее строгая регламентация движений по форме, допущение индивидуальных решений в действиях для достижения двигатель­ной задачи типа сохранения равновесия, перенесения груза, пре­одоления препятствия и т. п. Эти упражнения выполняются с ис­пользованием специального оборудования: канатов, шестов, ска­меек, стенок. Многие упражнения данного характера можно вы­полнять на снарядах стандартного и нестандартного образца (см. гл. 26), имеющихся в гимнастических городках открытого типа, в местах отдыха, по месту жительства, на «тропах здоровья» в пар­ках и загородных зонах. Эти упражнения являются основными при проведении гимнастических игр и эстафет, преодолении полос препятствий.
2. *Вольные упражнения* являются одним из видов гимнастиче­ского многоборья в спортивной гимнастике, средством общеразви­вающего характера, использование которого направлено на разви­тие координационных способностей, повышение выносливости. Бла­годаря четко выраженной стилизации движений, тщательной отра­ботке техники, выполнению их под музыку решаются задачи эсте­тического воспитания. Варьирование сочетаний элементов, их ком­бинирование, создание учебных и спортивных композиций разви­вают творческие способности занимающихся.
3. *Упражнения художественной гимнастики* применяются на занятиях с женским контингентом. Они близки по задачам вольным упражнениям, но содержат специфические элементы, выполняемые без предметов (волны, равновесия, повороты, прыжки и т. п.) и с предметами (обруч, мяч, булавы, скакалка, лента и др.). В сред­ства художественной гимнастики включаются также танцевальные элементы и их сочетания. Разнообразные движения объединяются в учебные и спортивные композиции. Выполнение отдельных упраж­нений и комбинаций с музыкальным сопровождением является эффективным средством развития пластичности движений, их вы­разительности, воспитания эстетических качеств.
4. *Акробатические упражнения* очень действенное средство раз­вития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела, в том числе и переворачи­вания через голову, улучшают ориентировку в пространстве, ока­зывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Доступность акробатических упражнений и возможность беспрерывного усложнения позволяют

использовать их в общей и прикладной физической подготовке, в различных видах спорта с целью специальной подготовки. Спор­тивные виды акробатики отличаются преимущественным содержа­нием в них тех или иных по характеру акробатических упражне­ний: прыжков, балансирований, вольтижных элементов, выполняе­мых индивидуально (прыжки), в парах, втроем, вчетвером, муж­чинами и женщинами. К акробатическим упражнениям относятся и относительно простые групповые пирамиды — фигурные построе­ния с поддержками.

*7. Прыжки* (неопорные и опорные) в отличие от прыжков-  
подскоков, относящихся к группе общеразвивающих упражнений,  
характерны выраженной фазой полета после толчка ногами и ру­  
ками, развивают скоростно-силовые качества, точность движений,  
ловкость, волевые качества. Прыжки в занятиях применяются как  
средство физической подготовки, формирования прикладных уме­  
ний и навыков (напрыгивания, спрыгивания, перепрыгивания  
препятствий). В спортивной гимнастике как вид многоборья опор­  
ные прыжки входят в программу соревнований.

*8. Упражнения на снарядах* характерны необычностью условий  
опоры и особенными телодвижениями, обусловленными конструк­  
цией этих снарядов. В спортивной гимнастике снаряды делятся на  
виды мужского многоборья (конь, кольца, брусья, перекладина)  
и женского (брусья разной высоты, бревно). Это деление условно,  
если иметь в виду использование упражнений на снарядах в видах  
гимнастики оздоровительно-прикладной направленности. Так, на  
коне с ручками можно выполнять многие упражнения общеразви­  
вающего характера (к примеру, наклоны туловища назад, наскоки).  
Подобный подход к использованию снарядов значительно расширя­  
ет диапазон их применения в занятиях с лицами разного пола,  
возраста, разной подготовленности. Упражнения на снарядах  
очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру  
воздействия на организм. Как правило, они оказывают значитель­  
ную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, и, следовательно,  
занятия на снарядах приводят к существенному развитию мускула­  
туры, особенно рук, плечевого пояса, так как многие элементы вы­  
полняются в упоре и висе на руках. Это особенно заметно у предста­  
вителей спортивной гимнастики.

Разработаны и внедряются конструкции снарядов, позволяю­щие упражняться на них одновременно группе занимающихся (так называемые многопролетные, удлиненные снаряды массового типа). Их устройство предусматривает быструю установку и трансформа­цию.

Наряду с традиционными гимнастическими снарядами, истори­чески вошедшими в арсенал средств гимнастики, в последнее время появились тренажеры и устройства, позволяющие выполнять мно­гие упражнения общеразвивающего характера, в том числе и в домашних условиях.

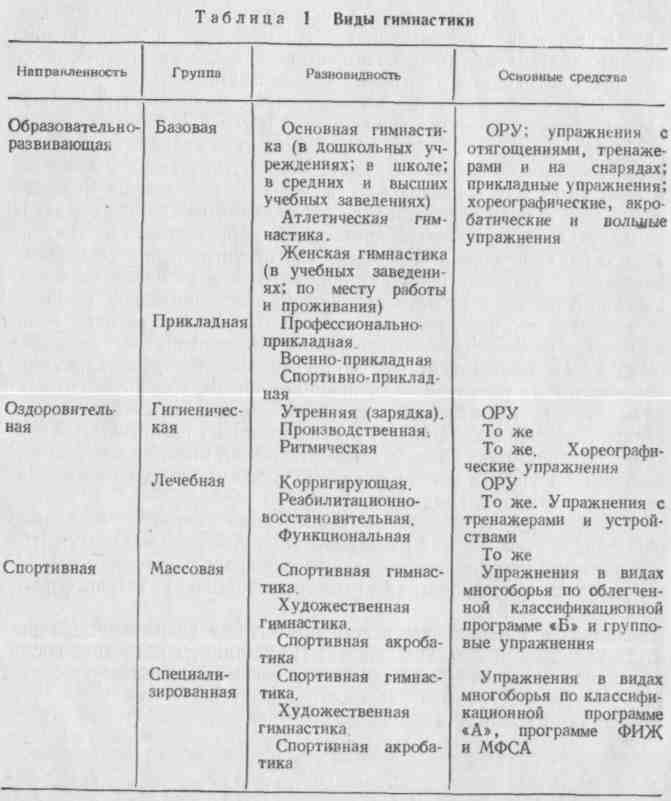
**14**

**15**

**2.4. ВИДЫ ГИМНАСТИКИ**

Наличие большого числа упражнений — средств гимнастики, многоплановые задачи их применения определяют существование различных видов гимнастики. Культивирование устойчивых видов гимнастики, появление новых ее разновидностей следует рассмат­ривать в связи с основными задачами и функциями физической культуры в нашей стране. С учетом этих критериев отдельные виды гимнастики насыщаются соответствующими средствами.

В зависимости от основных задач, решаемых физическим воспи­танием в нашей стране, выделяются группы видов гимнастики, утвержденные Всесоюзной конференцией 1984 г. (табл. 1).



*Образовательно-развивающие виды* — основная гимнастика и прикладная гимнастика — с их разновидностями связаны с долго­срочным применением большинства средств с целью планомерного физического воспитания, обеспечиваемого государственными про­граммами. С помощью этих базовых видов гимнастики дети, под­ростки, юниоры, молодежь достигают нового, более высокого уров­ня общефизической подготовленности, приобретают важные двига­тельные умения и навыки прикладного и профессионально-при­кладного характера.

*Оздоровительные виды* гимнастики — гигиеническая и ее разно­видности (бытовые и производственные формы) сопутствуют зани­мающимся в течение всей жизни, являются формами фоновой физи­ческой культуры широких слоев населения, обеспечивают опти­мальное текущее функциональное состояние организма, восстанав­ливают работоспособность, повышают эмоциональный тонус, ока­зывают профилактическое воздействие в условиях профессиональ­ной деятельности.

*Лечебная гимнастика* и ее разновидности также относятся к данной группе видов гимнастики оздоровительной направленности.

*Спортивные виды* гимнастики культивируются как самостоя­тельные виды спорта. Выделение двух подгрупп — массовых спор­тивных видов и спортивных видов — объясняется следующим. Воз­растание трудности программ, нацеленных на достижение высокого спортивного мастерства и участие в ответственных соревнованиях, требует круглогодичной специализированной интенсивной подго­товки, проявления индивидуальных способностей к данному виду спорта, что связано с направленным отбором занимающихся. С целью подъема массовости, привлечения к спортивным видам гим­настики буквально всех желающих разработаны упрощенные клас­сификационные программы категории «Б», доступные и детям и взрослым.

Таким образом, наличие теоретически и методически обоснован­ных по содержанию, направленности многих видов гимнастики предоставляет практически неограниченные возможности приме­нять их для решения самых различных задач, типичных для физи­ческого воспитания в целом. Универсальность гимнастики, обуслов­ленная ее методическими особенностями, многообразием средств и видов, позволяет использовать ее в работе с любыми контингентами, делает ее важным и незаменимым средством советской системы физического воспитания.

**Глава 3 КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР**

**3.1. ЗАРОЖДЕНИЕ ГИМНАСТИКИ**

Гимнастика как средство физического воспитания развивалась на протяжении длительного времени. Ее становление было связано с изменением общественного строя, развитием наук о человеке, а

**17**

также с переменой способов ведения войны. Это оказало существен­ное влияние на изменение содержания гимнастики, методики ее преподавания и техники самих упражнений.

Отдельные упражнения, вошедшие в системы гимнастики XVIII—XIX вв., применялись в военно-физической подготовке еще в Древнем Риме и в период средневековья в ряде стран Запад­ной Европы. К ним относятся упражнения на деревянном коне, лестницах и других сооружениях, используемых для обучения штурму неприятельских крепостей. Акробатические упражнения и упражнения на канате демонстрировались бродячими артистами.

В эпоху Возрождения гуманисты стали придавать большое значение всестороннему воспитанию молодежи. В занятиях гимнас­тикой они видели лучшее средство укрепления здоровья и развития физических сил человека. В XVI в. появился ряд произведений по физическому воспитанию. Наиболее известным из них был труд И. Меркуриалиса об искусстве гимнастики. Автор делил гимнасти­ку на три вида: военную, врачебную и атлетическую. Оздорови­тельную гимнастику, т. е. не связанную со стремлением побеждать соперника, он считал основным средством физического воспитания.

В это же время развивалось и другое направление в гимнастике, основой которого было приобретение занимающимися ловкости. В произведении французского писателя-гуманиста Франсуа Рабле (ок. 1494—1553 гг.) «Гаргантюа и Пантагрюэль» говорится о том, что воспитанники занимались многими видами упражнений, в тем числе на перекладине, деревянном коне, лазали по канату, выпол­няли акробатические упражнения. В связи с этим следует считать, что уже в XV в. в школах дворянской молодежи использовались отдельные гимнастические снаряды и упражнения, которые в даль­нейшем легли в основу спортивной гимнастики.

**3.2. ГИМНАСТИКА В НОВОЕ ВРЕМЯ**

Труды Я. А. Коменского и система его дидактических принци­пов способствовали развитию взглядов классиков педагогики XVIII в. Жан-Жака Руссо (1712—1778 гг.) и особенно Песталоцци (1746—1827 гг.). Их заслуга в физическом воспитании состоит в том, что они дали толчок к подлинному возрождению гимнастики. Руссо считал, что физические упражнения укрепляют и закалива­ют тело, создают необходимые условия для развития сил и двига­тельных возможностей человека, готовят к жизни, содействуют умственному развитию и укреплению здоровья.

Песталоцци главную цель физического воспитания видел в раз­витии сил и способностей, заложенных в ребенке, путем упражне­ний. Он полагал, что важно развивать способность мыслить и дей­ствовать. Лучшими упражнениями для этого были простейшие движения в суставах, поскольку из них складываются любые слож­ные движения. Дополнять же суставную гимнастику должны под­вижные игры и ручной труд. Конечно, он переоценил значение суставных упражнений, однако разработанный им аналитический метод нашел широкое применение в гимнастике того времени. Пес-

талоцци — один из основоположников теории и методики гимнас­тики, а «суставные движения» — прообраз современных вольных упражнений.

Педагогические идеи Руссо, Песталоцци и других деятелей пе­дагогики того времени поддерживались буржуазной интеллиген­цией западноевропейских стран. Практические шаги в этом направ­лении были сделаны в Германии. В 70-х годах XVIII в. в некоторых городах начали создаваться школы нового типа — филантропины, в которых стала зарождаться немецкая национальная гимнастика.

Наиболее известными руководителями гимнастики в филантро­пинах были Фит (1763—1836 гг.) и Гутс-Мутс (1759—1839 гг.). Они применяли все известные физические упражнения. В трехтомном труде Фит изложил теоретические и практические сведения о гим­настике. Целью занятий он считал укрепление здоровья, развитие силы и быстроты движений, приобретение красивой формы тела, содействие умственному развитию и психической деятельности. Фит привел ряд ценных методических указаний, не потерявших значения до настоящего времени (о последовательности упражне­ний, постепенном переходе от легкого к трудному, об активности учеников, об интересе к занятиям, учете индивидуальных особен­ностей и др.).

Гутс-Мутс разработал технику многих гимнастических упраж­нений, в том числе упражнений на снарядах. В этих упражнениях большое значение придается форме движений. Его книга «Гимнас­тика для юношества» получила распространение в ряде стран, в том числе и в России, и способствовала развитию гимнастики. В ней описаны примитивные упражнения на перекладине, брусьях, бревне. При проведении занятий стимулировалось соревнование между учениками, были выработаны требования к точности испол­нения движений.

Следовательно, к концу XVIII в. наметились теоретические основы гимнастики нового времени.

**3.3. СОЗДАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ГИМНАСТИКИ**

Создание национальных систем гимнастики относится к началу XIX в., что обусловлено было общественными запросами. Способы ведения войны требовали одновременности действий, четкого выпол­нения команд, перестроений на поле боя и т. п. Педагогам и врачам того времени гимнастика представлялась единственно правильным методом физического воспитания молодежи.

В первой половине XIX в. наметились три направления в раз­витии гимнастики:

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

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

прикладное (гимнастика использовалась как средство

**18**

**19**

обучения солдат преодолению различных препятствий, встречаю­щихся на войне).

**Немецкая** система **гимнастики** складывалась в период оккупации Пруссии войсками Наполеона. Основателем этой системы был Ф. Ян (1778—1852 гг.). Он стремился использовать гимнастику для военной подготовки молодежи в целях освобождения страны от оккупации. Основу системы составляли упражнения на снарядах и военные игры, так как они, по мнению Яна, лучше развивали физические силы и укрепляли волю человека. Он назвал свою гим­настику «турнкунст» (искусство изворотливости), а учеников — «турнерами». Позднее немецкую гимнастику стали называть «тур-нен».

Совместно с Фризеном и Эйзеленом Ян разработал технику гим настических упражнений Был издан учебник «Немецкая гимнас­тика», в котором описывались все известные в то время упражнения на снарядах. При выполнении упражнений от занимающихся тре­бовали прямого положения головы, оттянутых носков, военной выправки, прямых линий в движениях. В занятиях использовался метод соревнования, что сильно повышало интерес у занимающихся, они старались повторять одно и то же упражнение наибольшее количество раз. Комбинаций различных движений тогда не приме­няли.

А. Шписс (1810—1858 гг.) приспособил немецкий турнен к пре­подаванию в школе и составил схему урока. В 1840 г. он опублико­вал труд «Учение о турнерском искусстве». Урок гимнастики Шпис-са содержал порядковые упражнения (строевые упражнения и пере­строения), затем следовали вольные упражнения (движения из су­ставной гимнастики Песталоцци и гимнастики Фита), подготавли­вающие к упражнениям на снарядах. Шписс ввел групповые сна­ряды: длинную перекладину и брусья, ряды лестниц, шестов и т. п. В последней части урока проводились игры и массовые упраж­нения Сохраняя главные принципы немецкого турнена, Шписс завершил создание немецкой буржуазной национальной системы гимнастики. Гимнастика Шписса содействовала воспитанию дис­циплинированных детей, хорошо выполняющих команды и имею­щих достаточную физическую подготовку для военной службы. Однако она подавляла инициативу, не способствовала развитию их индивидуальных способностей и, главное, расходилась со мно­гими положениями естественных и педагогических наук того вре­мени. Эти недостатки вызывали многочисленные возражения, наи­более обоснованными из которых были возражения П. Ф. Лес-гафта.

Шведская система гимнастики возникла вслед за немецкой гим­настикой. В ней удачно разработано было гигиеническое направле­ние. П. Линг (1776—1839 гг ) начал изучать гимнастику в Дании в первой половине XIX в. Дания была тогда одной из передовых стран Западной Европы по распространению гимнастики В 1813 г. по инициативе П. Линга в Стокгольме был открыт специальный институт. Там П. Линг применял свои методы и средства физиче­ского воспитания. Он считал, что нужно использовать такие упраж-

нения, которые укрепляют и развивают тело человека. Педагогиче­ское значение гимнастики он не учитывал.

Его сын Я. Линг (1820—1886 гг.), продолжая дело, начатое отцом, разработал схему урока, систематизировал упражнения, ввел специальные снаряды и выдвинул ряд методических положе­ний. Упражнения классифицировались по анатомическому призна­ку. Основой их были симметричность, прямолинейность и напря­женность. Точному положению частей тела придавалось большое значение.

Урок шведской гимнастики строился по схеме, состоящей из 16 частей, следовавших в строгом порядке одна за одной. Она свя­зывала инициативу преподавателя, хотя многим казалась научно обоснованной, что явилось причиной большой популярности швед­ской гимнастики и ее распространения во многих странах, в том числе и в России.

Французская система гимнастики, имевшая в основном военно-прикладную направленность, формировалась почти одновременно со шведской. Создателем гимнастической системы во Франции был Аморос (1770—1848 гг.). Он был знаком с системой военно-физиче­ской подготовки А. В. Суворова и использовал ее при создании своей системы. Лучшими он считал такие упражнения, которые помогают приобрести навыки, необходимые в жизни и военных условиях: ходьба и бег на местности с препятствиями, всевозможные прыжки в снаряжении, переноска груза или «раненого», плавание и ны­ряние, борьба, метания, стрельба, фехтование и вольтижировка. Применялись снаряды, которые следовало преодолевать с наиболь­шей скоростью и экономией сил (лестницы, канаты, шесты, заборы).

Проводя урок, Аморос не придерживался определенной схемы. Он установил лишь общие принципы: упражнения должны быть доступны занимающимся и по возможности просты; проводить их надо последовательно, от легких к трудным, от простых к сложным. На занятиях учитывались индивидуальные особенности учеников. Были указания на то, что действие одного и того же упражнения можно усилить или ослабить, изменяя скорость, направление *и* амплитуду движений. Иногда упражнения исполнялись под воен­ные песни, что содействовало развитию дыхания и возбуждало пат­риотические чувства. Это была первая попытка введения своеобраз­ного музыкального сопровождения на занятиях.

Упражнения французской системы гимнастики использовались в русской армии.

Сокольская система гимнастики возникла в середине XIX в. в связи с национально-освободительной борьбой славянских народов, находившихся в составе Австро-Венгрии. В Чехии возникло «со-кольское движение» и стала создаваться сокольская система гим­настики. Ее основателем был профессор эстетики и истории искусств Пражского университета М. Тырш (1832—1884 гг.) — представи­тель патриотически настроенной либеральной буржуазии, стремив­шейся к освобождению своей родины из-под австрийского гнета. Тырш был знаком со всеми системами гимнастики первой половины XIX в., но ни одну из них не считал пригодной для организации в

**20**

**21**

Чехии массового гимнастического движения в целях подготовки народа страны к национально-освободительной борьбе.

Сокольская система по своему содержанию была близка к не­мецкой, но имела свои особенности. Тырш стремился придать всем положениям и движениям такую форму, которая вызывала бы у исполнителей и зрителей эмоциональный подъем, чувство радости и эстетическое наслаждение. Основу этой системы составляли упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с предмета­ми и без них, пирамиды, упражнения с элементами фехтования, бокса, борьбы (боевые).

Взамен многократного повторения одного и того же упражне­ния на снарядах «соколы» ввели комбинации различных движений, а с 1862 г. стали проводить соревнования по гимнастике по специ­ально разработанным правилам. Особое внимание в комбинациях вольных упражнений и на снарядах обращалось на логичность пе­рехода от одного элемента к другому. «Соколами» была сделана классификация упражнений по внешнему признаку и разработана терминология гимнастических упражнений, в которой почти каж­дое упражнение называлось одним-двумя словами, чтобы было удобно.

Урок сокольской гимнастики состоял из трех частей.

В первой (подготовительной) части выполнялись порядковые упражнения, общие вольные или упражнения с предметами (палка, гантели и др.).

Во второй (основной) части выполнялись упражнения на снаря­дах, прыжки, так называемые разности, боевые упражнения и др.

В третьей (заключительной) части обычно применялись ходьба, умеренный бег, игры.

Занятия в единообразных костюмах, под музыкальное сопровож­дение, четкость выполнения упражнений, организация соревнова­ний и массовых выступлений обеспечили успех сокольской гимнас­тике во многих странах. Она явилась основой современной спор­тивной гимнастики.

Указанные системы имели классовый характер и национальные традиции. Отрицательным было то, что они односторонни, их авто­ры недооценивали педагогического значения гимнастики, для них характерен эмпиризм.

В конце XIX в. появляются первые научно обоснованные си­стемы: в России — П. Ф. Лесгафта (1837—1909 гг.), во Франции — Ж- Демени (1850—1917 гг., физиолог и педагог). В годы первой мировой войны Ж- Демени опубликовал работу, посвященную фи­зическому воспитанию. Он считал, что упражнения должны быть динамичными, а не статичными, выполняться с полной амплитудой, по форме закругленными, а не угловатыми. Мышцы, не участвую­щие в работе, должны быть расслаблены. Это был новый шаг в развитии гимнастики. Упражнения, предложенные им, значительно обогатили гимнастику. Задачами физического воспитания Демени считал: укрепление здоровья, достижение красоты фор-м и движений тела, развитие ловкости и волевых качеств человека. Один из его учеников Ж- Эбер предложил «естественный метод» физического

воспитания, по существу явившийся дальнейшим развитием воен­но-прикладной гимнастики.

В Австрии была разработана одна из лучших систем школьной гимнастики. Ее создатели Гаульгофер и Штрайхер строили ре­комендации с учетом возрастных и половых особенностей детей, опирались на данные биологических наук и педагогики.

Систему основной гимнастики предложил датчанин Н. Бук. Он модернизировал шведскую систему гимнастики, ввел поточный метод выполнения упражнений, повысивший интенсивность нагруз­ки в уроке.

Среди систем гигиенической гимнастики для женщин большую популярность завоевала система Э. Бьеркстен, в которой подчер­кивались физиологическая и эстетическая сущность упражнений.

В конце XIX и начале XX в. появились новые виды гимнастики. В частности, образовалось несколько систем художественной и рит­мической гимнастики, широко использовались лечебная гимнасти­ка, ставшая одной из отраслей медицины, система индивидуальной гимнастики, преимущественно гигиенической направленности («Моя система» Мюллера, гантельная гимнастика Сандова, системы инди­видуальной гимнастики Прошека, Анохина и др.).

**3.4. ГИМНАСТИКА В ДОРЕВОЛЮЦИОННОЙ РОССИИ**

Элементы гимнастики в быту народов России, как и других народов, населявших нашу страну, существовали издавна. Празд­ничные развлечения включали выступления скоморохов, акроба­тов. В Средней Азии большой популярностью пользовались канато­ходцы. У некоторых народов Кавказа использовались упражнения с небольшими тяжестями, служившими средствами разминки перед борьбой. Почти у всех народов были в почете верховая езда и воль­тижировка.

Развитию гимнастики в значительной степени способствовало стремление известных полководцев повысить уровень физической подготовки русской армии. Основы физической подготовки войск были заложены при Петре I. В потешных, позже ставших гвардей­скими (Семеновский и Преображенский), полках, созданных Пет­ром I, применялись различные физические упражнения с целью обучения солдат преодолению препятствий и другим военным на­выкам и умениям. По указу Петра I гимнастика была введена в военно-морских учебных заведениях. Много внимания совершен­ствованию системы физической подготовки русской армии уделяли выдающиеся русские полководцы А. Румянцев, А. Суворов, адми­рал Ф. Ушаков и др.

А. В. Суворов (1730—1800 гг.) создал свою систему военно-физической подготовки, в основу которой были положены военно-полевая гимнастика, утренняя гимнастика, закаливание. Применя­лись с этой целью бег, преодоление препятствий, переноска предме­тов, штыковой бой. Традиции А. В. Суворова продолжал М. И. Ку­тузов.

Большая заслуга в разработке основ физической подготовки в

**22**

**23**

русской армии принадлежит М. И. Драгомирову (1830—1915 гг.). Он существенно дополнил суворовскую систему обучения войск, определил задачи физической подготовки для различных родов войск, разработал методику занятий гимнастикой в армии. В спе­циальном наставлении по физической подготовке для армии и флота принимал участие П. Ф. Лесгафт, что сыграло положительную роль в научном обосновании направления и в том, что оно просу­ществовало длительное время без изменения. Позднее в русской армии преимущество стали отдавать упражнениям на гимнас­тических снарядах, и с 1910 г. в основу физической подготовки была положена Сокольская система гимнастики.

В учебных заведениях вплоть до Великой Октябрьской социа­листической революции преподавалась гимнастика, заимствован­ная из различных систем.

Существенную роль в развитии гимнастики в России сыграл известный ученый анатом и педагог П. Ф. Лесгафт. В 1875 г. он побывал в ряде западноевропейских стран и познакомился с поста­новкой физического воспитания. В 1880 г. вышла его книга «При­готовление учителей гимнастики в странах Западной Европы», в которой давалась характеристика систем гимнастики и указыва­лось на отсутствие в них научного обоснования. Лесгафт разрабо­тал систему физического образования детей школьного возраста на гимнастической основе, причем он исходил не из гигиенических а из педагогических задач. Лесгафт считал, что важно как можно быстрее с наименьшей затратой сил научить ребенка и подростка владеть своим телом. Для этого нужно осознавать все свои движе­ния, а не просто подражать руководителю.

Лесгафт был противником изучения «частных приемов», т. е. специализированного обучения искусству движения. На этом осно­вании он отвергал упражнения на снарядах, акробатические как «малополезные для физического образования». Эти крайние взгля­ды Лесгафта во многом объясняются содержанием и несовершен­ной методикой спортивной гимнастики того времени.

Заслуга П. Ф. Лесгафта состоит в том, что он первым разрабо­тал научно обоснованную систему физического воспитания детей, что оказало значительное влияние на развитие теории и практики физической культуры в нашей стране.

В конце XIX в. развитие спортивной гимнастики было тесно свя­зано с развитием спорта и международных спортивных связей, образованием в 1881 г. Международной федерации гимнастики (ФИЖ).

**3.5. РАЗВИТИЕ ГИМНАСТИКИ В СССР**

После Великой Октябрьской социалистической революции в на­шей стране появились большие возможности для развития гимнас­тики. При этом прослеживается ряд этапов, которые неразрывно свзаны с политической, экономической и социальной жизнью стра­ны. Новые задачи, поставленные в этот период, определили и со­держание гимнаетики.

В первые годы после социалистической революции (и до 30-х годов) гимнастика используется как одно из основных средств фи­зической подготовки и физического развития народа. В годы, когда молодая республика напрягала все силы на борьбу с интервентами и белогвардейцами, физическое воспитание, гимнастика были по­ставлены на службу Советской власти. Ведущая роль в организа­ции физической подготовки населения принадлежала Всевобучу (созд. в 1918 г. в целях подготовки резервов для Красной Армии), во главе которого находился видный государственный и общест­венный деятель Н. И. Подвойский. В программах подготовки ре­зервов армии значительное место отводилось занятиям гимнасти­кой, использовалась как прикладная гимнастика, так и упражнения на снарядах. Во всех уголках страны создавались военно-спортив­ные центры, объединявшие широкие слои молодежи. В этот ответст­венный период борьбы за укрепление Советской власти надо было сочетать физическое воспитание молодежи с ее правильным идейно-политическим воспитанием.

В 1925 г. Центральный Комитет РКП(б) принял специальное постановление «О задачах партии в области физической культуры». В нем были раскрыты идейно-методологическая сущность и общест­венно-политическое значение советской физической культуры, ука­заны пути ее развития. Оно способствовало развитию и гимнастики. Начали критически пересматриваться существовавшие системы гим­настики, методы и содержание работы.

В 1926—1927 гг. в начальной школе, а с 1929 г. и в вузах физи­ческая культура была введена как учебный предмет. Появились новые программы по физическому воспитанию, в которых важное место заняла гимнастика.

Институты физической культуры стали больше выпускать ква­лифицированных преподавателей, способных решать новые задачи. Эти кадры начали играть ведущую роль в разработке теории и мето­дики гимнастики. Предпринимались попытки развернуть научно-исследовательскую работу, создать научную базу гимнастики, ос­мыслить ее педагогическое значение, разработать типовую схему урока и др. Однако содержание занятий менялось не сразу. Дли­тельное время гимнастика сохраняла черты общей физической подготовки.

В 1929 г. состоялась научно-методическая конференция по гим­настике, решившая назревшие организационно-методические во­просы. На этой конференции впервые гимнастика была разделена на отдельные виды. С этого же времени началась передача утренней гимнастики по радио. В те годы гимнастика составляла основное содержание физического воспитания советского народа.

Важным событием в физкультурном движении нашей страны явилось введение по инициативе Ленинского комсомола Всесоюз­ного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» в 1931 г., что и ознаменовало собой начало нового этапа в разви­тии гимнастики.

По мере развертывания работы по комплексу ГТО задачи общей физической подготовки стали решаться в секциях общей физподго-

**24**

**25**

товки и группах подготовки к сдаче норм ГТО, но гимнастика (оздоровительная) продолжала оставаться и развивалась как одно из основных средств физического воспитания. Она помогала людям в укреплении здоровья, формировании жизненно необходимых двигательных навыков, все шире внедрялась в режим трудовой деятельности. В этот период появилась возможность для развития спортивных видов гимнастики.

В 1933 г. в Москве состоялась Международная конференция по гимнастике, одновременно ставшая и первой всесоюзной. На ней были рассмотрены и приняты решения по важнейшим вопросам развития гимнастики. Конференция определила место и значение гимнастики в советской системе физического воспитания, утвердила классификацию (деление на относительно самостоятельные виды), содержание гимнастики, методику занятий и организационные фор­мы работы, рассмотрела вопросы терминологии и др. Она явилась значительным событием, способствующим развитию гимнастики.

Большой популярностью у населения нашей страны пользова­лись массовые гимнастические выступления, проводившиеся еже­годно с 1930 г. в Москве, Ленинграде, в столицах союзных респуб­лик и многих городах. Особенно красочными и технически совер­шенными они стали с момента проведения Всесоюзного дня физ­культурника в Москве на Красной площади. Главным содержанием их были разнообразные гимнастические упражнения, представляв­шие незабываемое зрелище. Они являлись важным средством аги­тации и пропаганды советской гимнастики и привлекали много молодежи к систематическим занятиям ею.

Введение единой классификационной программы, организация ДСО профсоюзов и регулярное проведение массовых соревнований различных масштабов, в том числе и среди школьников, принятие новой гимнастической терминологии и многое другое значительно стимулировали развитие спортивной гимнастики. Она стала мас­совым видом спорта Для решения новых задач, стоявших перед физкультурным движением, необходимо было усилить работу по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Даже в соревнования по спортивной гимнастике в предвоенные годы включались различ­ные прикладные упражнения, что способствовало подготовке спорт­сменов к боевым действиям.

Большую роль в развитии гимнастики сыграли кафедры гимнас­тики институтов физической культуры. Наряду с подготовкой ква­лифицированных специалистов на кафедрах велась большая науч­ная и методическая работа. С 1934 г. в институтах через аспиран­туру стали готовить научно-педагогические кадры по гимнастике. Защищаются первые кандидатские диссертации, шире публикуют­ся научные труды, издаются учебники и методические пособия, руководства по отдельным вопросам гимнастики, единые класси­фикационные программы и правила соревнований.

С 1937 г. начал издаваться журнал «Гимнастика» (просущество­вал до 1940 г.), сыгравший значительную роль в развитии советской гимнастики. В предвоенные годы гимнастика остается основным средством советской системы физического воспитания.

Творческий подход позволил, используя все ценное из имеюще­гося в гимнастике, создать свою систему гимнастики, которая соответствовала требованиям физкультурного движения нашей

страны.

Знаменательным мероприятием предвоенного периода явились массовые всесоюзные комсомольские соревнования 1941 г. В сорев­нованиях участвовали 7 496 000 юношей и девушек.

Трудным периодом были военные годы. Вероломное нападение фашистской Германии на нашу страну заставило изменить всю жизнь, подчинить ее делу защиты Родины и разгрому врага. Средст­ва физической культуры и спорта были использованы для подго­товки армии, ее резервов и лечения раненых воинов. Тысячи пре­подавателей и тренеров по гимнастике с первых дней войны влились в ряды Красной Армии, в истребительные батальоны, в партизан­ские отряды; женщины самоотверженно трудились в госпиталях и батальонах выздоравливающих в качестве методистов лечебной физкультуры. Опыт войны неопровержимо доказал высокую эф­фективность лечебной гимнастики как средства восстановления боеспособности раненых воинов.

Содержание гимнастики в этот период изменилось, основой за­нятий были прикладные упражнения, помогавшие готовить резер­вы армии.

В августе 1945 г. на Красной площади в Москве состоялся Все­союзный парад физкультурников, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне. Подготовка к нему стиму­лировала занятия гимнастикой во всех республиках.

В послевоенный период переход к мирному созидательному труду активизировал все виды деятельности советского народа, в том числе и в области физического воспитания: восстанавливаются спортивные сооружения, возобновляется массовая спортивная ра­бота, проводятся различные соревнования.

Большую роль в развитии гимнастики сыграло Постановление Центрального Комитета партии от 27 декабря 1948 г. о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастер­ства советских спортсменов.

После выхода этого постановления стали строиться спортивные базы, больше появилось инвентаря, были созданы благоприятные условия для развития всех видов спорта. Гимнастика называлась в числе тех видов, которые должны развиваться в первую очередь. Стали совершенствоваться программы для школ и других учебных заведений, создавались многочисленные группы здоровья для лиц среднего и пожилого возраста, увеличились масштабы производ­ственной гимнастики, стимулировались самостоятельные и органи­зованные занятия утренней гигиенической гимнастикой с помощью радио, телевидения. Серьезное внимание уделялось подготовке и повышению квалификации физкультурных кадров.

Большое значение для развития гимнастики имела II Всесоюз­ная конференция, проходившая в декабре 1948 г. в Ленинграде. На ней был обобщен опыт работы по гимнастике, сформулированы ее задачи, определены средства, виды и разновидности гимнастики,

**26**

**27**

намечены пути их дальнейшего развития. Конференция приняла решение о выделении художественной гимнастики в самостоятель­ный вид спорта.

В 1966 г. ЦК КПСС и Совет Министров СССР приняли Поста­новление о мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта, которое содействовало улучшению работы по гимнастике.

В апреле 1968 г. в Москве состоялась III Всесоюзная конферен­ция по гимнастике. На ней была проанализирована работа за 20 лет, определены перспективы дальнейшего развития всех видов гим­настики, намечен план внедрения гимнастики в режим трудовой деятельности и в быт советских людей, приняты решения по разра­ботке новых программ для занятий со всеми контингентами населе­ния, разработана система подготовки резервов для сборных команд по спортивной гимнастике.

Решению этих задач была посвящена дальнейшая работа всех специалистов в области гимнастики.

В нашей стране в советский период создавались условия для раз­вития всех видов гимнастики, которые помогали более конкретно решать новые задачи физического совершенствования человека. Разработка вопросов теории и методики осуществлялась на кафед­рах гимнастики институтов физической культуры и во вновь соз­данных научно-исследовательских институтах: совершенствовались учебники и классификационные программы, методические пособия, проводились специальные исследования и защищались диссерта­ционные работы. Большую помощь в развитии гимнастики оказы­вали общественные органы: тренерские советы, федерации, колле­гии судей СССР и союзных республик, городов, областей. Практи­ческую работу вел многочисленный отряд преподавателей и тре­неров.

Дальнейшей задачей в развитии гимнастики являются повыше­ние ее роли в советской системе физического воспитания, охват систематическими занятиями различными видами гимнастики ши­роких слоев населения нашей страны и подготовка высококвалифи­цированных гимнастов, способных защищать спортивную честь Советского Союза на международной арене.

**Глава 4 ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ**

**4.1. ЗНАЧЕНИЕ ТЕРМИНОЛОГИИ**

Специальной терминологией пользуются во многих областях знаний, в различной производственной, двигательной деятельности с целью краткого обозначения предметов, явлений, понятий, про­цессов.

В физическом воспитании, в частности в гимнастике, распола­гающей безграничным множеством применяемых упражнений, тер­минология играет очень важную роль. Она облегчает общение между преподавателями и учениками во время занятий, помогает

**28**

упростить описание гимнастических упражнений при издании лите­ратуры по гимнастике. Гимнастическая терминология широко при­меняется на занятиях не только гимнастикой.

Наибольшее значение терминология приобретает в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Краткие слова-термины оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков. Они способствуют лучшей настройке на выполнение упражнений, делают учебный процесс более компактным и целе­направленным, что подтверждается исследованиями.

Гимнастическая терминология — это систе­ма специальных наименований (терминов), применяемых для крат­кого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а также правила образования и применения терминов, условных (установленных) сокращений и формы записи упражнений.

Терминология, как раздел лексики, тесно связана с содержани­ем данной науки, ее теорией и практикой.

Под термином в гимнастике принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

Как и в других областях, гимнастическая терминология совер­шенствовалась параллельно с развитием физического воспитания, и в частности гимнастики, так как все новое, что возникает в прак­тической деятельности и в науке, неизбежно отражается в языке, обогащая его.

**4.2. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ТЕРМИНОЛОГИИ**

От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становясь тер­минами, приобретают необходимую однозначность (вход, наклон, выпад, мост, спад, вис, упор и др.). При этом термины не только обозначают то или иное понятие, действие, но и уточняют его, отделяя от смежных.

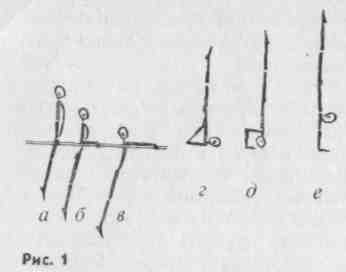
К терминам предъявляются определенные требования:

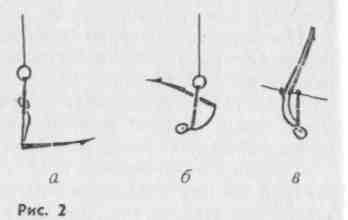
1. Доступность. Терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также из интернациональных слов-терминов и пол­ностью соответствовать законам словообразования и грамматике языка данного народа. В этом случае терминология будет доступ­ной, а следовательно, жизненной и устойчиЕОЙ. Нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится не­понятной.
2. Точность. Термин должен давать ясное представление о сущ­ности определяемого действия (упражнения) или понятия. Точ­ность термина имеет большое значение для создания правильного представления об упражнении, что способствует более быстрому

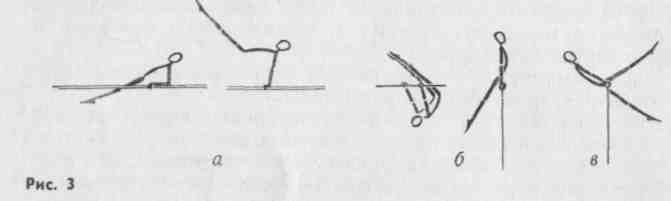
овладению им.

3. Краткость. Наиболее целесообразны краткие термины, удоб­  
ные для произношения. Этому же служат и правила сокращений,  
облегчающие наименование и запись упражнений.

**29**







4.3. ПРАВИЛА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ

4.3.1. Способы образования **терминов**

Наиболее распространенный способ образования терминов — придание нового терминологического значения существующим словам (переосмысливание). К таким терминам в гимнастике отно­сятся, например, мост, вход, переход, выход.

Нередко термины образуются путем словосложения, например: разновысокие (брусья), далеко-высокие (прыжки).

В качестве терминов используются корни отдельных слов, на­пример: вис, упор, мах, сед.

Термины, обозначающие статические положения, образуются с учетом условий опоры, например: упор (рис. 1,а), упор на пред­плечьях (рис. 1, *б),* упор на руках (рис. 1, *в);* стойка на лопатках (рис. 1, *г),* стойка на голове (рис. 1, *д),* стойка на руках (рис. 1, *е)* — и положения тела (взаимное расположение его звеньев), например: вис, вис углом (рис. 2, *а),* вис согнувшись (рис. 2, *б),* вис прогнув­шись (рис. 2, *в).*

Термины маховых упражнений образуются с учетом особеннос­тей того или иного двигательного действия, например: подъем ма­хом вперед из упора на предплечьях (рис. 3, *а),* подъем разгибом (рис. 3, *б),* подъем двумя или одной (рис. 3, *в).*

Термины прыжков и соскоков в спортивной гимнастике опреде­ляются в зависимости от положения тела в фазе полета, например: прыжок согнув ноги, ноги врозь в художественной гимнастике — от положения тела и ног: закрытый, открытый, шагом, скачок, перекидной, выпадом, подбивной, кольцом и др.

30

4.3.2. **Правила** применения терминов

Гимнастическую терминологию следует применять с учетом квалификации занимающихся. Так, при проведении производствен­ной гимнастики, утренней гигиенической гимнастики и других форм оздоровительной гимнастики используют лишь основные тер­мины ОРУ, дополняя их словами разговорного литературного языка.

Начинающим заниматься спортивными видами гимнастики не­обходимо овладеть терминологией одновременно с изучением упраж­нений.

Для подготовленных гимнастов и акробатов, преподавателей, тренеров терминология становится своеобразным специальным языком.

Все термины целесообразно разделить на следующие группы:

1. Общие термины — для определения отдельных групп упраж­нений, общих понятий и т. п. Например: строевые упражнения, вольные и др.
2. Основные (конкретные) термины, позволяющие точно опреде­лять смысловые признаки упражнения. Например: подъем, спад, оборот, поворот, вис, упор, соскок, наклон, выпад и др.
3. Дополнительные термины, уточняющие основные и указы­вающие направление движения, способ выполнения, условия опоры и т. п. Например: разгибом, дугой, переворотом. Название упраж­нения, как правило, состоит из основного термина, выражающего его суть, и дополнительного термина, уточняющего движения, его последовательность. В случае необходимости применяются поясняю­щие слова, подчеркивающие характер выполнения (например, дви­жение рукой делать резко, расслабленно, мягко).

**4.3.3.** Правила сокращений (опускание  
отдельных обозначений]

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

«спереди», «вперед» — при указании направления движения, если выполняется кратчайшим, единственно возможным путем (на­пример, дугами вперед): при нахождении гимнаста передней сто­роной тела к опоре (например, горизонтальный вис без слова «спереди»);

указание положения рук, ног, носков, ладоней, если оно соот­ветствует установленному стилю;

«туловище» — при наклонах;

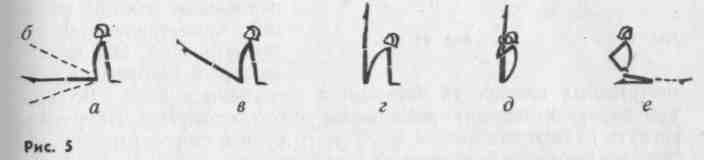
«нога» — при перемахах, движениях ногой в ОРУ, выставле­ниях ее на носок;

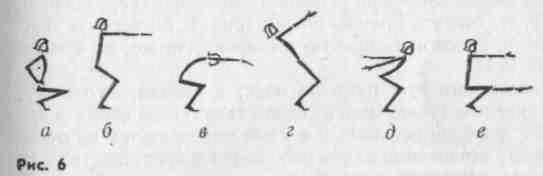
«поднять», «опустить» — при движении руками или ногами;

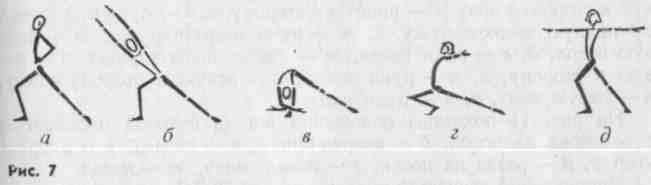
«продольно», «поперек» — в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду;

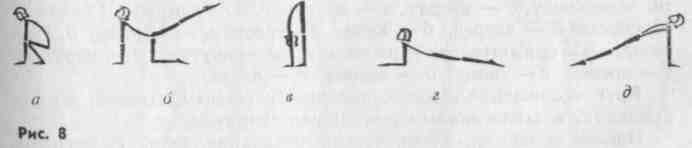
«хват сверху», как наиболее распространенный, «перемах внутрь» (или положение внутри);

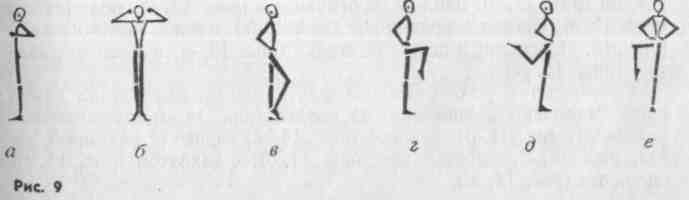












«соскок» или «прыжок», если по названию снаряда это очевидно;

«прогнувшись», если техника выполнения предопределяет это положение. Например, на брусьях: подъем махом вперед — махом назад соскок;

«ладони внутрь» — в положении руки вниз, вперед, назад, вверх;

«ладони книзу» — в положении руки в стороны или влево (впра­во);

«дугами вперед», если руки поднимаются или опускаются дви­жением вперед.

Исходное положение указывается только в начале упражне­ния.

Путь конечностей и тела указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим или обычным путем.

**4.4. ТЕРМИНЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Исходные** положения (и. п.)—стойки\* или иные положения, из которых выполняются упражнения.

**Стойки:** основная стойка (о. с.) соответствует строевой стойке (рис. 4, *а).* Различают: стойку ноги врозь (рис. 4, б), стойку ноги врозь широкую, узкую, ноги врозь правой (рис. 4, в), скрестную (рис. 4, г), на правом (или левом) колене (рис. 4, *д),* а также сомкну­тую, при которой стопы сомкнуты, правой (левой) вольно.

При выполнении стоек на носках добавляется слово «на носках». Переход из стоек на коленях (а также из положений сидя, лежа и др.) в стойку на ногах обозначается термином «встать».

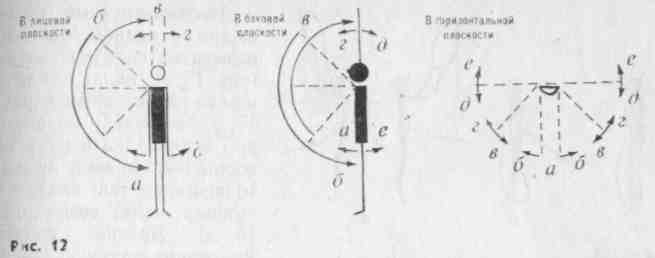
**Седы** — положения сидя на полу или на снаряде. Различают: сед (рис. 5, *а),* сед ноги врозь (рис. 5, б), сед углом (рис. 5, *в),* то же ноги врозь, сед согнувшись (рис. 5, г), сед с захватом (рис. 5, *д),* сед на пятках или на правой пятке (рис. 5, *е),* на бедре и др.

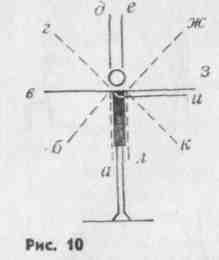
**Присед** — положение занимающегося на согнутых ногах (рис. 6, *а),* полуприсед (рис. 6, б), круглый присед, полуприсед (рис. 6, *в),* полуприсед с наклоном (рис. 6, *г)* и как вариант «старт пловца» (рис. 6, *д),* полуприсед, присед на правой или левой (рис. 6, *е)* и др

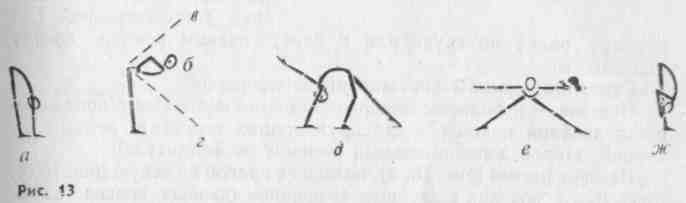
**Вььпад** — движение (или положение) с выставлением и сгибани­ем опорной ноги (рис. 7, а), наклонный выпад (рис. 7, б), выпад вправо с наклоном (рис. 7, *в),* глубокий выпад (рис 7, *г),* разно­именный выпад (указывается нога и направление выпада). Напри­мер, выпад левой вправо (рис 7, *д).*

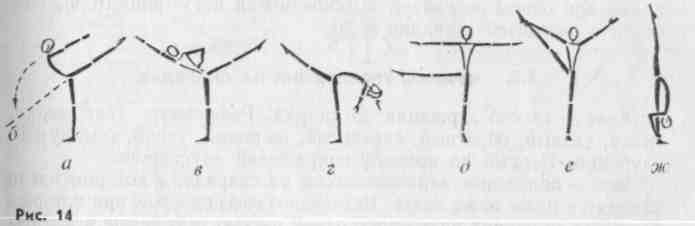
**Упоры** —положения, в которых плечи выше точек опоры. Раз­личают: упор присев (рис. 8, *а),* упор на правом колене (рис. 8, б), то же одноименный (поднята одноименная опорной ноге рука) и разноименный; упор стоя согнувшись (рис. 8, *в),* упор лежа на предплечьях (рис. 8, *г),* упор лежа сзади (рис. 8, *д)* и др.

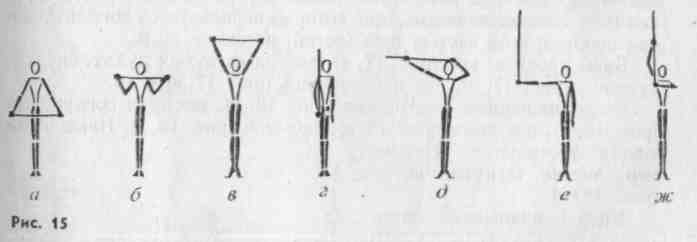
\* Термин «стойка» имеет и другое значение. См. ниже. 32

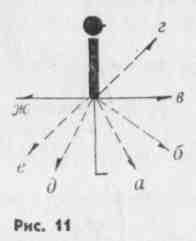












Движения руками и **но­гами.** Различают движения одновременные, поочеред­ные и последовательные, а также одноименные (правая рука начинает движение вправо), разноименные (на­чало движения в противо­положную сторону), па­раллельные (обеими рука­ми), симметричные и не­симметричные. Они выпол­няются в основных и про-

межуточных плоскостях прямыми и согнутыми руками. Во вто­ром случае к термину добавляется слово «согнуть». Например, согнуть руки назад (рис. 9, *а),* согнуть руки в стороны (рис. 9, *б).* Этот же термин добавляется при сгибании ног. Например, согнуть правую (рис. 9, *в),* согнуть правую вперед (рис. 9, г), согнуть пра­вую назад (рис. 9, *д),* согнуть правую в сторону, то же, но колено в сторону (рис. 9, *е).*

Исходные положения рук: руки на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, скрестно (указывается, какая сверху), за спину и др.

Направление движения руками и ногами определяется по отно­шению к туловищу независимо от его положения в пространстве." На рис. 10 показаны движения руками: *а* — правую вниз, *б* — пра­вую в сторону-книзу, *в* — правую в сторону, *в, з* — руки в стороны, *г*—правую вверх-наружу, *г, ж*— руки вверх-наружу, *д* — пра­вую вверх, *д, е* — руки вверх, *ж* — левую вверх-наружу, *з* — ле­вую в сторону, *з, и* — руки влево, *к* — левую в сторону-книзу, *л* — левую вниз, *а, л* — руки вниз.

На рис. 11 показаны положения ног (в боковой плоскости): *а* — вперед на носок, *б* — вперед-книзу, *в* — вперед, *г* — вперед-кверху, *д* — назад на носок, *в* — назад-книзу, *ж* — назад.

Направления движений указаны на рис. 12. В лицевой плоскос­ти: *а* — книзу, *б* — кверху, *в* — внутрь, *г, д* — наружу. В боковой плоскости: *а* — вперед, *б* — книзу, *в* — кверху, *г* — вперед *д, е* — назад. В горизонтальной плоскости: *а* — внутрь, *б* — наружу, б — вперед, *г* — назад, *д* — вперед, *е* — назад.

**Круг** — движение руками, ногами, туловищем, головой по ок­ружности, а также ногами (ногой) над снарядом.

**Наклон** — термин, обозначающий сгибание тела. Различают: наклон (рие. 13, *а),* наклон прогнувшись (рис. 13, *б),* полунаклон (рие. 13, *в),* наклон вперед-книзу (рие. 13, г), наклон назад касаясь (рие. 13, *д),* наклон в широкой стойке (рис. 13, *е),* наклон с захва­том (рис. 13, *ж).*

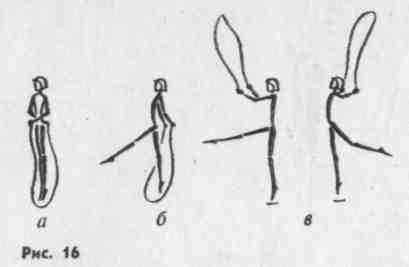
**Равновесие** — устойчивое положение занимающегося на одной ноге. Различают равновесия: на правой (рис. 14, *а),* равновесие с наклоном (рис. 14, *б),* боковое (рис. 14, *в),* заднее (с наклоном на­зад, рис. 14, *г),* фронтальное (рис. 14, *д),* е захватом (рие. 14, *е),* шпагатом (рис. 14, *ж).*

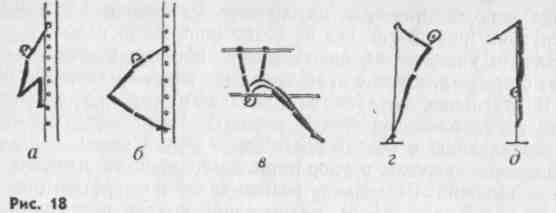
**34**

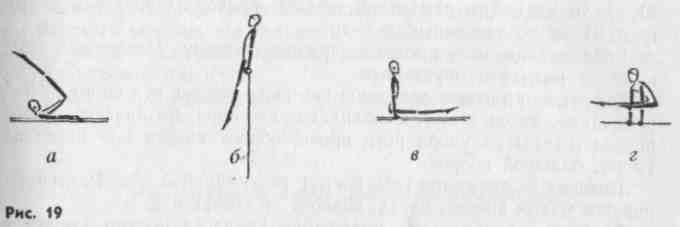
При наименовании упражнений с предметами основным призна­ком служат положение предмета (его направление) и совершаемый им путь.

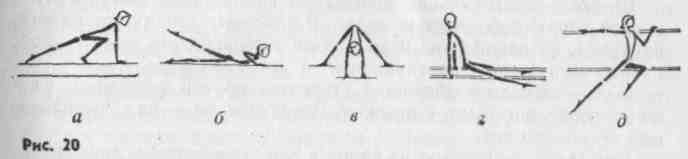
Основные положения е гимнастической палкой: палку вниз (рис. 15, о), палку на грудь (риа. 15, *б),* палку вперед-вверх (рис, 15, *в),* палку на голову, за голову, на лопатки и др.

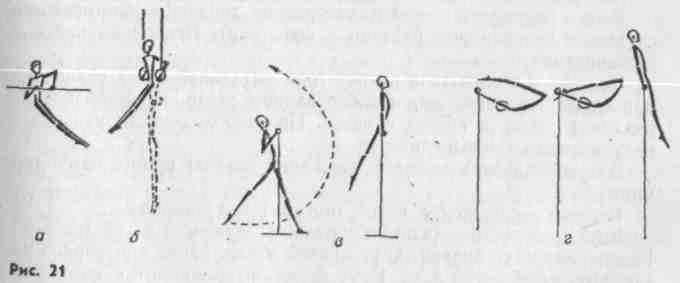
**. 2\* 35**











Несимметричные поло­жения с палкой принято называть: палку к плечу (рис. 15, г), палку к плечу или на голову вправо (рис. 15, *д),* за голову вправо и др.; если палка и рука не составляют прямой линии, то называют так: правую в сторону, палку вверх (рис. 15, *е).* Другие способы удержания палки указыва­ются дополнительно. На-

пример, палку на грудь или к плечу правым концом кверху (рис. 15, *ж).*

Основные термины упражнений со скакалкой:

**Подскок** — небольшое подпрыгивание на месте или с продвиже­нием; двойной **подскок** — два пружинящих подскока: первый ос­новной, второй дополнительный (меньше по амплитуде).

Подскок петлей (рис. 16, а), подскок с правой на левую (рис. 16,6), (рис. 16, б) подскок с двойным вращением (двойное вращение ска­калки при одном подскоке), подскок меняя ногу (рис. 16, в), под­скоки с передачей скакалки и др.

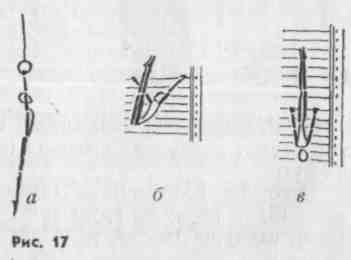
**4.5. ТЕРМИНЫ УПРАЖНЕНИЙ НА СНАРЯДАХ**

Хват — способ держания за снаряд. Различают: хват сверху, снизу, разный, обратный, скрестный, широкий, узкий, сомкнутый, глубокий. Первый по правилу сокращений опускается.

**Вис** — положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата. Различают: висы простые, при которых держатся за снаряд какой-либо одной частью тела (чаще всего ру­ками), и висы смешанные, при которых используется дополнитель­ная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.).

Висы простые: вис (рис. 17, *а),* вис на согнутых руках, вис сог­нувшись (рис. 17, б), вис прогнувшись (рис. 17, б) и др.

Висы смешанные: вис присев (рис. 18, *а),* вис стоя согнувшись (рис. 18, б), вис лежа (рис. 18, *в),* вис стоя (рис. 18, *г).* Иные поло-



жения уточняются. Напри­мер, вис на согнутых ногах (рис. 18, 5).

**Упор** — положение зани­мающегося, в котором его плечи выше точек опоры (см. рис. 1). Различают упоры простые и смешанные. Упоры простые: упор, упор на пред­плечьях, на руках (см. рис. 1, *а, б, в),* упор на руках сог­нувшись (рис. 19, *а),* упор

**36**

сзади (рис. 19, б), упор углом (рис. 19, *в).* В случаях очевидного положения в упоре достаточно применять одно слово «угол». На­пример (на брусьях), подъем махом назад — махом вперед угел или перемахом правой (над правой жердью) угол; упор ноги врозь вне (рис. 19, *г).*

Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок, рис. 20, *а),* упор лежа на согнутых руках, левую назад (рис. 20, б), упор стоя ноги врозь (рис. 20, в) и др.

**37**

**Сед** — положение сидя на снаряде. Различают: сед ноги врозь на брусьях (рис. 20, г), сед на бедре (рис. 20, *д)* и др.

Начало упражнения на снарядах принято определять терми­нами: с прыжка, с разбега, из виса, из упора, из упора на руках и др. В отдельных случаях для краткости можно сразу называть начальное движение (первый элемент). Например, размахивание (на перекладине) и подъем разгибом — оборот назад.

**Подъем** — переход в упор из виса или из более низкого упора **в** более высокий. Различают: подъем силой поочередно (рис. 21, *а),* подъем силой (рис. 21,6), махом одной подъем переворотом (рис. 21, б), то же махом или силой, подъем правой (левой) или двумя (рис. 21, *г),* подъем разгибом и др.

**Спад** — движение, противоположное подъему. Медленный спад принято называть **опусканием.**

**Оборот** — круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда (пе­рекладина, жердь и др.), выполняемое из упора. Различают: оборот вперед (назад) из упора ноги врозь, оборот вперед или назад из упора, большой оборот.

Поворот — движение тела вокруг вертикальной оси. Различают поворот махом вперед, назад, поворот в стойке и др.

**Стойка** — вертикальное положение гимнаста ногами кверху с опорой какой-либо частью тела. Различают: стойку на плечах, на руках, на одной руке и др. Способы выполнения стоек: силой, махом, согнувшись, прогнувшись и др.

**Мах** — свободное движение относительно оси вращения. (Спо­собы: силой, изгибами, с прыжка. Размахивание — мах, выполнен­ный несколько раз.

**Мах** дугой — переход из упора в вис дугообразным движением.

**Кач** — однократное маятникообразное движение занимающего­ся вместе со снарядом (обычно с кольцами). Несколько качей — **раскачивание.**

**Выкрут** — оборот тела вокруг горизонтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате. По направлению различают выкрут вперед и назад. При необходимости указывают мах, которым он выполняется.

Для обозначения маховых движений (махов) применяются тер­мины:

**Перемах** — движение ногой (ногами) над снарядом.

**Круг** — целостное (эллипсообразное) движение ногой (ногами). Различают: круг правой, круг правой влево, влево или вправо на­зад, круг с поворотом и др. Круг двумя, выполняемый с сомкнуты­ми прямыми ногами; круг поперек, крут прогнувшись и др.

**Скрещение** — два встречных перемаха. Разновидности скреще­ний уточняются. Например, скрещение согнув ноги, обратное скре­щение, скрещение с поворотом.

**Вход** — термин, обозначающий переход гимнаста из и. п. у сна­ряда круговым движением с поворотом вокруг опорной руки в упор на ручках. Может быть выполнен одной ногой (ее указывают).

**Переход** — смещение исполнителя вправо или влево на снаряде **с** перехватом руками (при выполнении того или иного элемента).

***а***

**Выход** — движение, противоположное входу, но на другую часть коня.

**Перелет** — перемещение гимнаста **с** одной стороны снаряда на другую с опусканием рук (углом, согнувшись, ноги врозь и др.), а также с одного снаряда на другой или **с** одной жерди на другую.

**Соскок** — спрыгивание со снаряда из виса или из упора. Разли­чают: соскок махом вперед, назад, то же с поворотами, дугой, обо­ротом, переворотом, выкрутом, сальто и др. А также согнув ноги, ноги врозь (из упора и из стоек на руках).

**Прыжок** — преодоление расстояния: высоты, длины, препятст­вия или снаряда — в свободном полете после отталкивания ногами.

**Опорный прыжок** выполняется с дополнительной опорой (толч­ком) руками. Различают: прыжок согнув ноги, ноги врозь, боком, углом, переворотом и др.

Замах — предварительный мах ногами назад после толчка ногами.

**4.6. ТЕРМИНЫ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ\***

**Перекат** — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову). Различают: перекат вперед, **в** сторону, круговой перекат, перекат назад согнув­шись, выполняемый из седа.

**Группировка** — согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, захват за голени). Различают группировку лежа, сидя и в приседе, а также широкую группировку.

**Кувырок** — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. Различают: кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок **с** прыжка с фазой полета до опоры руками, лет-кувырок, кувырок с поворотом, заканчиваю­щимся лицом в другую сторону, кувырок назад, кувырок назад **в** упор на колене, кувырок назад согнувшись, кувырок назад через плечо прогнувшись и др.

**Переворот** — вращательное движение тела **с** полным перевора­чиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полета. Различают: переворот в сторону, переворот **с** головы, переворот на одну ногу, переворот **с** прыжка и др.

**Переворот назад** — вращательное движение тела назад с опорой на руки. Выполняется также в стойку на руках, на голове и др.

**Перекидка** — равномерное вращательное движение тела с пол­ным переворачиванием (с опорой руками) без фазы полета. Выпол­няется с двух ног на две, а также с одной ноги и со сменой ног.

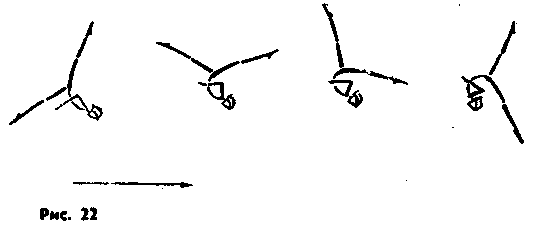
**Рондат** — переворот **с** поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

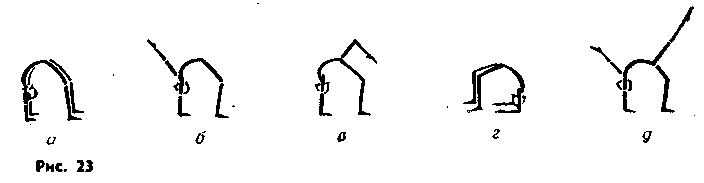
**Курбет** — прыжок назад с рук на ноги.

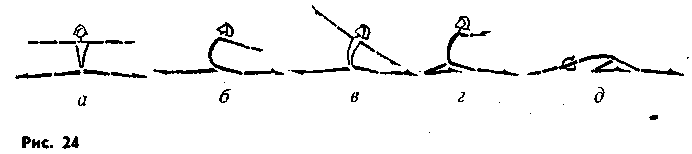
**Подъем разгибом** — вскок на ноги, выполненный из упора

\* Более сложные упражнения см. в учебниках «Спортивная гимнастика», «Спортивная акробатика».

**59**







согнувшись (g лопаток). Его можно сделать в сед, в сед ноги врозь, на колени и т. д.

Поворот разгибом выполняется движением подъема в поворотом кругом в упор лежа (g поворотом на 360° указывается особо).

Сальто — свободное переворачивание тела в воздухе. Различа­ют: сальто вперед, маховое сальто (рис. 22), сальто назад, в сторону, а также сальто g полуповоротом, сальто е поворотом и др.

Темповой подскок — небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперед, руки вверх. Применяется в качестве связующего элемента в прыжковой акробатике.

Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Различают: мост (рис. 23, *а),* моет на одной руке (рив. 23, б), мост на одной ноге (рис. 23, *в),* мост на предплечьях (рис 23, г), мост разноименный, например в опорой левой ногой и правой рукой (рив. 23, *д),* и др.

Шпагат — сед в предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги). Различают: шпагат (рис 24, о), шпагат правой (рис. 24, *б),* левой (указывается нога, находя­щаяся впереди); одноименный (рис. 24, *в),* разноименный, шпагат о наклоном и др.

Полу шпагат — аналогичное положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди (рис 24, *г),* полушпагат g наклоном (рис. 24, *д),* с наклоном назад и др.

***Л0***

Стойка — вертикальное положение тела ногами вверх. Разли­чают стойки: на лопатках (см. рис. 1, *г),* на голове (см. рис. *\, д),* на руках (см. рис. 1, *е);* в последнем случае стойка может быть уз­кой, широкой (кисти на половину ширины плеч), сомкнутой, на одной руке. Способы выхода в стойки принято кратко обозначать так: силой (руки сгибаются в локтевых суставах, ноги — в тазобедренных); перекатом (вращательным движением в по­следовательной опорой), махом (правой или левой ногой); согнувшись (руки прямые, тело сгибается в тазобедренных суставах); прогнувшись (руки сгибаются, а тело держится прогнутым); прыжком (на руки); переворотом на­зад и др.

В парных и групповых упражнениях применяются аналогичные термины, но указывается исходное и конечное положение каждого исполнителя (какой частью тела верхний акробат опирается на ту или иную часть тела нижнего). Например, вход о бедра, вход сзади или стойка на плечах в кистях лежащего партнера, стойка на коленях нижнего.

Для упражнений на батуте применяются специфические тер­мины.

Кач — отдача сетки после прихода на нее прыгуна.

Подскоки — (темповые прыжки), применяемые для увеличения взлета исполнителя. Остальные термины образуются в соответетвии с правилами гимнастической терминологии.

**4.7. ТЕРМИНЫ УПРАЖНЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

Шаги — разнообразные виды передвижения. Различают: обыч­ный шаг, шаг с носка, на носках, острый шаг, выпадами, шаг гало­па, приставной шаг, переменный шаг, шаг польки и др. ,

Бег—передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. Названия бега аналогичны видам ходьбы.

Поворот — вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси. Различают: поворот переступанием (одноимен­ный, разноименный), на носках, скрестный, махом, спиральный, а также в приседе, в равновесии (с сохранением положения тела) и др.

Прыжок — свободный полет после отталкивания ногами. В за­висимости от амплитуды движения и положения тела в воздухе различают: прямой прыжок, согнувшись, прогнувшись, открытый, закрытый, шагом, скачок, перекидной, подбивной, выпадом, полу­кольцом (кольцом) и др.

Пружинное движение руками — целостное пружинное движе­ние со сгибанием во всех суставах. Выполняется в различных на­правлениях.

Волна — оложное целостное движение, состоящее из последо­вательного разгибания в одних суставах и сгибания в других. Раз­личают: волну вперед, вправо, влево (боковая волна).

Волна рукой — волнообразное движение рукой (руками), на-

**41**

чинающееся сгибанием руки (к себе) и опусканием кисти, затем раз­гибанием (от себя) с одновременным подниманием кисти. Положе­ние кисти принято именовать так: обычное (не указывается), кисть свободна, кисть расслаблена, кисть поднята.

**4.8. ПРАВИЛА И ФОРМЫ ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ**

Краткая и точная запись гимнастических упражнений имеет важное значение для их понимания. В зависимости от цели приме­няют ту или иную форму записи: обобщенную, конкретную, сокра­щенную, графическую или их сочетания.

Терминологическая запись гимнастических упражнений осу­ществляется по правилам, изложенным выше, и установленным формам.

К правилам записи относится: порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений, соблюдение грамматического строя и знаков, применяемых при записи.

Запись общеразвивающих упражнений. При записи отдельного движения надо указывать:

1. Исходное положение, из которого начинается движение.
2. Название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад И

др)-

1. Направление (вправо, назад и т. п.).
2. Конечное положение (если необходимо).

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, принято указывать то же, что и при записи отдельного движения, но сначала основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения. Например; и.п. — стойка ноги врозь, руки к плечам. 1\*. Сгибая правую, наклон влево, руки вверх. 2. И. п.

Несколько движений, выполняемых неодновременно (хотя бы и на один счет), записываются в той последовательности, в которой они протекают. Например: и. п. — стойка ноги врозь, руки в сторо­ны. 1. С поворотом налево, правая сзади на носке, дугой книзу правой рукой вперед. 2. Стать на правое колено, руки вверх, го­лову наклонить назад.

Если движение сочетается с другим движением (не на всем про­тяжении), но выполненным слитно, надо записывать элементы один за другим, соединяя их союзом «и». Например: и. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны и поворот налево. В этом случае поворот выполняется в конце на­клона, как бы акцентируя его.

Если же движение совмещается (в данном примере наклон и  
поворот выполняются одновременно), то следует применять пред­  
лог «с». ■ •

Когда движение выполняется не в обычном стиле, то это должно быть отражено в записи. Например: руки плавно вперед, кисти расслаблены.

\* Цифры перед описанием упражнения обозначают счет.

Запись вольных упражнений. Вольные упражнения записыва­ются в определенной последовательности:

1. Название упражнения (для кого предназначается).
2. Музыкальное сопровождение. Указываются произведение, размер.
3. Исходное положение.
4. Содержание упражнения записывается в соответствии со структурой музыкального произведения, например по восьмеркам. При записи обязательного упражнения (для соревнований) справа от текста указывается относительная трудность элементов и соеди­нений (баллы или группы трудности).

Запись упражнений на снарядах. При записи упражнений на гимнастических снарядах кроме названия самого снаряда принято указывать:

1. Исходное положение (из виса, упора, с прыжка, с разбега) или движение, предшествующее первому элементу (размахивание в упоре на руках, предплечьях).
2. Название движения (подъем, спад, перелет, оборот, выкрут и др.).
3. Способ выполнения (разгибом, дугой, махом назад, пере­воротом).
4. Направление (влево, назад и др.).
5. Конечное положение (в вис, в упор сзади), если само движе­ние не указывает на него.

При записи движений отдельными частями тела надо одно от другого отделять запятой.

При записи в строчку комбинаций на снарядах основные эле­менты (соединения) отделяются знаком тире. Например, на пере­кладине: размахивание — подъем разгибом — оборот назад — мах дугой с поворотом налево кругом в вис разным хватом — соскок махом назад.

При записи же обязательных упражнений (для соревнований) каждый элемент или соединение записываются с абзаца, а справа от них указывается относительная трудность. Например, на коне:

С прыжка круг левой вправо 2,0

Перемах правой 0,5

Скрещение влево 3,0  
и т. д.

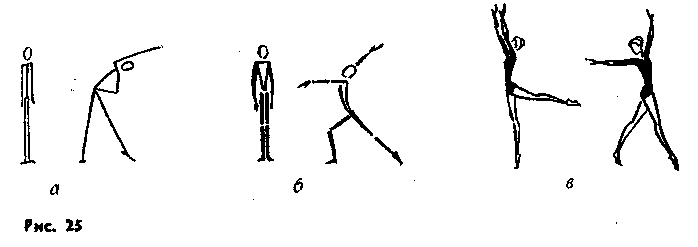
Для краткого обозначения перемахов касаясь применяется пред­лог «по», а не касаясь — «над». Например, на брусьях: подъем разгибом — махом назад перемах правой по левой жерди — ма­хом назад перемах левой над левой жердью и угол — держать.

Слитность двух и более элементов обозначают союзом «и», а совмещение двух движений в одно — предлогом «с». Например, на перекладине: подъем правой и поворот налево кругом или же подъем правой с поворотом кругом.

В интересах краткости и более удобного произношения отдель­ные определения можно опускать, а также отклоняться от указан­ной выше последовательности, если этим улучшается понимание.

**42**

**43**



Запись акробатических упражнений. При записи акробатиче­ских упражнений применяются указанные выше правила с учетом некоторых особенностей:

1. При выполнении элементов не с полным переворачиванием (например, кувырков) следует указывать конечное положение.
2. Иногда переходы из одного положения в другое не требуют специального термина. Например, из равновесия на правой стойка на голове или из стойки на руках стойка на голове и др.
3. Учитывается, что положение исполнителя после того или иного элемента (движения) предопределяет форму выполнения по­следующего. Например, из стойки на коленях перекатом стойка на плече или из упора присев перекатом назад стойка на лопатках и др.
4. Конечное положение записывается лишь тогда, когда по движению это не ясно.

Запись упражнений художественной гимнастики. При записи упражнений художественной гимнастики пользуются правилами, установленными для вольных упражнений. Помимо этого, следует указывать характер движений, их оттенки, динамгку и выразитель­ность.

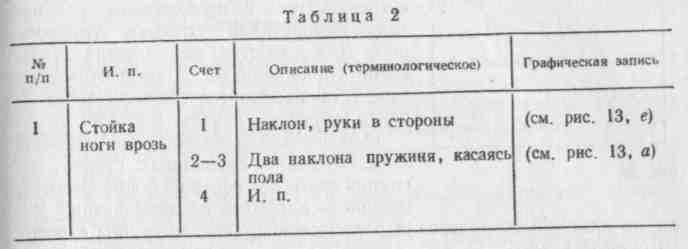
Основные формы записи гимнастических упражнений:

1. Обобщенная запись. Ею пользуются в тех слу­чаях, когда необходимо лишь обозначить (перечислить) содержа­ние гимнастических упражнений в учебных и других программах, когда не требуется точности каждого движения. Например, одно­именные и разноименные перемахи из упора и упора сзади на коне.
2. Конкретная терминологическая запись предусматривает точное обозначение каждого элемента (упражне­ния) в соответствии с правилами терминологии (примеры этой записи приведены выше).
3. Сокращенная запись применяе-ся при составле­нии конспектов, при записи зачетных и других упражнений. В этом случае термины записываются сокращенно (применяются условные сокращения). Например: дв. ~ движение, эл. — эле­мент, соед. — соединение, об. — обозначить, д. — держать, в/ж — верхняя жердь, упр. — упражнение, а также гимн. — гимнасти­ка, акроб. — акробатика.

4. Графическая запись (изображение) может иметь  
самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется линей-

ная запись (рис. 25, *а),* полуконтурная (рис. 25, б) и контурная (рис. 25, *в).* Первая наиболее доступная. Она наглядна и экономна. Быстрота такой записи делает ее незаменимой в повседневной прак­тической работе по гимнастике.

5. Сочетание текстовой и графической записи — это наиболее удобная форма записи, которой широко пользуются на практике (табл. 2).



Действующая гимнастическая терминология все время обога­щается словами-терминами, ярко отображающими специфику тех или иных упражнений. Однако никогда не следует отходить от установленных правил образования терминов, что может привести к засорению терминологии.

**Часть II ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ**

**Глава 5 СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

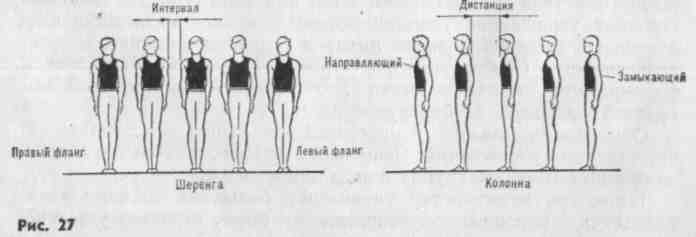
**5.1. НАЗНАЧЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Строевые упражнения представляют собой совместные или оди­ночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания кол­лективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и орга­низованности. Особое значение строевых упражнений состоит в формировании осанки человека. Это хорошо иллюстрируется вы­правкой кадровых военнослужащих.

Организация занятий гимнастикой немыслима без использова­ния строевых упражнений. Применение их позволяет быстро и целе­сообразно размещать группу в зале или на площадке.

Благодаря возможности управления большими массами зани­мающихся с помощью многообразных по форме строевых упражне-

**45**





ний их включают практически в любое массовое гимнастическое выступление. Большая группа строевых действий и команд взята из Строевого устава Во­оруженных Сил, другая группа создава­лась в процессе работы по гимнастике.

В главе описаны наиболее часто встречающиеся и необходимые в заня­тиях гимнастикой строевые упражне­ния. Для удобства пользования строе­выми упражнениями в гимнастическом зале устанавливаются условные точки — центр, середина и углы (рис. 26).

Они определяются по правой границе зала. Это одна из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий, обычно — напротив входной двери. Ес-

ли по длинной стороне зала расположены окна, то группа строит­ся спиной к ним.

Классифицируют строевые упражнения на следующие четыре группы:

I— строевые приемы; II — построения и перестроения;

1. — передвижения;
2. — размыкания и смыкания.

Основные понятия для пользования строевыми упражнениями показаны на рис. 27.

Строй — установленное размещение занимающихся для сов­местных действий.

Управление втроем осуществляется посредством команд и рас­поряжений, которые обычно подаются голосом или установленными сигналами.

**5.1.1. Основные наименования строя и его расположения**

Сомкнутый строй — строй, в котором занимающиеся располо­жены в шеренгах s интервалом, равным ширине ладони (между

локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперед руки.

Разомкнутый строй — строй, в котором занимающиеся распо­ложены в шеренгах с интервалом в один шаг или о интервалом, указанным преподавателем.

**5.2. ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**5.2.1. Строевые приемы**

1. Команда «Становись!». По этой команде занимающийся встает в строй, принимая строевую (основную) стойку.
2. Команда «Смирно!». По этой команде принимается строевая стойка. В гимнастике соответствует «основной стойке».
3. Команды «Равняйсь!», «Налево — равняйсь!», «На середи­ну — равняйсь!».
4. Команда «Отставить!». По этой команде принимается пред­шествующее ей положение.
5. Команда «Вольно!». По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене и встает свободно.
6. Команда «Правой (левой) — вольно!». Занимающийся от­ставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тя­жесть тела на обеих ногах и кладет руки за спину. Применяется в разомкнутом строю.
7. Команда «Разойдись!». Занимающиеся действуют произ­вольно.
8. Расчет. Команды «По порядку — РАССЧИТАЙСЫ», «На пер­вый и второй — РАССЧИТАЙСЫ», «По три (четыре, пять и т. д.) — РАССЧИТАЙСЫ» и др.; расчет начинается с правого фланга.

Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает го­лову к стоящему слева от него и быстро принимает и п.

9. Повороты на месте (команды «Напра-BOl», «Нале-ВО!», «Кру-  
ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!»).

В отдельных случаях команды могут заменяться распоряже­ниями.

**5.2.2. Построения и перестроения**

Построения — действия занимающихся после команды препода­вателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

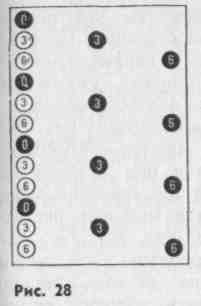
Развернутый строй группы перед началом занятий, как прави­ло, одношереножный, реже двухшереножный.

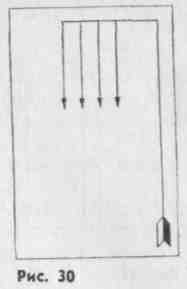
Для построения подается команда «В одну (две, три и т. д.) шеренгу — СТАНОВИСЬ!» Одновременно с подачей команды ста­роста или дежурный становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него.

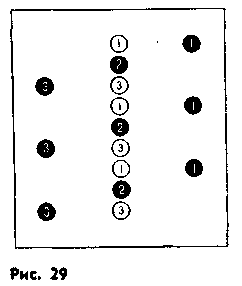
Перед докладом о готовности к занятиям староста (дежурный) выравнивает группу, рассчитывает ее, затем подает команду «СМИРНО! Равнение НАПРАВО (НАЛЕВО, НА СЕРЕДИНУ!)».

Не доходя строевым шагом 2—3 шага до преподавателя, староста

**«7**







(дежурный) останавливается и рапортует: «Товарищ преподаватель! На занятии присутствует . . . группа . . . курса факультета . . . По списку . . . человек, присутствует . . . человек. Староста (де­журный) . . .». Затем, кратчайшим путем пройдя на линию распо­ложения преподавателя, встает лицом к строю. После приветствия преподавателя и ответа группы староста (дежурный) дублирует команду преподавателя «ВОЛЬНО!» и встает на правый фланг строя.

Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному (по два, по три и т. д.) — СТАНОВИСЬ!» Группа выстраи­вается за преподавателем.

Построение в шеренги, колонны, круги и т. д. по распоряже­нию. Например: «Встаньте в круг», «Встаньте в две шеренги».

Перестроения — переходы из одного строя в другой.

Перестроение из одной шеренги в две. После предварительного расчета на 1-й и 2-й подается команда «В две шеренги — СТРОЙ­СЯ!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет «раз»); правой ногой, не приставляя ее, шаг вправо (счет «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счет «три»).

Перестроение из одной шеренги в три. После предварительного расчета подается команда «В три шеренги — СТРОЙСЯ!» По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подается команда «В одну шеренгу — СТРОЙСЯ!». Перестроение проводится в порядке, обратном по­строению.

Перестроение из шеренги уступом. После предварительного рас­чета по заданию («6—3 — на месте», «6—4—2 — на месте» и т. д.) подается команда «По расчету шагом — МАРШ!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и пристав­ляют ногу. Преподаватель ведет подсчет до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчете «6—3 — на месте» — до 7; «9—6—3 — на месте» — до 10.

Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом — МАРШ!». Все выходившие из строя делают поворот кру­гом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом.

Преподаватель ведет подсчет «раз-два» до тех пор, пока послед­ние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом (рис. 28).

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений пле­чом. После предварительного расчета по 3—4 и т. д. подается коман­да «Отделениями в колонну по 3 (по 4 и т. д.) левые (правые) плечи вперед шагом — МАРШ!».

По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение^ плечом до образования колонны. Вторая команда «Группа — СТОЙ!».

Для обратного перестроения подаются команды:

**48**

1. «Кру-ГОМ!»
2. «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперед, шагом — МАРШ!»
3. «Группа — СТОЙ!»

Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

Перестроение из одной колонны в три уступом. После предвари­тельного расчета по три подается команда «Первые номера — два (три, четыре и т. д.) шага вправо, третьи номера — два (три, че­тыре и т. д.) шага влево шагом — МАРШ!». Для обратного пере­строения подается команда «На свои места шагом — МАРШ!». Перестроение выполняется приставными шагами (рис. 29).

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т. д.) поворотом в движении. При движении группы налево в обход\* подается команда «В колонну по два (три, четыре и т. д.) налево — МАРШ!» (как правило, команда подается, когда направляющий ; находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четверки и т. д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указание об интервале и дистан­ции, с тем чтобы не размыкать колонну потом специально (рис. 30).

Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Напра-ВО!»
2. «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом — МАРШ!»

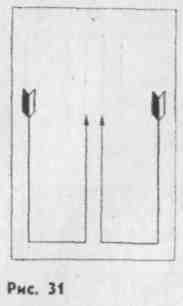
При обучении целесообразно показать перестроение на несколь­ких занимающихся, останавливая их в тех местах, где должны подаваться соответствующие команды.

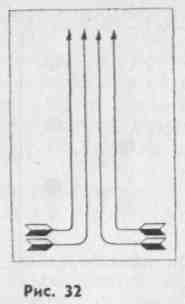
Перестроение колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дробле­нием и сведением. Перестроение выполняется в движении. Команды:

1. «Через центр — МАРШ!» (как правило, подается на одной из середин).
2. «В колонны по одному направо и налево в обход — МАРШ!»

\* Под движением группы «в обход» следует понимать передвижение вдоль границ зала или площадки.

**49**





Подается на противопо­ложной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые но­мера — налево в обход.

3. «В колонну по два через центр — МАРШ!)». Подается при встрече ко­лонн в той середине зала, откуда начиналось перест­роение (рис. 31).

Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по че­тыре, восемь и т. д. (рис.32).

Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, из колонны по два в колонну по одному. Команды:

1. «В колонну по одному направо и налево в обход шагом — МАРШ!» По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая — налево. При встрече колонн на противоположной сере­дине подается команда:
2. «В колонну по одному через центр — МАРШ!»

**5.2.3. Передвижения**

К этой группе относятся упражнения, связанные е передвиже ниями различного характера.

Виды передвижений

Строевой шаг — шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15—20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню); движения руками выполняются вперед (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки. Команда: «Строевым шагом — МАРШ!».

В практике встречается разновидность строевого шага, которая заключается в том, что движения руками выполняются с большой амплитудой — вперед до высоты плеча, назад — до отказа и слегка наружу (движения ногами остаются те же). Эта разновидность имеет широкое применение во время массовых гимнастических вы­ступлений и торжественных прохождений спортсменов.

Походный (обычный) шаг отличается от строевого большей свободой движений. Команды:

1. «Шагом — МАРШ!» — подается для всякого движения ша­гом с места (даже на один шаг).
2. «Обычным шагом (бегом) — МАРШ!» — применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений

**so**

в движении. Исполнительная команда подается под левую ногу. Движение на месте выполняется по команде:

1. «На месте шагом (бегом) — МАРШ!»
2. «Направляющий, на месте!» — подается тогда, когда пере­двигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, большая.

Переход с движения на месте к передви­жению. Команды:

1. «Прямо!» (подается под левую ногу) — выполняется шаг правой ногой на месте, и с левой ноги начинается движение вперед.
2. «Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, вправо, влево) — МАРШ!»

Прекращение движения по команде «Груп­па — СТОЙ!» — подается под левую ногу (выполняется шаг пра­вой и приставляется левая нога).

Для изменения характера передвижения подаются команды «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!» (после такой команды необходимо вести подсчет до выполнения ее всей группой).

Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕ-ЖЕ!» (команда подается под левую ногу через счет), «ПОЛНЫЙ ШАГ!», «ПОЛШАГА!»,

Движение бегом. Команда: «Бегом — МАРШ!» При пе­реходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг пра­вой и с левой начинают движение бегом (то же при переходе с бега на шаг под музыку по команде «Шагом — МАРШ!» Если музыкаль­ного сопровождения нет, команда «МАРШ!» подается под правую ногу (см. Строевой устав).

Повороты в движении. Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением команды для поворота кру­гом. Исполнительная команда для поворота направо подается под правую ногу, после чего занимающийся, делая шаг левой вперед, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. При ходьбе на месте после исполнительной команды поворот также осуществляется после постановки левой ноги.

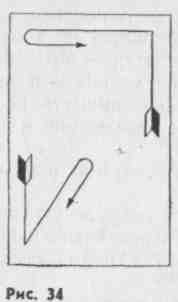
Исполнительная команда для поворота налево подается под ле­вую ногу; поворот выполняется на правом носке.

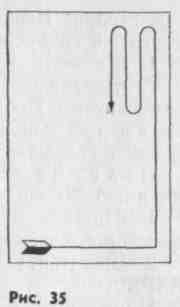
Для выполнения поворота кругом подается команда «Кругом — МАРШ!». Исполнительная команда «МАРШ!» подается под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперед, полшага правой вперед, поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направлении.

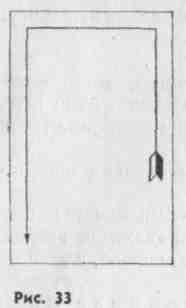
При выполнении поворотов в движении (особенно поворота кругом) целесообразно после подачи исполнительной команды вести подсчет, чтобы сохранить ритм движения.

Обучать повороту кругом надо по разделениям, после того, как освоены повороты направо и налево.

**51**







Перемена направления фронта захожде­нием плечом. Команды:

1. «Правое (левое) плечо вперед шагом — МАРШ!» (при движе­нии слово «шагом» опускается). По этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равнение.
2. «Прямо!» (подается под левую ногу), «На месте!» или «Груп­па — СТОЙ!»

Движение в обход. Команда «Налево (направо) в обход шагом — МАРШ!». Если команда подается во время пере­движения, то исполнительная команда «МАРШ!» должна быть по­дана у угла зала или площадки (рис. 33), а слово «шагом» исключа­ется.

Движение по диагонали. Команда «По диагонали — МАРШ!».

Передвижение противоходом — движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда «Противоходом направо (налево) шагом -— МАРШ!» (рис. 34). Интервал между встречными колоннами — один шаг. Может исполняться по прямым и косым направлениям.

Движение змейкой — несколько противоходов под­ряд. Величина змейки определяется по первому противоходу. Команды:

1. «Противоходом налево (направо) шагом — МАРШ!»
2. «Змейкой — МАРШ!» (рис. 35).

Движение по кругу. Команда «По кругу — МАРШ!». Исполнительная команда подается на середине одной из границ зала или площадки, после чего указывается дистанция, для того чтобы определить размер круга.

**5.2.4. Размыкания и смыкания**

Размыкания — способы увеличения интервала или дистанции строя. Смыкания — приемы уплотнения разомкнутого строя. 1. Размыкание по Уставу Советской Армии. Команда «Вправо

**52**

(влево, от середины) на столько-то шагов разом-КИИСЫ». Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведет подсчет по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания по­дается команда «Влево (вправо, к середине) сом-КНИСЫ», и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды до­бавляется слово «бегом».

2. Размыкание приставными шагами производится по фронту.  
Команда «От середины (вправо, влево) на два (три и т. д.) шага  
приставными шагами разом-КНИСЫ».

После подачи команды преподаватель начинает подсчет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние в шеренге (шеренгах), затем последовательно, через каж­дые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается коман­да «К середине (вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЫ». Смыкание все начинают одновременно. Преподаватель ведет под­счет по два до окончания смыкания.

1. Размыкание по распоряжению. Например: «Встаньте на два шага друг от друга», «Разомкнитесь на вытянутые руки» и т. д.
2. Размыкание по направляющим в колоннах, которых препода­ватель ставит на необходимый интервал.

**5.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

1. Команды, как правило, разделяются на предварительные и испольнительные («Шагом — МАРШ!», «КруТОМ!»и т. д.).

Есть команды только исполнительные («РАВНЯЙСЫ», «СМИР­НО!» и пр.), но при необходимости перед их подачей преподаватель может добавить слова «отделение», «группа», «внимание», «колонна» и т. д., чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде. Например: «Группа — СМИРНО!», «Колонна — СТОЙ!»

Предварительная команда подается отчетливо, громко и не­сколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что пред­стоит сделать, и приготовиться к выполнению. Исполнительная команда подается после небольшой паузы отрывисто и энергично.

Голос при подаче команд и пауза между предварительной и ис­полнительной командами должны быть соразмерны величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда и боль­ше пауза между предварительной и исполнительной командами и громче подача последней.

Исполнительная команда, являющаяся сигналом к началу ра­боты, по произношению должна соответствовать характеру выпол­нения последующих действий. Так, если к началу движения бегом в быстром темпе следует подать команду громко и отрывисто, то

**S3**

для начала движения в медленном темпе и там, где невозможно выполнить команду одновременно всем занимающимся, ее следует подавать громко и протяжно. Следует помнить, что команда долж­на подаваться с твердой и повелительной интонацией. Нужно пра­вильно акцентировать слова и уметь варьировать силу и тон голоса.

Громкость подачи команды надо соразмерять с ее необходи­мостью. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и крикливость.

Подавая команды, преподаватель должен находиться в положе­нии основной стойки.

1. По предварительной команде занимающийся принимает по­ложение стойки «смирно», поэтому подачей этой команды злоупот­реблять не следует (в особенности при проведении общеразвиваю-щих' упражнений). Если же команда «СМИРНО!» подана, то нужно требовать безупречного ее выполнения.
2. В некоторых случаях целесообразно заменять команды рас­поряжениями. Если команда определяет собой одновременно дей­ствие из определенного и. п. определенным способом, то распоря­жение допускает выполнение действий, не уложенных в счет, и несколько иными способами. Например: вместо того чтобы группе, сидящей на полу, подать команду «Нале-ВО!», лучше отдать рас­поряжение «Повернитесь налево».
3. При подаче команд на перестроение надо соблюдать последо­вательность ее частей: а) название строя; б) направление движе­ния; в) способ исполнения. Например, при перестроении из колон­ны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «В колонну по четыре налево (направо) шагом — МАРШ!» При движении, если способ передвижения не меняется, его не ука­зывают. В приведенном примере, если команда на перестроение подается для идущей группы, слово «шагом» опускается.

При размыкании последовательность частей команды будет та­кой: а) направление; б) величина интервала; в) способ исполнения. Например: «Влево на два шага приставными шагами разом-КНИСЫ»

1. Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: «налево» («направо») — движе­ние в указанную сторону с одновременным поворотом в самом дви­жении; «влево» («вправо») — движение в указанную сторону без поворота, т. е. боком\*.
2. При обучении строевым упражнениям пользуются в основ­ном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделе­ниям).

Исходя из небольшой сложности овладения строевыми упраж­нениями, чаще всего при обучении сочетаются показ и объяснения, и затем упражнение выполняется всей группой одновременно.

Более сложные строевые упражнения надо разучивать по разде­лениям. В данном случае для выполнения каждого действия пода­ется отдельная команда. Так, например, при перестроении из од-

\* Исключение составляет размыкание по Строевому уставу Вооруженных Сил СССР.

ной шеренги в две вторые номера выполняют следующие команды:

1) «Шаг левой назад, делай РАЗ!» 2) «Шаг правой в сторону, делай ДВА!» 3) «Приставить левую, делай ТРИ!»

При обучении по разделениям ученик осознает и запоминает свои действия, а преподаватель до подачи очередной команды может исправить ошибки занимающихся. Можно рекомендовать разучи­вать по разделениям такие упражнения, как повороты на месте и в движении, перестроение из одной колонны или шеренги в две, строевой шаг и другие разновидности передвижения, размыкание приставными шагами.

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, одновременно из всех групп, начиная с построения, строевых приемов, передвижения и кончая размыканиями и смыканиями, ставя узкие, конкретные задачи в каждом уроке.

Для более успешного овладения строевыми упражнениями це­лесообразно с первых же уроков проводить учебную практику по их проведению в составе учебных отделений. Некоторые строевые приемы можно проводить в парах, когда один подает команду, а второй ее выполняет.

**Глава 6 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**6.1. ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ**

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике на­зываются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняе­мые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основ­ное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физическому воспитанию в детсадах, в школе, ПТУ, вузах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике (в том числе и передаваемой по радио и телевидению), при проведении занятий основной, ритмической и производствен­ной гимнастикой. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физи­ческих качеств.

Большое количество ОРУ объясняется тем, что возможные дей­ствия телом и отдельными его частями применяются в различных сочетаниях, разнообразятся степенью напряжения мышц, измене­нием скорости, амплитуды и направления движений. Смена исход­ных и конечных положений, применение различных предметов, отягощений и приспособлений также расширяют границы исполь­зования данных упражнений. Относительная простота и возмож­ность постепенно их усложнять делают ОРУ доступными занимаю­щимся любого возраста и подготовленности.

54

**5S**

Овладение ОРУ является школой двигательной подготовки. На­чиная с элементарных, односуставных движений, занимающиеся последовательно переходят к более сложным упражнениям. Этап начальной подготовки в спорте также характерен применением большого объема ОРУ. Данные упражнения легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на опреде­ленные группы мышц. Особое значение придается ОРУ в формиро­вании правильной осанки.

Несомненно, в деятельности преподавателя физического воспи­тания знания, умения и навыки, связанные с использованием такого универсального средства, как ОРУ, должны занимать существенное место. Грамотное применение ОРУ в занятиях с различными кон-тингентами предполагает:

* владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологически назвать);
* знание характера каждого упражнения, его направленности;
* умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
* умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами (по рассказу, по показу, по заданию, игровым способом и др.);
* владение методами организации занятий ОРУ;
* умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимаю­щихся и решаемыми задачами.

**6.2. КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более ло­кального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверх­ности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку до­полняется указаниями на характер их физиологического воздей­ствия Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, вынос­ливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгиба­ния, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, по­вороты. Характер упражнений во многом зависит от степени на-

пряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

**6.2.1. Упражнения для рук и плечевого пояса**

1. Упражнения для пальцев и кисти.

*Силовые упражнения:*

* сжимание теннисного мяча на каждый счет;
* упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
* отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от нее на расстоянии шага.

*Упражнения на увеличение подвижности в суставах:*

* руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опус­кание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
* «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
* в упоре лежа передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.  
*Силовые упражнения для сгибателей:*

* набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
* подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, коль­цах, брусьях;
* в упоре лежа на широко расставленных руках согнуть одну

РУкУ-Перемещение тела попеременно в упор лежа на левой или пра­вой руке.

*Силовые упражнения для разгибателей:*

* разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
* разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о ска­мейку, сиденья стульев;
* прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;

— разгибание рук вверх из положения гантели к плечам.  
*Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:*

* одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук о рывком в конце движения;
* сведение прямых рук за спиной рывками;
* из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцами назад;
* выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

**56**

**57**

**6.2.2. Упражнения для шеи**

**6.2.4. Упражнения для туловища**

*Упражнения для увеличения подвижности в суставах:*

* наклоны головы вперед, назад, в стороны;
* повороты головы налево, направо;
* круговые движения головой. *Силовые упражнения:*
* руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодоле­вая сопротивление рук;
* стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опо­ре), перекаты со лба на затылок;
* из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

**6.2.3. Упражнения для ног и тазового пояса**

1. Упражнения для стопы и голени.

*Силовые упражнения:*

* поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
* ходьба на носках:,

— подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.  
*Упражнения для увеличения подвижности в суставах:*

* в положении выпада вперед пружинящие движения, стре­мясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
* из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
* ходьба на внешней части стопы.

2. Упражнения для мышц бедра.  
*Силовые упражнения:*

* приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;
* ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
* стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с удержанием голеней партнером.

*Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных су­ставах:*

* круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
* пружинящие движения в положении широкого выпада впе­ред. То же в положении выпада в сторону;
* наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
* полушпагат, шпагат;
* стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;

— стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

1. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

*Силовые упражнения:*

* из положения лежа поднимание туловища в сед;
* лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопат­ках согнувшись;

*Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:*

* стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
* сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
* мост из положения лежа.

2. Упражнения для мышц задней поверхности туловища.  
*Силовые упражнения:*

* наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
* лежа на животе, прогибания, руки вверх;
* в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями.

*Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:*

*—* пружинящие наклоны вперед согнувшись, стоя, сидя.

3. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.  
*Силовые упражнения:*

— из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом  
упор лежа боком, другую руку вверх;

— в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастиче­ской стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову. *Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:*

— пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги  
врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

**6.2.$. Упражнения для всего тела**

1. Из о. с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.
2. То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.
3. Ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги.
4. В стойке ноги врозь круговые движения туловищем.
5. Из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать.

**6.2.6. Упражнения для формирования правильной осанки**

1. Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.
2. Принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Гимнастическая палка вертикально за спиной

**58**

**59**

захватом руками у поясницы. Фиксировать позу, стоя у зеркала.

1. Стать спиной к стене. Приседания, наклоны туловища в сто­рону, не отрывая спину и таз от стены.
2. Лечь на спину, руки за голову. Напрячь мышцы спины, со­храняя прямое положение тела и дать партнерам поднять себя в положение о. с.

Упражнения в расслаблении

*Упражнения для рук:*

— стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья,  
расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выпол­  
нить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

*Упражнения для ног:*

* сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
* стоя на одной ноге, захватом рук под бедро поднять согну­тую ногу. Отпуская захват, «бросить» ногу книзу.

*Упражнения для туловища:*

— лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуть­  
ся и расслабленно лечь.

*Упражнения для всего тела:*

— лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу.  
Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

6.3. СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

6.3.1. Зависимость форм и содержания занятий **ОРУ**

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов ОРУ необходимо прежде всего руководствоваться тем, для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться. Иными словами, следует четко определить педаго­гические задачи. Наиболее типичными формами занятий ОРУ, от­личающимися друг от друга целевой направленностью и задачами, являются «малые» формы: утренняя гимнастика (зарядка), физ-культпаузы, уроки гимнастики и др. (табл. 3).

В зависимости от задач урока определяются формы организа­ции занятий.

6.3.2. Специфическая направленность **ОРУ**

Влияние на организм одинаковых по форме упражнений (на­пример, приседаний) зависит от характера их исполнения (быстрое или медленное приседание, с отягощениями или без них и т. п.). Чтобы верно ориентироваться в выборе упражнений, необходимо иметь представление о проявлениях двигательных способностей, о физических качествах: силе, выносливости и гибкости.

60



*Силовые качества, т. е. способность к преодолению внешнего со­противления,* рекомендуется развивать с использованием ОРУ тремя спосвбами:

1. Многократное (до 8—12 раз) поднимание доступного веса или преодоление веса собственного тела (при отжиманиях в упоре лежа, вставании из приседа, подтягивании и т. п.). Выполнение подобных упражнений до утомления развивает силовую выносливость, спо­собствует увеличению мышечной массы. Если повторение 8 — 12 раз

61

не составляет труда, необходимо увеличить вес отягощения или изменить и. п. (например, отжимания с завышенной опорой ног).

1. Поднимание околопредельного веса (1—3 раза). Данные уп­ражнения развивают максимальную силу мышц. Растет и их масса. Изометрические упражнения (околопредельное напряжение мышц с таким внешним сопротивлением, при котором нет видимых пере­мещений частей тела) также развивают максимальную силу.
2. Выполнение движений с максимальной скоростью. Разви­ваются скоростно-силовые качества мышц, быстрота.

*Выносливость* — *способность противостоять утомлению при продолжительной мышечной работе, требующей значительных усилий.* Используя ОРУ, развивают локальную и общую выносли­вость. Выполнение максимального количества раз упражнений, в которых участвует ограниченное число мышц, развивает локаль­ную выносливость (например, поднимание гантелей к плечам, под­тягивание на перекладине).

Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивают общую выносливость (например, продолжительные бег на месте, прыжки, приседания в сочетании с наклонами и упором лежа).

*Гибкость ■*— *мера взаимной подвижности звеньев тела.* От раз­вития гибкости зависит величина доступной амплитуды движений. Занятия только силовыми упражнениями приводят к ограничению подвижности в суставах, к закрепощенное™. Поэтому силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на гибкость. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гиб­кость связана с демонстрацией подвижности в суставах за счет преодолевающей работы мышц (удержание высоко поднятой ноги, высокие взмахи ногами и т. п.). В связи с этим и развитие активной гибкости предусматривает применение упражнений с увеличенной амплитудой движений, а также упражнений для укрепления мышц, фиксирующих суставы в предельных положениях (высоко поднятая нога, высокий угол и т. п.).

Пассивная гибкость — проявление подвижности в суставах за счет силы тяжести собственного тела или его частей, действий партнера или отягощений (опускание в шпагат, наклон вперед в положении сидя с наклоном к ногам с помощью партнера, наклоны туловища к ноге с опорой ею о рейку гимнастической стенки и т. п.). Пассивная гибкость развивается методом повторных активных или пассивных действий (наклоны с добавочными движе­ниями, то же с помощью партнера), фиксацией статических положе­ний в позах, где проявляется подвижность в суставах (мост, шпа­гат, наклон и т. п.).

Упражнения в расслаблении также составляют часть ОРУ. Пау­зы между отдельными ОРУ на развитие силы, выносливости, гиб­кости связаны с отдыхом и непроизвольным естественным расслаб­лением мышц.

Необходимо научить занимающихся активно (произвольно) рас­слаблять мышцы волевым усилием. С этой целью используется

метод контрастных действий: чередование сильных напряжений и быстрых расслаблений. Этот метод особенно эффективен в положе­нии лежа или сидя. Применяются также маховые движения с рас­слаблением, потряхивания, приемы самомассажа.

**б.з.з. Правила подбора упражнений**

При подборе упражнений по принципу их соответствия основным педагогическим задачам следует руководствоваться следующими правилами:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Это особенно важно учитывать при составлении комплексов ОРУ для утренней гимнастики, спортивной разминки, основной гимнастики. Для этого нужно включать в комплекс уп­ражнения для всех частей тела. Рекомендуется чередовать упраж­нения, придерживаясь определенной схемы, к примеру «руки— ноги—туловище». При такой схеме после упражнений для рук следуют упражнения для ног, а затем для туловища. Эти три упраж­нения составят одну серию. В комплексе гигиенической гимнастики может быть 3—5 серий. В каждой следующей серии упражнения для отдельных частей тела должны меняться. Если в первой серии преимущественно участвовали мышцы-разгибатели, то во второй серии должны включиться в активную работу мышцы-сгибатели. Рекомендуется изменять и характер упражнений. Выполнение се­рий упражнений скоростно-силового характера сменяется серией силовых упражнений, затем серией упражнений на развитие гиб­кости, а завершающая серия должна содержать упражнения обще­го воздействия с целью развития выносливости. Заканчивается комплекс упражнениями на расслабление. Данные схемы условны. Раз навсегда установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с применением ОРУ (см. табл. 1).
2. Наряду с разносторонним воздействием на организм зани­мающихся ОРУ должны подбираться с учетом их локального влия­ния на развитие отдельных групп мышц или определенных физиче­ских качеств. Благодаря строгой регламентации (по направлению, амплитуде, характеру нервно-мышечной работы) это возможно. Комплексы ОРУ, составленные с учетом локального воздействия, типичны для занятий атлетической и основной гимнастикой. Этим же правилом руководствуются при составлении комплекса упраж­нений производственной гимнастики (с учетом особенностей про­фессиональной деятельности) и при составлении комплекса ле­чебной гимнастики с целью точного локального воздействия на восстанавливаемый орган и функцию.

3. Правило «прогрессирования», широко используемое в спорте  
(Н. Г. Озолин, Л. П. Матвеев), реализуется также и при составле­  
нии комплекса ОРУ в форме нарастания эффекта от применения  
упражнений за счет увеличения амплитуды и скорости движений,  
степени напряжения, количества повторений. Это проявляется и в  
ходе выполнения одного упражнения, и комплекса ОРУ, а также  
от занятия к занятию.

**63**

**63**

Так, каждое упражнение может усиливаться за счет дополни­тельных действий. К примеру: наклоны туловища вперед, назад или в сторону усиливаются подниманием рук к плечам, вверх, исполь­зованием отягощения, дополнительными пружинящими движения­ми. Нарастание нагрузки в комплексе ОРУ достигается включением более интенсивных упражнений в последующие серии и увеличе­нием количества повторений. Постепенное привыкание (адаптация) к нагрузке от занятия к занятию при неизменном комплексе ОРУ свидетельствует о благотворном действии упражнений на организм и свидетельствует о возможности изменения комплекса в сторону его усложнения.

4. Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, что достигается четким указанием на исходные и конечные положения, направление и амплитуду движе­ний, их характер. Это определяет точность воздействия упражне­ний и их дозировку. При подборе упражнений надо соблюдать пра­вила гимнастической регламентации упражнений. К примеру: при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при поло­жении ноги вместе или врозь, носками наружу, внутрь или при параллельных стопах эффект будет различным. Положение туло­вища при наклонах также может быть разным (с округленной или с прогнутой спиной). Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон. В связи со сказанным ясно, что при составлении комплексов ОРУ необходимо определить и указать способы выполнения каждого упражнения, характер движений.

Начинающему преподавателю чаще всего приходится составлять комплексы гигиенической гимнастики и разминки и обучать этим умениям своих учеников. При всем обилии упражнений прошли проверку временем и должны стать основой данных комплексов следующие упражнения и их разновидности:

1. Потягивания с выпрямлением и прогибанием.
2. Круговые и маховые движения руками.
3. Приседания.
4. Наклоны туловища вперед, назад, в сторону и круговые дви­жения.
5. Наклоны и круговые движения головой.
6. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
7. Поднимание ног в положении сидя и лежа (или туловища при закрепленных ногах).
8. Махи ногами вперед, назад и в сторону.
9. Прыжки (подскоки) многократные.

10. Ходьба и бег на месте.

**6.4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВЛЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Особенностью выполнения в отличие от прикладных является стилизация движений. Такие естественные движения и навыки, как ходьба, бег, наклоны, приседания и т. п., становятся гимнасти-

**64**

ческими упражнениями благодаря четкой регламентации поз и  
движений в соответствии с принятыми в гимнастике традиционны­  
ми нормами. К наиболее общим требованиям можно отнести пря­  
мые руки и ноги, оттянутые носки, четкие исходные и конечные  
положения. В связи с этим при проведении ОРУ необходимо ука­  
зывать ученикам на отклонения от данных норм. \*

Эмоциональный фон, особенно при занятиях с детьми, имеет большое значение. Рекомендуется проводить ОРУ игровым спосо­бом. Многие подвижные игры и гимнастические эстафеты насыщены движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседания, подскоки, наклоны и т. п.). Соревнова­тельный метод проведения ОРУ также повышает эмоциональный тонус занимающихся. С этой же целью ОРУ проводятся в различ­ных построениях и с перестроениями: в шеренге, колонне, кругу, в сомкнутом и разомкнутом строю, в движении, в парах и тройках (см. гл. «Урок гимнастики»). Особенно полезны ОРУ на воздухе (в парке, лесу, на пляже).

**6.4.1. Особенности проведения ОРУ с использованием предметов**

При занятиях ОРУ используются предметы с различной целью, чаще всего как отягощения, а также как средство воспитания точ­ности движений и повышения интереса к занятиям. Гимнасти ческая палка используется как ограничитель движений, уточняющий их направление и амплитуду. Кроме того, ее можно применять как опору для упражнений в упорах и висах при заня­тиях с партнерами. Типичными упражнениями со скакалкой являются прыжки с перепрыгиванием через нее: на двух и на одной ноге, с вращением скакалки вперед и назад, на каждое вращение скакалки и с промежуточными подскоками, с двойным вращением, в приседе и ряд других прыжков. Скакалку, сложенную вдвое, втрое или вчетверо, используют и как палку. Применяется и д л и н-ная скакалка для перепрыгиваний при вращении ее за кон­цы двумя партнерами.

Мячи надувные используются для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях. М а -лые (теннисные) мячи применяются также для метания в цель (см. гл. «Прикладные упражнения»).

Мячи набивные разного веса служат отягощением, а также ограничителем движений и опорой при выполнении ряда упражнений (к примеру, прогибания лежа с опорой спиной о мяч).

Гантели разного веса широко применяются как отягоще­ния, усиливающие эффект при динамических упражнениях скорост-но-силового характера (малого веса) и при силовых динамических и статических упражнениях (среднего и большого веса). С этой же целью используются резиновые и пружинные амортизаторы. Блочные устройства, гири и штанги применяются для специальной силовой подготовки в спортивных видах гимнастики и атлетической гимнастике и не

**3—1760 6S**

являются типичными средствами при занятиях общеразвиБаю­щими упражнениями в видах гимнастики оздоровительной направ­ленности.

Упражнения с булавами деревянными выполняются для развития подвижности в суставах верхних конечностей, коорди­нации движений, а также используются в играх и эстафетах.

Многие ОРУ можно выполнять с использованием гимнастиче­ской скамейки и гимнастической стенки.

Скамейка служит опорой в положении сидя, упоре лежа, пре­пятствием при прыжках. Многие упражнения можно выполнять, пользуясь скамейкой как отягощением, поднимая ее руками или ногами группой занимающихся.

На гимнастической стенке благодаря конструкции снаряда мож­но выполнять специфические упражнения с опорой руками и но­гами о рейки на разной высоте, упражнения в висе и смешанном висе. Кроме того, дополнительная опора руками о стенку облегча­ет выполнение ряда упражнений (равновесия, приседания), что немаловажно при занятиях с начинающими.

ОРУ целесообразно проводить также с партнером — вдвоем, втроем. Это расширяет возможности использования ОРУ: взаимодействие партнеров может облегчать или усложнять двига­тельную задачу, а в целом повышает эмоциональный фон занятий.

Составляя программу занятий, нужно предусмотреть возмож­ность включения в комплекс упражнений с предметами и с исполь­зованием гимнастического оборудования. Места занятий должны быть оснащены данным инвентарем, что разнообразит занятия и предоставит большие возможности в решении задач физического Боепитания средствами гимнастики.

**6.4.2. Обучение ОРУ**

Как правило, ОРУ не являются для занимающихся сложной двигательной задачей при однократном выполнении, и процесс обучения чаще всего сводится к запоминанию последовательности упражнений в комплексе. Тем не менее при овладении ОРУ необхо­димо особое внимание обратить на устранение ошибок в исходных и конечных положениях, исключение напряжения мышц, не участ­вующих в движениях.

Наиболее действенными методами обучения ОРУ являются: метод обучения в целом и по разделениям. При этом можно приме­нять способы обучения по показу, по рассказу и комбинированный.

1. Способ обучения в целом по показу. Преподаватель вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду «Исходное положение (указывается способ выполнения, если это необходи­мо, — «шагом», «выпадом», «прыжком» и т. д.) принять!». Делает­ся пауза для исправления возможных ошибок. Если необходимо прервать выполнение, подается команда «Отставить!». В исходном положении подается команда «Упражнение начи-НАЙ!» Проводя­щий выполняет движения, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копирование упражнения. ОРУ рекомен-

**66**

дуется проводить под счет. Чаще всего на 4 и 8 счетов. Это позво­ляет использовать музыкальное сопровождение.

Обучая ОРУ «по показу», одновременно даются указания, ка­кие движения выполняются на какой счет. После 2—3 повторений вместе с группой проводящий переходит на подсчет и подсказ. Заканчивают упражнения по команде «Стой!». Она подается вместо последнего счета (см. гл. 28).

При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение», «Вы­полняйте упражнение, как я», «Закончить упражнение».

2. Способ обучения в целом по рассказу. Этим способом поль­  
зуются при обучении более простым упражнениям или с целью  
активизировать внимание занимающихся. Преподаватель объяс­  
няет упражнение, указывая исходное положение, и кратко объяс­  
няет, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и т. д.  
Команды аналогичны тем, какие подаются при обучении способом  
«по показу».

Рекомендуется по ходу подсказывать основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например, вместо под­счета «раз—два—три—четыре» сказать: «Наклон—выпрямиться— присесть—встать». При комбинированном способе, соединяющем показ и рассказ, преподаватель сочетает показ упражнения с объяс­нением.

3. Способ обучения «по разделениям». Этот способ применяется  
при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позво­  
ляет, делать паузы между отдельными движениями для их уточне­  
ния и исправления ошибок. После команды «Исходное положение  
принять!» преподаватель подает команды, разделяя каждый счет  
паузами. Например: «Правую ногу назад на носок, руки вверх —  
делай раз!», «Упор присев на левой, правую в сторону — делай  
два»!, «Сменить положение ног — делай три!», «Исходное положе­  
ние — делай четыре!»

При таком способе обучения поддерживается высокая моторная плотность занятий.

**6.4.3. Дозировка ОРУ**

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осу­ществляется за счет изменения:

— количества упражнений (в зависимости от форм занятий  
ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической  
гимнастики — 8—12, в комплексе ритмической гимнастики — 50—  
70);

— содержания упражнений (движения отдельными частями тела  
[с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку,

чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп. ;Снловые упражнения, упражнения с отягощениями и упражнения 1на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и

дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость);

**3\* 67**

* интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
* количества повторений (при проведении несложных ОРУ, укладывающихся в счет «1—4» или «1—8», под музыку, как правило, каждое упражнение повторяют 4, 8, 12 или 16 раз. Упражнения без музыки можно повторять в этих же пределах, не придерживаясь точного количества, диктуемого строением музыкального произ­ведения);
* темпа (быстрый темп упражнений, как правило, более на-грузочен);
* исходных положений (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку. Напри­мер: сгибания и разгибания рук в упоре лежа с опорой руками о возвышение, на полу, с опорой ногами о возвышение или в упоре на брусьях).

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и за­дач, решаемых с данным контингентом.

При индивидуальных занятиях оценивать нагрузку необходимо по пульсу и по самочувствию, ориентируясь на чувство утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать указание са­мостоятельно прекращать упражнение, если продолжать его со всеми вместе становится трудно.

В силовых упражнениях чувство утомления легко ощутимо и повторение до отказа допустимо. В упражнениях на выносливость доводить организм до такой степени утомления нельзя, особенно при занятиях с начинающими. В упражнениях на гибкость надо руководствоваться чувством легкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений.

От занятия к занятию нагрузку следует постепенно повышать, регулируя ее за счет перечисленных выше факторов и количества дней занятий в неделю.

При контроле и самоконтроле за допустимой нагрузкой на сер­дечно-сосудистую систему при выполнении общеразвивающих уп­ражнений, особенно интенсивными сериями — поточно, рекомен­дуется пользоваться следующей методикой:

* определяется индивидуально исходный потолок — макси­мум ЧСС — путем вычитания из цифры 220 числа, соответствующего возрасту занимающегося (220 — возраст);
* путем прощупывания (у запястья, на шее) подсчитывается число ударов за 10 или 15 секунд по сигналу преподавателя перед началом занятия (исходный пульс) и в отдельные его моменты (после «пиков» нагрузки, в момент восстановления и т. п.). Это число умножается на 6 или 4, и определяется количество ударов в минуту;
* найденное значение (число ударов в минуту) должно быть в зоне 60—85% от максимума (220 — возраст), характеризуя инди­видуальную допустимую нагрузку. К примеру, для занимающегося 40 лет максимальное значение числа ударов пульса в минуту будет равно 180 (220—40). Нагрузка, при которой пульс будет равен ПО—130 уд/мин, будет достаточной для начинающего (60—70%),

**68**

I а для подготовленного он может быть и выше — характеризоваться пульсом 140—150 уд/мин (80—85%).

Дыхание тесно связано с движениями. Глубина и частота ды­хания должны соответствовать потребностям организма в данный момент.

Эта сложная физиологическая функция организма осуществля­ется автоматически, хотя можно и произвольно вмешиваться в акт дыхания. Для практически здоровых людей не имеет значения, когда делать вдох или выдох, не вредны и моменты кратковремен­ного натуживания. По мере возможности необходимо «очетать темп движений с дыханием При расширении грудной клетки, при дви­жениях руками в стороны, разгибании туловища рекомендуется делать вдох, а при сгибаниях, наклонах — выдох.

**Глава 7 ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**7.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

В группу прикладных упражнений включаются ходьба и бег, равновесие, лазанье и перелезание, бросание и ловля предметов, поднимание и переноска грузов, переползание, преодоление различ­ных препятствий. Помимо своей непосредственной прикладности в различных областях физической деятельности человека указан­ные упражнения имеют большое значение для совершенствования силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Благодаря относительно простой двигательной структуре при­кладные упражнения доступны любому контингенту занимающихся. Некоторые из этих упражнений являются хорошим корригирую­щим средством при исправлении целого ряда физических недостат­ков, поэтому не случайно в программах физического воспитания школьников и учащейся молодежи прикладные упражнения зани­мают значительное место.

В физической подготовке воинов Советской Армии эта группа упражнений считается самой важной Прикладные упражнения признаны эффективным средством профессионально-прикладной подготовки.

**69**

I

Прикладные упражнения ценны и тем, что их можно выполнять в условиях естественной местности, с использованием различных предметов; оборудование мест занятий не сложно и не дорого. Во время активного отдыха прикладные упражнения наряду з другими средствами могут успешно применяться спортсменами са­мой высокой квалификации. Прикладные упражнения могут включаться во все части занятия, а обучение основным упражнениям проводится в основной его час­ти. Заключительная часгь любого занятия по гимнастике, основной задачей которой является создание условий для протекания восста­новительных процессов в организмах занимающихся, немыелима без такого упражнения, как ходьба.

**7.2. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ**

**7.2.1. Ходьба и бег**

Ходьба — это сложный по координации автоматизированный навык, имеющий важное значение в жизни человека. Ходьба во­влекает в работу мышцы всего тела, что способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. При спокой­ной ходьбе ритмичная работа мышц создает благоприятные условия для успокоения организма; в то же время при быстрой ходьбе организм испытывает весьма значительную физиологическую на­грузку.

На занятиях гимнастикой применяются следующие разновид­ности ходьбы: походная (или обычная); на носках; на пятках; на внутренней и наружной стороне стоп; с опорой руками о колени; пригнувшись; «крадучись»; с высоким подниманием бедра (сгибая ноги вперед); в полуприседе и приседе; выпадами; приставными и переменными шагами; скрестными шагами вперед и в сторону; в сочетании с прыжками.

Бег более динамичен, чем ходьба, поэтому его влияние на опор­но-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную си­стемы более значительно. Бег — прекрасное средство для совершен­ствования таких качеств, как быстрота и выносливость.

Характер бега и его интенсивность могут быть различными, по­этому бег применяется во всех частях урока гимнастики.

На занятиях гимнастикой применяются следующие разновид­ности бега: обычный; с высоким подниманием бедра; со сгибанием ног назад; с подниманием прямых ног вперед или назад; скрестным шагом вперед и в сторону; с дополнительными движениями; с по­воротами; с остановками; с бросанием и ловлей предметов; с пере­строением; с прыжками через препятствие; с передвижением по препятствиям; в чередовании с ходьбой и т. п. Часть этих беговых упражнений может выполняться и на месте.

*Методика обучения.* Основной метод обучения разновидностям ходьбы и бега — целостный метод. В отдельных случаях применя­ется метод расчленения.

В первую очередь необходимо обращать внимание на правильную постановку стоп. При ходьбе стопа слегка разворачивается наружу, а при беге ставится более прямолинейно. Мышцы ног нельзя чрез­мерно расслаблять, а также держать в постоянном напряжении. Колебания туловища (вертикальные и боковые) должны быть све­дены до минимума. Движения руками свободные и размашистые как в локтевых, так и в плечевых суставах.

Необходим навык ходьбы и бега различными по длине шагами. Для этого целесообразно использовать разметки на полу или пло­щадке. Переход от одного вида ходьбы или бега к другому, как правило, осуществляется в движении. Физиологическая наг­рузка регулируется изменением темпа ходьбы или бега, продол­жительностью их выполнения.

**70**

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо особое вни­мание обращать на осанку, особенно при занятиях с детьми.

**7.2.2 Упражнения в равновесии**

Необходимым условием для сохранения равновесия является расположение общего центра тяжести (о. ц. т.) над площадью опо­ры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устой­чивее равновесие (см. также гл. 8.1 и 9.2).

Упражнения в равновесии играют значительную роль в формиро­вании осанки благодаря тому, что значительно повышают тонус мышц спины и туловища в целом.

Упражнения в равновесии выполняются на полу и на повышен­ной опоре (гимнастической скамейке, бревне), на месте и в движе­нии. В гимнастике специальные упражнения в равновесии в боль­шинстве случаев выполняются на повышенной опоре.

К упражнениям на месте относятся: различные стойки на нос­ках, на пятках, на одной ноге; движения руками, ногами, тулови­щем на ограниченной опоре ^например, различные повороты как на одной, так и на двух ногах, повороты прыжком, приседания на одной и двух ногах). Эти упражнения могут выполняться как на полу, так и на повышенной опоре. Сюда можно отнести положения в упоре на колене (коленях) с движением руками, переходы в положе­ния седов с помощью и без помощи рук.

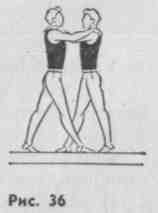
На повышенной опоре, кроме того, можно выполнять всевозмож­ные переходы из более низкого положения в более высокое и на­оборот.

К упражнениям в движении относятся: все разновидности ходь­бы, передвижение бегом и танцевальными шагами.

Большую часть упражнений этой группы составляет ходьба с дополнительными движениями руками и туловищем, с остановка­ми, наклонами, поворотами и т. п.

Особую ценность представляют упражнения в ходьбе с преодо­лением препятствий, переноской груза, с расхождением вдвоем и передвижением в смешанной опоре. Препятствием при упражнении в равновесии на бревне могут быть скакалки, палки (для перешаги­вания или подлезания), набивные мячи (для перешагивания через них) и т. д.

В качестве груза для переноски используются набивные мячи.



В хорошо подготовленных группах можно пере­носить товарища.

Существует два основных способа расхождения вдвоем на повышенной опоре:

1. Один из партнеров принимает положение Упора присев или положение лежа на животе по­перек бревна, а второй перешагивает через него; Далее каждый продолжает движение в своем на­правлении. Это наиболее простой и доступный способ.

**71**

2. Партнеры при встрече берут друг друга за плечи, выставляют правую ногу вперед носком наружу до касания внутренними сто­ронами стоп и, поддерживая друг друга, делают поворот направо на выставленной вперед ноге, шагая левой ногой вперед. Этот способ сложен и требует предварительного обучения на полу (рис. 36).

Упражнения с передвижением в смешанной опоре могут пред­ставлять собой передвижения в упоре на коленях, в упоре присев, сидя на бревне ноги врозь с опорой руками, передвижения в сторо­ну в упоре.

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

Усложнять упражнения в равновесии можно путем изменения:

а) площади опоры (на носках, на пятках, на одной ноге и т. д.);

б) положения головы или туловища (повороты, наклоны с от­  
крытыми и с закрытыми глазами);

в) положения рук (за головой, вверху, впереди и т. д.);

г) способов передвижения (ходьба, танцевальные шаги, прыж­  
ки, бег);

д) направления движения (вперед, назад, в сторону);

е) снаряда (гимнастический ковер, гимнастическая скамейка,  
качающееся бревно);

ж) высоты снаряда;

з) темпа выполнения упражнений;  
и) угла наклона снаряда.

Упражнения в равновесии можно сочетать с преодолением пре­пятствий и переноской груза.

**7.2.3. Упражнения в лазанье**

Лазанье выполняется в смешанном висе и в висе на одних ру­ках. На занятиях следует чередовать эти способы, учитывая их преимущественное воздействие на мышцы рук и плечевого пояса или ног. Кроме того, при лазанье в смешанном висе значительно улучшаются условия для дыхания.

Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость, повышают у занимающихся уверенность в своих силах, совершен­ствуют координационные способности.

Лазанье в смешанном висе и упоре

Упражнения в лазанье на гимнастической стенке:

а) лазанье вверх, вниз, передвижение в стороны с поочередным  
перехватом руками и переступанием ногами;

б) то же, но с одновременным перехватом руками;

в) передвижение прыжками вверх, вниз и в стороны с перехва­  
тами (со страховкой);

г) лазанье спиной к стенке.

**72**

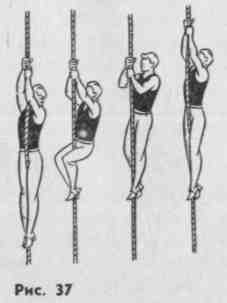
Лазанье по канату

Существует три способа лазанья в смешанном висе по вертикаль­ному канату: лазанье в висе на согнутых руках и лазанье в три и два приема.

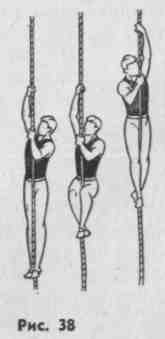
*Лазанье в три приема.* И. п. — вис на прямых руках. 1 — со­гнуть ноги вперед и захватить канат стопами (подъемом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлей. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жесткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлей). 2 — не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки. 3 — поочередно перехватить руки вверх и принять и. п., не отпуская захвата каната ногами (рис. 37). Лазанье в три приема применяется в занятиях с женски­ми группами и группами детей среднего школьного возраста, так как нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног. При обучении этому способу лазанья целесооб­разно хорошо усвоить приемы лазанья на вертикальной лестнице. Для облегчения усвоения приемов лазанья на канате можно ре­комендовать следующие упражнения:

1. Вис на канате на прямых руках и раскачивание в висе (вис после толчка ногами или небольшого разбега).
2. Разучивание захвата ногами, сидя на скамейке.
3. Захват ногами каната в положении виса на прямых руках.
4. Из виса сидя на полу ноги врозь подтягиваясь и опираясь пятками о пол, вис лежа на согнутых руках.

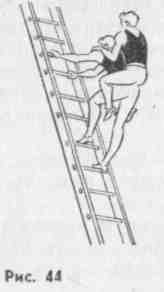
*Лазанье в два приема.* Существует два варианта лазанья по ка­нату в два приема.



Первый вариант. И. п. — вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка. 1 — сгибая ноги вперед, захватить канат, как при лазанье в три приема. 2 — разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху (рис. 38).









Второй вариант. И. п. — вис на прямых руках. 1 — подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат. 2 — разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т. е. перейти в вис на прямых руках.

Этот способ лазанья координационно не сложен, поэтому при достаточной физической силе овладеть им несложно.

Кроме основных способов можно использовать лазанье по ка­нату, опираясь о стенку, лазанье по двум канатам — руками по одному, ногами по другому или одна рука на одном, другая на дру­гом, а ноги захватывают один или два каната сразу.

*Лазанье в простом висе.* Упражнения выполняются на гимнасти­ческой стенке лицом к ней, по наклонно поставленной лестнице, по канату или шесту с поочередными или одновременными перехва­тами руками. Широко используется лазанье по канату на одних руках в том числе в положении «угла» и виса согнувшись в специ­альной физической подготовке многих спортивных специализаций.

Лазанье по канату и шесту выполняется на согнутых руках поочередными перехватами. Причем чем выше занимающийся пе­рехватит руку, тем больше будет нагрузка на руку.

В начальной стадии обучения лазанью в простом висе можно рекомендовать подъем с помощью ног, а опускание на одних руках.

Необходимо обращать внимание занимающихся на недопусти­мость «скольжения» вниз по канату, так как это может привести к серьезной травме.

*Лазанье с остановками.* При лазанье с остановками занимаю­щийся принимает положение, в котором на определенной высоте можно освободить одну или две руки. Остановки возможны на шес­те, лестнице, канате.

Наиболее характерны остановки на вертикальном канате — так называемые завязывания.





Завязывание стоя (рис. 39). И. п. — вис на прямых руках, канат справа. Круговым движением ноги (со стороны кана­та) спереди назад обвить канат вокруг правой ноги и, подхватив его снизу подъемом левой ноги, соединить ноги вместе и плотно прижать канат к правой стопе. Затем перевести канат под левую руку и поднять руки в стороны. То же можно выполнить в другую сторону.





Завязывание петлей на бедре (рис. 40). И. п.— вис на прямых руках, канат между ногами. Подняв ноги вперед и зажав между ними канат, повиснуть на одной руке, а другой рукой взять канат снизу и соединить его с верхней частью каната на уровне подбо­родка. Одну руку освободить.

То же завязывание можно проделать, подведя канат под обе ноги (рис. 41).

Завязывание восьмеркой (рис. 42). И. п. и первые действия те же, что и при завязывании петлей на бедре, но поднятый нижний конец каната, обвивая бедро, пропускается между ногами вниз. Затем, сменив положение рук, канат снова поднять (но уже с дру­гой стороны) и снова опустить между ногами. В итоге обе ноги находятся в петлях. Одну руку можно опустить.

Лазанье с партнером

Это наиболее сложный вид лазанья, требующий хорошей физи­ческой подготовленности и надежного оборудования. Проводится он на гимнастической лестнице, устанавливаемой в вертикальном и наклонном положениях, на канате и шесте.

На лестнице или канате можно проводить лазанье с партнером, сидящим на плечах (рис. 43) или спине (рис. 44).

При лазанье по канату партнер должен сидеть на плечах, за­цепившись носками за спину, и помогать нижнему, выполняюще­му упражнение в три приема, подтягиваясь на руках (рис. 45).

Перелезания

Выполняются перелезания в висе (например, с каната на канат, с лестницы на лестницу), в упоре и из виса в упор и обратно. Так, на наклонной или горизонтальной лестнице выполняются перелеза­ния с верхней стороны на нижнюю и обратно: ногами вперед, голо­вой вперед, переворотами в упор, подъемами силой, опусканиями вперед из упора и т. д.

**75**

К этой же группе упражнений относятся влезания на «забор» высотой от 1,5 до 3 м и перелезание через него. Эти упражнения обычно проводятся на полосе препятствий.

Для подготовительных упражнений к перелезанию через «за­бор» в гимнастическом зале можно использовать брусья, бревно или высоко поднятые прыжковые снаряды.

*Методика обучения.* При обучении лазанью применяются раз­личные методы:

а) целостный метод — при обучении легким упражнениям (ла­  
занью в смешанных упорах и висах на гимнастической скамейке  
и стенке);

б) метод расчленения, когда при лазанье, например, по канату  
раздельно обучают сначала захвату каната ногами в положении  
седа на гимнастической скамейке, затем вису на канате и далее  
приему лазанья в целом;

в) метод подводящих упражнений, когда обучают приему ла­  
занья в облегченных, а затем в более сложных условиях (например,  
лазанью по канату с опорой ногами о гимнастическую стенку или  
по канату с узлами для опоры ногами, а затем лазанью в обычных  
условиях).

Учитывая большую нагрузку на органы дыхания при лазанье в простом висе, необходимо к этим упражнениям переходить очень осторожно, особенно при занятиях с детьми: шире использовать разнообразные упражнения в лазанье в смешанном висе и упоре, при проведении которых значительно легче регулировать физио­логическую нагрузку.

Упражнения в лазанье очень эмоциональны, поэтому их реко­мендуется проводить в форме игр и соревнований. Страховка здесь необходима, особенно тогда, когда упражнения в лазанье выпол­няются на большой высоте.

Как правило, упражнения в лазанье включают в основную часть урока гимнастики. Желательно чаще проводить эти упражнения в условиях естественной местности.

**7.2.4. Упражнения в метании и ловле**

Упражнения этой группы оказывают всестороннее воздействие на организм человека, способствуют развитию ловкости, быстроты, глазомера, совершенствуют координацию движений, укрепляют и развивают мышцы тела, особенно рук и плечевого пояса.

Упражнения в метании и ловле особенно широко применяются на уроках физического воспитания в школе.

В качестве предметов для метания и ловли используются боль­шие и малые мячи, набивные мячи, палки и пр.

Основные упражнения в метании и ловле:

1. Метание на дальность.
2. Метание в цель.
3. Подбрасывание и ловля.
4. Перебрасывание.

**76**

Метание на дальность

Это одна из характерных групп упражнений легкой атлетики. На уроках гимнастики эти упражнения специально не изучаются и применяются редко (например, метание набивного мяча из-за головы в седе на полу).

Метание в цель

Упражнения в метании в цель применяются на уроках гимнас­тики в зале и на площадке. В зале в качестве предметов для метания используются малые и большие мячи, в качестве цели — фанерные щиты или нарисованные на стене круги, обручи, гимнастические кольца и т. п. В гимнастике этот вид метания, особенно при прове­дении уроков в начальной школе, получил наибольшее распростра­нение.

Характерным примером метания в цель в условиях естествен­ной местности или на площадке является русская народная игра городки, игра в снежки.

Подбрасывание и ловля

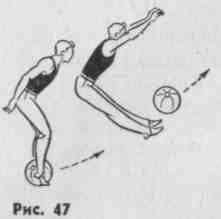
К этой группе упражнений можно отнести подбрасывание и ловлю мячей (набивных, футбольных и др.) и гимнастической пал­ки, а также жонглирование, т. е. подбрасывание и ловлю двух и больше мячей или других предметов.

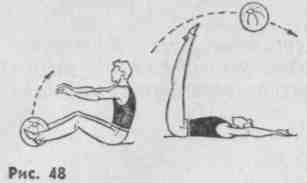
Упражнения в подбрасывании и ловле больших мячей (в том числе и набивных): бросок снизу, бросок из-за головы, толчок двумя руками от груди, то же одной рукой, толчок от плеча одной и двумя руками, бросок из-за спины через плечо одной рукой и ловля двумя (рис. 46), ловля мяча перед собой или сбоку, ловля мяча над головой, ловля мяча за спиной, бросок между ногами с наклонами вперед и ловля с поворотом и без поворота, зажав мяч между сто­пами, прыгнуть вверх, подбросить мяч перед собой (рис. 47) и пой­мать его.

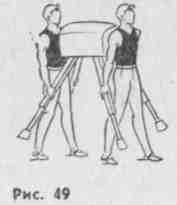


**77**

Подбрасывание и ловля гимнастической палки сводятся к под­брасыванию ее в горизонтальном, вертикальном и наклонном поло­жениях, а также переворачиванию ее в воздухе вокруг продольной и поперечных осей и ловле двумя или одной рукой различными хватами.







Перебрасывание

Наиболее характерные упраж­нения этой группы — перебрасы­вания больших резиновых или на­бивных мячей от одного партнера к другому.

Кроме того, могут быть исполь­зованы следующие упражнения: метание мяча одной рукой с зама-

ха в сторону; бросок назад через голову; бросок мяча в сторону, стоя боком к партнеру; бросок мяча назад и вперед через голову из положения стоя согнувшись ноги врозь; бросок мяча вперед но­гами; в положении сидя, зажав мяч между стопами, перекат на­зад на спину и бросок мяча назад (рис. 48), то же, но из поло­жения лежа на спине; бросок мяча вперед-кверху, резко разгиба­ясь в тазобедренных суставах и поднимая туловище (мяч за голо­вой между стопами поднятых ног).

*Методика обучения.* При обучении упражнениям в метании и ловле применяются целостный метод, метод расчленения и метод подводящих упражнений. Метаниям следует обучать как правой, так и левой рукой. Это собенно важно при обучении метанию детей, для которых гармоничное развитие и формирование правильной осанки имеют большое значение.

Наиболее трудное движение — ловля, так как при этом несколь­ко задач решается в одном действии. Поэтому прежде всего необхо­димо овладеть техникой этого движения.

Упражнения в метании и ловле усложняются путем:

а) изменения объема и веса бросаемых предметов;

б) увеличения количества одновременно бросаемых предметов;

в) увеличения дальности полета бросаемых предметов;

г) изменения и. п. (например, сидя, лежа, стоя на колене);

д) сочетания метаний и ловли с движениями руками, ногами и  
туловищем (например, с хлопками в ладоши, приседаниями, пово­  
ротами, прыжками, наклонами, с равновесием, переползанием,  
бегом);

е) выполнения упражнений одной рукой.

**7.2.5. Упражнения в поднимании и переноске груза**

Упражнения в поднимании и переноске груза способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, а также воспитывают умение экономно расходовать свои силы. Эти упражнения оказы­вают большое влияние на органы дыхания и кровообращения, по­этому к ним следует подходить с большой осторожностью, особенно при занятиях с детьми.

Упражнения в поднимании и переноске груза часто проводятся в форме эстафеты и полос преодоления препятствий.

**78**



Поднимание и переноска различных предметов

1. *Передача набивных мячей:* а) в шеренге — принимать мяч сбоку и передавать его соседу; б) в колонне — передавать мяч над головой, сбоку и под ногами из положения стоя ноги врозь.
2. *Переноска набивных мячей:* а) в руках перед собой (держать снизу); б) сбску под рукой; в) на голове (с помощью и без помо­щи рук).
3. *Переноска гимнастических скамеек:* а) вдвоем, взяв скамей­ку за концы; б) одним, захватив скамейку за середину, держа ее на голове или сбоку под рукой.
4. Переноска гимнастических матов вдвоем или вчетвером.
5. Переноска гимнастического козла вдвоем (рис. 49) или одним (рис. 50).

Поднимание и переноска товарища

*Переноска одного двумя.*

1. Переноска сидящего на руках. Двое ста­новятся рядом лицом в направлении движения, берутся ближай­шими руками за запястья. Переносимый садится на сцепленные руки и держится за шею или за плечи партнеров (рис. 51).
2. Переноска сидящего на руках с опо­рой спиной. Переносящие встают друг против друга на одно колено и соединяют ближайшие к переносимому руки, а дальние от него руки кладут на плечи друг другу. Переносимый садится на сцепленные руки и опирается спиной на руки, положенные на



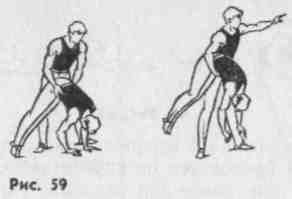




**79**

*\* плечи (рие. 52).













1. Переноска с поддержкой под руки и колени. Переносящие становятся в затылок друг другу и бе­рут лежащего на спине товарища — один под руки, другой под колени (рис. 53).
2. Переноска сидящего на взаимно сцеп­ленных руках. Переносящие встают друг против друга, и каждый из них одной рукой берет себя за запястье другой руки хватом сверху, свободной кистью берется за свободное запястье руки партнера (захваты должны быть одноименные у обоих) (рис. 54). Переносимый садится на руки и держится за плечи пере­носящих.
3. Переноска с поддержкой под ноги -и спину. Переносящие встают с одной стороны лежащего на спине партнера и, опускаясь на колени (один из них берет лежащего под ноги, другой — под спину), поднимают переносимого, который об­хватывает за шею партнера, стоящего ближе к его голове (рис. 55).

Этим же способом можно переносить товарища втроем и вчетве­ром. В последнем случае переносящие по два становятся лицом друг к другу, поднимают лежащего и, взявшись за руки, переносят его. Переносить одного двумя и большим количеством занимаю­щихся можно с помощью предметов (на палках, небольших лест­ницах, плащ-палатках и т. п.).

*Переноска одного одним:*

1. Переноска сидящего верхом на спине. Переносимый становится сзади товарища в стойку ноги врозь и обхватывает его за плечи ближе к шее. Переносящий, слегка на­клоняясь вперед и приседая, обхватывает ноги переносимого не­много выше коленей (под бедра), выпрямляется (рис. 56) и начинает движение.
2. Переноска на плечах. Переносимый встает спи­ной к товарищу в стойку ноги врозь. Переносящий становится на одно колено, наклоняется вперед и сажает переносимого на плечи. Переносимый упирается носками в спину товарища, который под­нимается и начинает движение (рис. 57).
3. Переноска с поддержкой двумя рука-м и. Переносимый лежит на спине, переносящий становится на одно колено или приседает, подсовывает одну руку под спину,

**80**



другую под колени переносимого (который одной рукой обхваты­вает товарища за шею), поднимается (рис. 58) и начинает движение.

4. Переноска с поддержкой одной рукой.  
Переносимый лежит лицом вниз, а товарищ, стоя боком к нему,  
наклоняется, поднимает его, обхватывает одной рукой за поясницу

I (рис. 59) и начинает движение, прижимая переносимого к себе.

5. Переноска лежащего на одном плече.  
Переносящий берет стоящего партнера левой рукой за правое  
запястье, а правой рукой обхватывает его ноги под коленями.  
Наклоняясь вперед, переносящий кладет партнера животом на  
правое плечо, затем выпрямляется и захватывает правой рукой  
правое запястье, освобождая левую руку (рис. 60).

*Методика обучения.* При обучении упражнениям в поднимании . и переноске предметов надо очень осторожно дозировать нагрузку (путем увеличения или уменьшения веса поднимаемого груза, из­менения темпа движения, расстояния переноски и введения допол­нительных препятствий).

По мере приобретения навыков в поднимании и переноске сле­дует нагрузку постепенно увеличивать. При этом надо увеличивать скорость переноски грузов, проводить различные эстафеты, да­вать специальные задания.

В качестве подводящих или подготовительных упражнений мож­но предлагать упражнения с набивным мячом. В младших классах следует набивной мяч использовать для поднимания и переноски, передачи в круге, в шеренге, в колонне, из различных и. п. Пе­реносить груз сбоку надо поочередно, то под одной, то под другой рукой (так же и на плече), а переноску на плече следует чередовать с переноской перед собой. Переноска предметов на голове — цен-; ное упражнение, способствующее формированию правильной осан­ки. Переноска предметов сбоку, на плече может служить одним из основных упражнений для исправления недостатков в осанке, что чрезвычайно важно в детском возрасте.

**7.2.6. Упражнения в переползании**

Содержание этих упражнений — передвижение в смешанном

упоре. Упражнения в переползании характеризуются большой на-

. грузкой на двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыха-

• тельную системы, являются хорошим средствам развития быстроты,

ловкости, силы и выносливости.









Упражнения в переползании разучива­ются и проводятся на акробатической до­рожке или ковре для вольных упражне­ний.

Разученные упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими приклад­ными упражнениями (в виде преодоления полосы препятствий).

Основные упражнения.

1. Переползание на четвереньках.
2. Переползание на получетвереньках (рис. 61).
3. Переползание на боку (рис. 62).
4. Переползание по-пластунски (рис. 63).
5. Переползание по-пластунски при помощи обеих рук и одной ноги либо одной руки и обеих ног.
6. Переползание с партнером (рис. 64).
7. Переползание с грузом.
8. Чередование способов переползания.

**Глава 8**

**УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ (мужское многоборье)**

**8.1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ**

Несмотря на свое многообразие, подавляющее большинство упражнений на гимнастических снарядах имеет общие основы тех­ники. Во-первых, движения подчиняются общим анатомо-физиоло-гическим закономерностям. Во-вторых — законам механики.

Изучение механических закономерностей дало возможность разделить все упражнения гимнастического многоборья на две группы:

а) силовые упражнения;

б) маховые упражнения.

Каждая из этих групп, в свою очередь, подразделяется на под­группы, соответствующие специфическим особенностям конкрет­ных упражнений.

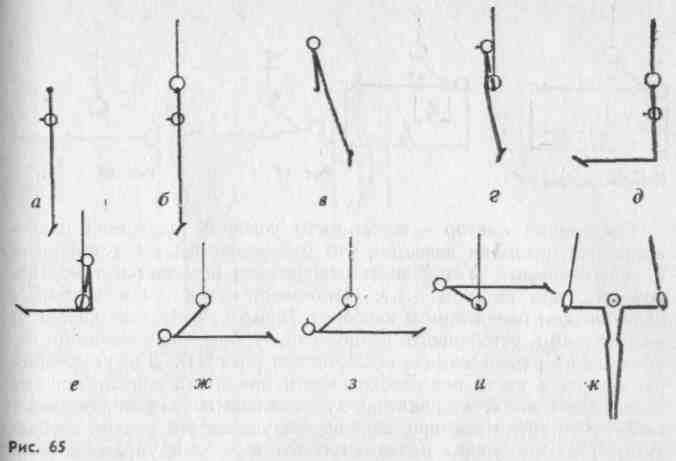
**8.1.1. Силовые упражнения**

Силовые упражнения подразделяются на две подгруппы:

а) статические упражнения;

б) силовые перемещения.

**82**



*8.1.1.1. Статические упражнения*

Статические упражнения — это неподвижные позы (висы и упоры), которые гимнаст принимает на снаряде. На рис. 65 показа­ны некоторые из них: вис на перекладине и кольцах *(а, б),* упор на перекладине и кольцах *(в, г),* вис углом на кольцах *(д),* упор углом на кольцах (<?), горизонтальный вис сзади *(ж),* горизонтальный вис спереди (з), горизонтальный упор *(и),* упор руки в стороны («крест») *(к).*

Диапазон трудности этих упражнений очень велик. Уже в этом далеко не полном перечне имеются упражнения, доступные нович­ку и посильные только квалифицированному гимнасту.

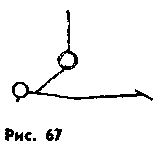
Трудность упражнений зависит от двух факторов: а) от сте­пени необходимого напряжения мышц и б) от трудности удержания равновесия в заданной позе.

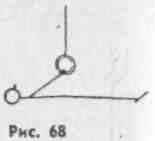
Степень необходимого напряжения мышц тесно связана с меха­ническим понятием момента силы. Из механики известно, что мо­ментом силы называется произведение силы (в нашем случае — веса гимнаста) на плечо ее действия. Плечом называется расстояние от линии действия до вертикали, опущенной из той точки, относи­тельно которой определяется момент силы. На рис. 66 *(а, б)* ясно видно, что чем больше плечо (расстояние *d),* тем при прочих равных условиях больше произведение *pd,* где *р* — вес спортсмена.

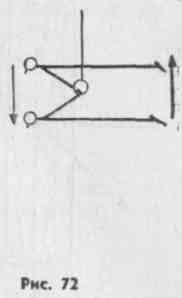
При этом степень необходимого напряжения мышц зависит не .только от веса тела, но также и от расположения ц.т.т. относитель­но интересующей нас оси. Момент силы, а также и степень необхо­димого напряжения мышц будет большей там, где больше длина тела даже при одинаковом весе.

**4\* 83**













Следующий фактор — особенности условий удержания равно­весия. Из механики известно, что равновесие бывает устойчивым и неустойчивым. Устойчивым равновесием называется такое по­ложение, при котором ц.т.т. спортсмена находится в возможно более низком положении и наоборот. Висы в гимнастике являются положениями устойчивого равновесия, упоры—положениями не­устойчивого равновесия (за исключением «креста»). Для удержания равновесия в висах нет необходимости прилагать дополнительные мышечные усилия, направленные специально на удержание равно­весия, в то время как при выполнении упоров эти усилия необхо­димы. Поэтому упоры являются более трудными упражнениями, чем висы.

Существует еще один фактор, определяющий трудность стати­ческих упражнений, который можно назвать анатомическим. Этот фактор также может быть объяснен с позиций механики. Разберем два упражнения: горизонтальный вис сзади (рис. 67) и горизон­тальный вис спереди (рис. 68).

В первом упражнении (вис сзади) движение рук достигло ана­томического предела. Чтобы сохранить это положение, нужно толь­ко приложить достаточное усилие для удержания постоянного угла между туловищем и руками. Во втором случае (вис спереди) анатомического ограничения нет: руки могут быть по отношению к туловищу подняты вверх. Следовательно, угол между руками и туловищем может быть зафиксирован только за счет силы мышц плечевого пояса. Механически это означает, что в первом случае есть стопор, ограничивающий движение, а во втором его нет.

*8.U.2. Силовые перемещения*

Силовые перемещения — это медленные переходы из одного ста­тического положения в другое. Приведем несколько примеров та­ких упражнений: подтягивание и опускание в вис (рис. 69), подъем силон в упор и опускание в вис (рис. 70), из стойки на руках — опускание в вис и подъем в стойку (рис. 71), из горизонтального упора — опускание в горизонтальный вис сзади и подъем в гори­зонтальный упор (рис. 72).

Переходы из более высокого положения в более низкое называ­ются опусканиями; переходы из более низкого положения в поло­жение более высокое называются подъемами.

Трудность опусканий и подъемов можно оценить теми же кри-

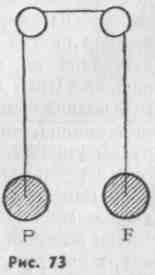
**84**



териями, которые использовались ранее, — моментом силы и усло­виями удержания равновесия. Следует помнить, что количествен­ная величина этих критериев изменяется в процессе выполнения переходов, в то время как при выполнении статических положений она оставалась постоянной.

Опускания в целом легче, чем подъемы, поскольку при их вы­полнении мышцы работают в уступающем режиме, в то время как при подъемах — в преодолевающем. Из физиологии известно, что уступающий режим требует меньшей затраты физической силы. Это положение можно объяснить с позиций механики. Представим себе такую модель: через два равных блока перетянута нить (рис. 73). Для уравновешивания этой конструкции достаточно одно­го условия — равенства веса *Р* и силы *F.*

Если предположить, что *Р*— это вес гимнаста, *a F* — его мы­шечная сила, то станет ясно: для медленного (без риска порвать связки и мышцы) опускания достаточно, чтобы *Р* был меньше, чем *F.* Но чтобы подняться из положения более низкого в положение более высокое, мышечная сила гимнаста должна превосходить его вес.

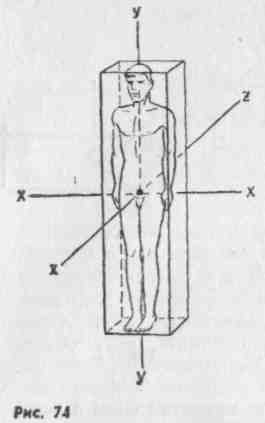


Кроме того, при опусканиях спортсмен пере­ходит из положения неустойчивого равновесия в положение устойчивого, т. е. условия удержа­ния равновесия упрощаются. При подъемах эти условия усложняются, поскольку переход осу­ществляется из устойчивого в неустойчивое по­ложение равновесия.

**8.1.2. Маховые упражнения**

Подавляющее большинство упражнений на снарядах — маховые. Эти упражнения ценны тем, что совершенствуют координационные спо-

**85**



собности, умение ориентироваться в пространстве.

Маховые упражнения — это враща­тельные движения по кругу или его частям. Вращательные движения связа­ны с понятием «ось». Оси, вокруг кото­рых вращается спортсмен, могут быть действительными (например, гриф пере­кладины или жердь брусьев разной вы­соты) и воображаемыми (например, ли­ния, соединяющая точки хвата на коль­цах или параллельных брусьях) при по­перечном положении плечевой оси гим­наста по отношению к оси жерди.

По отношению к телу гимнаста оси называются: фронтальная, сагиттальная, продольная. Все эти оси являются во­ображаемыми (рис. 74). Они перпенди­кулярны друг другу и пересекаются в одной точке — ц.т.т. спортсмена. Это главные центральные оси инерции. Зна-

ние закономерностей вращения вокруг этих осей особенно важ­но для таких видов спорта, как спортивная гимнастика, прыжко­вая акробатика, прыжки в воду, прыжки на батуте, отчасти прыжки на лыжах с трамплина и легкоатлетические прыжки в высоту и длину.

Несколько обособленное место занимают в гимнастике маховые и круговые движения, выполняемые на коне с ручками. Это объяс­няется тем, что в упражнениях на коне оси, вокруг которых враща­ется тело гимнаста, чаще всего являются промежуточными, т. е. не главными центральными осями инерции. Кроме того, эти оси подвижны и в пространстве и в самом теле спортсмена. Все это сильно осложняет проведение строгого анализа движений, но не делает его невозможным.

Упражнения на бревне сочетают в себе элементы вольных и акробатических упражнений, а также опорных прыжков (различ­ные «вскоки»). С точки зрения удержания равновесия все они явля­ются упорами, хотя терминологическое название «упор» имеют лишь немногие из них, в основном простейшие, типа упор на одном коле­не, упор присев, упор лежа. Все упражнения на бревне являются неустойчивыми равновесиями. Оси, вокруг которых происходят вращения (типа поворотов, кувырков, сальто и переворотов), могут быть подвижными и неподвижными. Перечисленные факты услож­няют анализ, но также не вносят ничего нового, не свойственного другим упражнениям.

В перечисленных выше видах спорта и гимнастического много­борья многие движения спортсменов протекают в соответствии с законом сохранения момента импульса.

При безопорных положениях этот закон проявляется в «чистом» виде, но он действует и в опорных положениях, только в этих слу-

**86**

чаях его проявления не столь очевидны, они вуалируются внешни­ми силами, такими, как сила земного тяготения, сила трения, сила сопротивления внешней среды (например, воздуха). Закон этот формулируется таким образом: в замкнутой (изолированной) си­стеме момент количества движения есть величина постоянная.



где *М* — момент количества движения (момент импульса);

*J* —■ момент инерции (величина, равная *тг2);*

о) — угловая скорость. Из механики известно, что линейная скорость пропорциональна радиусу, т. е. *v* = cor. Отсюда получается, что to = *vlr.* Подставив это в формулу для момента количества движения и помня, чему равна величина момента инерции, получим:

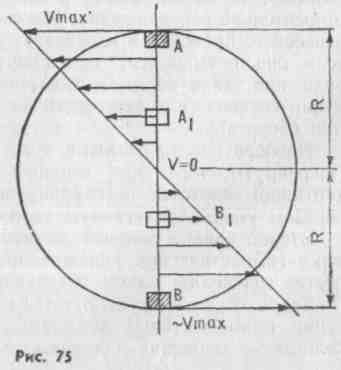


В этом выражении *М* — момент количества движения, *т* — масса, *v* — линейная скорость точки вращающегося тела, /- — ра­диус вращающейся точки, т. е. расстояние от оси вращения.

Произведение *то* носит в механике название «количества движе­ния» (или «импульса») и является мерой механического движения.

Поскольку масса постоянна, то алгебраически ясно, что для сохранения постоянства величины *М* скорость и радиус должны изменяться строго обратно пропорционально. Произвольно спорт­смен может изменить только радиус (например, группируясь или разгруппировываясь). Из формулы ясно, что если радиус укоро­тился на величину Аг, то линейная скорость должна увеличиться на ту же величину, чтобы произведение (в соответствии с законом) осталось неизменным. Таким образом, формула показывает, как связаны между собою величины *г* и *v,* но она ничего не говорит о том, почему эта связь имеет место. А вопрос этот важный.

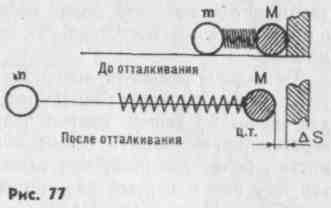
Действительно, если в процессе группировки увеличиваются скорости всех точек вращающегося тела, то, значит, происходит



изменение скорости, измене­ние скорости означает, что появилось ускорение. Уско­рение, как известно, является следствием действия силы. Откуда же появилась эта си­ла, если мы рассматриваем систему изолированную, т. е. как раз такую, на которую внешние силы по условию не действуют?

На этот вопрос можно от­ветить, если разобраться в эффектах, впервые объяснен­ных французским физиком Кориолйсом. На рис. 75 изо­бражен диск, вращающийся

**87**



вокруг оеи, перпендикулярной чертежу. В точках А и Б этого диска расположены грузики, имеющие одинаковые массы и спо­собные во время вращения перемещаться вдоль радиуса. Пока грузики находятся на периферии, их линейные скорости, обозна­ченные стрелками, будут максимальными. Скорости остальных точек, расположенных на радиусе, будут уменьшаться по мере приближения к оси вращения пропорционально уменьшению ради­уса, т. е. так, как это показано на рисунке.

Теперь представим себе, что грузики при неостанавливающемся вращении диска переместились из точек А и Б соответственно в точки At и Б4, линейные скорости которых первоначально были меньше, чем скорости точек А и Б. Грузики в силу инерции сохра­няют свою первоначальную скорость и как бы подталкивают ле­жащие под ними точки А4 и Б4, увеличивая таким образом их скорость. Силы, изменяющие скорости А4 и Bt, носят название сил инерции Кориолиса. Понимание этого факта дает возможность ответить на вопрос, почему имеют место те соотношения, которые описываются формулой сохранения момента количества движения. Если знать, как взаимодействуют между собой величины скорости и радиуса, а также иметь в своем распоряжении данные обо всех силах, действующих одновременно на вращающееся тело (об изме­няющемся моменте силы тяжести, о силе реакции опоры, силе тре­ния и сопротивления воздуха), то в этом случае закон сохранения момента импульса может быть применен и к изучению вращение тел несвободных, неизолированных.

Во вращательных движениях роль массы заменяется так назы­ваемым моментом инерции. Момент инерции — это мера сопротив­ления тела вращательному движению, так же как масса — мера сопротивления прямолинейному движению.

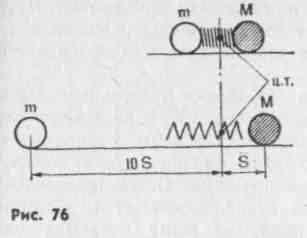
В применении к гимнастическим упражнениям сказанное выше нужно понимать таким образом: если гимнаст во время исполнения любых вращательных движений сгибается (а по предварительному условию любое маховое упражнение является вращательным дви­жением), то он неизбежно изменяет момент инерции своего тела относительно оси вращения. Изменение момента инерции столь же неизбежно приводит к изменению угловой скорости. Эта скорость, если она повышается, дает спортсмену возможность выполнить вращение таким образом, чтобы приземлиться на ноги при испол­нении соскока (или завершить необходимое вращение при исполне­нии оборота).

Наоборот, если гимнаст чувствует, что вращение избыточно («перекрут»), тогда при хорошей подготовке (практически — ин­туитивно) спортсмен разгруппировывается, выпрямляется и таким образом уменьшает угловую скорость своего вращения.

Второй закон, который должен учитываться при анализе тех­ники гимнастических упражнений, — это закон сохранения коли­чества движения (закон сохранения импульса).

Закон сохранения количества движения так же важен при изу­чении прямолинейных движений, как закон сохранения момента количества движения для вращательных. Но поскольку прямоли-

**88**



нейных движений в спортивной гимнастике значительно меньше, чем вращательных, то и необходимость приложения этого закона значительно меньше. Он в основном применяется при изучении толчков руками и ногами.

Уяснить сущность этого закона проще всего на механической модели.

Представим себе совершенно гладкую горизонтальную поверх­ность, на которой лежат два шара одинаковых размеров, но различ­ных масс (рис. 76). Допустим, что масса *М* правого шара больше массы *т* левого шара в 10 раз, т. е. что имеет место равенство *\0т = М.* Между шарами находится пружина, сжатая внешни­ми силами так, как показано на рисунке. В какой-то момент вре­мени внешняя сила перестает действовать, и шары предоставляются сами себе. Они, очевидно, раскатятся в разные стороны и пройдут пути, обратно пропорциональные их массам. Условно назовем путь, пройденный левым шаром, отрицательным путем, а путь правого шара — положительным\*.

Если путь, пройденный левым (более легким) шаром, обозначить *S,* а путь правого (более тяжелого) шара s, то после измерения путей обнаружится, что *mS* = *Ms.* Но путь есть произведение скорости на время, т. е. s = *vt.* Подставив это значение пути в предыдущее равенство, а также учтя, что скорость — вектор, получим новое равенство:



После сокращения на время будем иметь: mV = — Ma.

В последнем равенстве произведение массы на скорость уже знакомая нам величина, называемая количеством движения или импульсом. Мы видим, что правая и левая части равенства равны между собой по абсолютной величине, но противоположны по зна­ку. Это значит, что их сумма равна нулю. Закон сохранения коли­чества движения утверждает, что в изолированной системе коли­чество движения остается постоянным и никакими внутренними

\* Упрощая рассуждения, мы сознательно игнорируем тот факт, что рас­смотренная система не является изолированной, поскольку на нее действует внешняя сила тяжести. Но эта сила уравновешена реакцией опоры, и поэтому ее присутствие не рассматривается.

89

силами изменено быть не может. В приведенном примере это под­тверждается тем, что даже после того, как шары раскатились, о.ц.т. системы, состоящей из двух шаров, остался на прежнем месте.

Если же система не изолирована, то эффект будет иным. Рас­смотрим это на аналогичной модели. На рис. 77 показаны те же два шара, но теперь правый шар (более тяжелый) упирается в вертикальную стенку. Кроме того, шары связаны между собою нитью, более длинной, чем несжатая пружина. Опыт проводится так же, как в первый раз: пружина вначале сжимается, а затем резко освобождается. Поскольку правому шару откатываться некуда, то, естественно, двигаться будет только левый шар. По инерции он будет катиться и после того, как пружина уже пере­станет его толкать. Это будет продолжаться до тех пор, пока не на­тянется нить, связывающая шары. Как только это случится, ле­вый шар (хотя и более легкий) увлечет за собой правый и оттянет его на какое-то расстояние от вертикальной стенки. Иными словами, энергия движения левого шара в какой-то мере перераспределится и на правый, более тяжелый шар, заставив его двигаться. Подоб­ное явление перераспределения энергии очень часто используется в спортивных движениях вообще и в гимнастике в частности. Так, например, заканчивая толчок о мостик при выполнении опорного прыжка (и вообще всякого прыжка вверх), гимнаст резко поднимает руки вверх. Этим он добивается того, что часть энергии, приобре» тенной руками еще в опоре, передается всему телу, способствуя более высокому взлету. Важно понять, что такое движение рук приводит к желаемому результату только в том случае, когда оно заканчивается еще в опорном положении: бросок руками вверх в полете приведет к тому, что в^е остальные части тела, кроме рук, опустятся вниз относительно о.ц.т. При этом, конечно, все части тела пройдут вниз путь настолько меньший, чем руки вверх, на­сколько масса всего тела больше массы рук. Мы привели в качестве иримера только одно движение — бросок руками. Но те же рассуж­дения останутся справедливыми при анализе необходимости рез­кого разгибания в коленных суставах при выполнении курбета, броска ногами вперед-вверх с последующим торможением при вы­полнении подъема разгибом на брусьях из упора на руках согнув­шись, кувырка назад в стойку на руках в вольных упражнениях и многих других гимнастических упражнений.

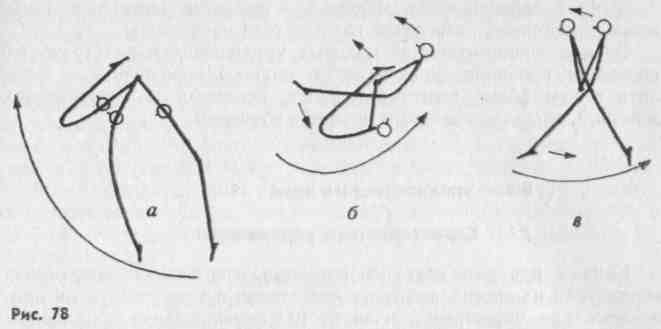
*8.1.2.1. Структура маховых упражнений*

В любом маховом упражнении можно выделить 3 фазы действий:

а) фазу подготовительных действий — принятие наиболее ра­  
ционального положения для последующих действий на снаряде;

б) фазу основных действий — момент приложения максималь­  
ных усилий (самая важная часть упражнения, от правильного вы­  
полнения которой зависит качество выполнения упражнения в  
целом);

**90**



в) фазу завершающих действий (придание движению оконча­тельной формы).

Рассмотрим эти фазы на примере двух наиболее известных упражнений — подъема разгибом на перекладине и подъема ма­хом вперед на брусьях.

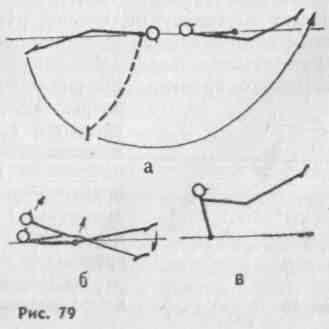
Подъем разгибом на высокой перекладине (рис 78, *а, б, в).* На рисунках стрелками обозначены:

а) фаза подготовительных действий, состоящая из небольшого  
сгибания на махе назад в тазобедренных и плечевых суставах, пол­  
ного прогибания под нижней вертикалью и последующего сгибания  
в тех же суставах до положения виса согнувшись (уже на махе  
вперед);

б) фаза основных действий, которая включает в себя разгиба­  
ние в тазобедренных суставах и приведение прямых рук к тулови­  
щу,

в) фаза. завершающих действий — выход в упор и его удержа­  
ние— окончание упражнения, придание ему завершенной формы.

Подъем махом вперед из упора на руках на брусьях (рис. 79):



а) фаза подготовительных  
действий — от крайнего положе­  
ния на махе назад до положе­  
ния слегка согнувшись на махе  
вперед (стопы на уровне плос­  
кости жердей);

б) фаза основных действий —  
резкое разгибание в тазобедрен­  
ных суставах, приводящее к  
увеличению скорости таза за  
счет уменьшения скорости стоп  
(торможение стоп); последующее  
небольшое сгибание с одновре­  
менным разгибанием рук в пле­  
чевых суставах (активное на­  
давливание руками на жерди);

**91**



в) фаза завершающих действий — принятие конечного поло­жения (например, разведение ног для седа ноги врозь).

Знание закономерностей маховых упражнений и их структуры позволяет проанализировать любое маховое упражнение и выде­лить в нем фазы подготовительных, основных и завершающих действий, что очень важно в процессе обучения.

**8.2. УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ**

**8.2.1. Характеристика упражнений**

Конь е ручками взят основателями современной спортивной гимнастики из арсенала средств подготовки всадников, где он при­менялся для упражнений в ловкости и формирования прикладных навыков. В настоящее время при обучении верховой езде в спорте, в цирке, в национальных системах физического воспитания на нем выполняются упражнения вольтижировки. В спортивной гимнас­тике упражнения на коне с ручками — это один из видов мужского многоборья. Кроме того, на нем, а также на коне без ручек, козле и специальных приспособлениях, призванных облегчить обучение спортивным навыкам (рис. 80), решаются задачи специальной фи­зической, специальной двигательной, прикладной и спортивной подготовки как в мужской, так и в женской гимнастике. Так, в помощью упражнений на коне облегчается разучивание некоторых опорных прыжков; наскоков, перемахов, стоек и других упражне­ний на бревне.

На коне все спортивные движения выполняются в упорах толь­ко на прямых руках, преимущественно во фронтальной и горизон­тальной плоскостях. Это колебательные движения тела гимнаста, при которых в результате отталкивания то одной, то другой рукой выполняются перемахи одной и двумя ногами. В спортивной гимнас­тике к технике и качеству перемахов предъявляются очень высокие требования: они должны следовать без задержек и остановок, без касаний и отталкиваний ногами о снаряд, в ровном темпе. При махах нижняя часть тела гимнаста должна быть отведена макси­мально в сторону от опорной руки и поднята выше горизонтали. Это особый вид балансирования при опоре на руки, g частым и много­кратным чередованием фаз опоры, с упором на одной руке около 50 % всего времени движения. Расположение ц.т.т. всегда выше

**92**

опоры. Условия равновесия непрерывно из­меняются вследствие колебания тела. Такое равновесие называется динамическим, что в отличие от статического, при котором тело практически неподвижно относительно опоры; поддерживается соразмерными перемещения­ми верхней и нижней половин тела при одно­временной жесткой фиксации рабочей позы. Эти колебательные движения всего тела во­круг сагиттальной (при махах) или верти-

калькой осей, проходящих через ц.т.т. (при кругах), и обеспечи­вают сохранение проекции ц.т.т. на середину площади опоры, т. е. условия равновесия. Другая яркая особенность упражнений на коне — их симметричность, т. е. полная аналогия действий при одинаковых перемахах вправо и влево. Это можно успешно ис­пользовать для достижения гармоничности физического развития занимающихся, предлагая в каждом подходе к снаряду, в каж­дом занятии выполнять все упражнения в обе стороны. Конструк­тивные особенности коня с ручками позволяют также действовать в разновысоком упоре, когда одна рука опирается о ручку, а другая — о тело коня, что можно применить для исправления де­фектов осанки.

В системе общей и специальной физической подготовки упраж­нения на коне применяют с целью развития силы мышц плечевого пояса, живота, спины, боковых и косых мышц туловище, а также отводящих и приводящих мышц ног. Длительное пребывание в упоре на коне при исполнении обязательных и произвольных ком­бинаций требует развития специальной выносливости мышц плече­вого пояса.

**3.2.2. Техника упражнений и их классификация**

По своему назначению упражнения на коне, как и другие гим­настические средства физического воспитания, делятся на группы: обшеразвивающие, специальные, прикладные и спортивные. Спор­тивные упражнения классифицируются по структурным призна­кам, исходя из общих биомеханических закономерностей и особен­ностей техники. ОРУ делятся на группы сначала по анатомо-то-пографическому признаку: по воздействию на отдельные части опорно-двигательного аппарата, а внутри групп — по физиологи­ческому признаку: преимущественному влиянию на развитие фи­зических свойств, качеств, функций двигательного аппарата. На­значение специальных упражнений — комплексное, сопряженное воздействие на развитие качеств двигательного аппарата и форми­рование конкретных, частных навыков. Поэтому они классифици­руются по конкретным задачам воздействия на двигательный ана­лизатор: выделяются группы заданий на дифференцировку про­странственных, временных и силовых характеристик тех или иных спортивных движений. Прикладные упражнения на коне класси­фицируются по тем же признакам, что и остальные прикладные уп­ражнения (см. гл. 7).

*8.2.2.1. Упражнения общеразвивающего характера*

Поскольку упоры на прямых руках на коне требуют довольно высокого уровня развития силы мышц, поднимающих туловище, упражнениям на коне должна предшествовать подготовка с помощью аналогичных по воздействию движений, но вызывающих меньшее напряжение мышц. Это движения в смешанных упорах и седах на полу, скамейке, низком бревне на месте и с перемещениями. Одно-

*П*

временно с укреплением мышц, опускающих плечевой пояс, при­меняют ОРУ для укрепления боковых и косых мышц туловища и отводящих мышц ног: махи ногой в сторону и удержание поднятой ноги, упоры лежа боком и махи ногами в этом положении, пово­роты в упорах лежа и сочетания этих и других движений. Их можно делать на полу, скамейке, гимнаетической стенке, с амортизатора­ми, с отягощениями, вдвоем.

После такой предварительной подготовки на коне, лучше всего на удлиненном, но без ручек, выполняют: седы ноги врозь поперек и продольно; одновременное и поочередное опускание и поднимание тела в плечевых суставах из упора верхом; перемахи согнув ноги вперед и назад, одной и двумя ногами; смена положения ног; из упора етоя с прыжка боковые перемахи в седы; в седах махи одной в сторону; упоры лежа боком и взмахи свободной ногой в сторону; из упора лежа левым боком махом влево смена положения тела; те же движения, но в упорах спереди, верхом, сзади; упоры присев на одной; упоры на колене и махи в сторону, назад; повороты в упорах приеев на одной и в упоре на колене; угол в упоре; то же ноги врозь вне поперек; перемах правой вне и назад — перемах левой вне и назад и т. д. Из этих и подобных им движений состав­ляют учебные задания в виде комбинаций с таким расчетом, чтобы все движения были симметричными: в правую и левую сторону; правой и левой ногой. Например: из упора стоя правая на левой ручке, левая на теле коня, с прыжка перемах согнув левую в сея верхом левой — сгибая ноги сменить положение — круг левой с поворотом кругом в сед верхом левой на ручках (с опорой правым бедром) — круг правой с поворотом налево на 270° в сед ноги врозь поперек хватом за ближнюю ручку — мах назад (соединяя и вновь разводя ноги) — мах вперед — махом назад скрещение с поворо­том кругом в сед ноги врозь поперек лицом наружу — мах назад и соскок ноги врозь. То же с другой ноги, в другую сторону (с дру­гого конца коня).

*8.2.2.2. Прикладные упражнения*

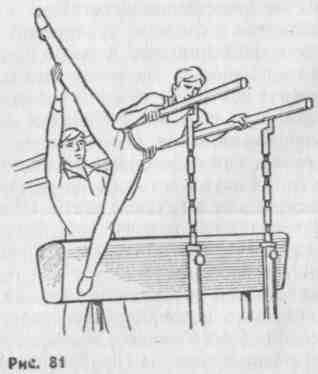
Прикладные упражнения на коне дополняют такие распростра­ненные средства прикладной подготовки, как разновидности бега, прыжков, метаний, лазаний; преодоление препятствий; переноска груза (см. гл. 7). Бее прикладные упражнения на коне можно раз­делить по направленности на общеприкладные (трудовая бое­вая и бытовая деятельность) и спортивно-прикладные (вольти­жировка, подводящие упражнения к технически сложным упраж­нениям на других снарядах). Общеприкладные упражнения приме­няются в занятиях основной гимнастикой, профессионально-при­кладной, военно-прикладной; проводятся, как правило, игровым и соревновательным методами. Игры, эстафеты включают переле-зания через снаряд, подлезания, поднимание, перестановку, пере­носку, установку коня, козла и дополнительных приспособлений к ним. Участие в эстафетах и играх кроме совершенствования при­кладных навыков способствует согласованности коллективных

**94**

действий, развитию самостоятельности, активности и других со­циально значимых качеств личности занимающихся. Пример эста­феты: команды стоят в колоннах на линии одной из сторон зала; посредине зала на пути движения поперек к нему конь g ручками (или без ручек). По сигналу преподавателя направляющий бежит, вращая скакалку; передвигается в упоре (упоре лежа сзади согнув ноги и т. п.); подлезает под конем (прямо, петлей, восьмеркой и т. п.); передвигается на четвереньках (по-пластунски, прыжками на двух и т. п.) до стены, касается ее рукой (ногой); поворачивается кругом и бежит в обратном направлении; снова преодолевает снаряд, но уже сверху (наступая, прыжком боком или углом, боком согнув ноги и т. п.); обегает коня, возвращается на место справа от коман­ды и, передав эстафету, встает в затылок колонне. Если эстафета проводится в заключительной части занятия, то все действия упро­щаются, нагрузка снижается, в нее включается и уборка снарядов. Кроме перечисленных вариантов можно "в условие эстафеты-игры включить вынос и установку снарядов; предусмотреть другие кол­лективные действия; разнообразить способы передвижений (вдво­ем, с предметами, с метанием и ловлей мячей и пр.) и преодоления препятствия.

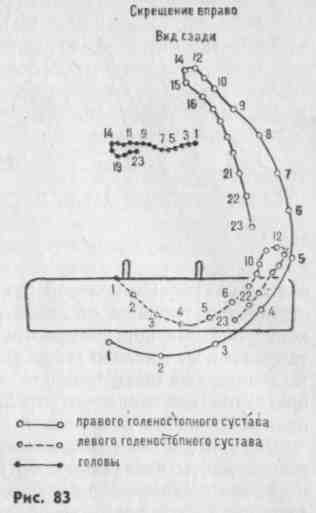
*8.2.2.3. Специальные упражнения*

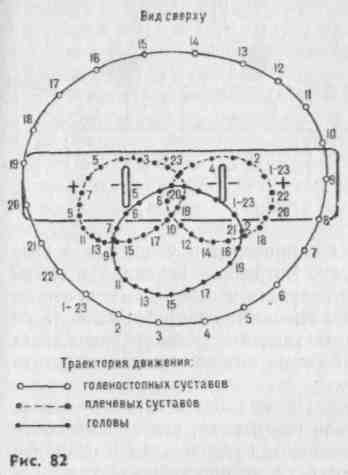
В системе подготовки гимнастов специальные упражнения при­меняются как подготовительные, подводящие, имитационные, на решение узких двигательных задач, для формирования рабочей осанки при одновременном воздействии их и на повышение функ­циональных возможностей двигательного аппарата и анализаторов. Задачи специально-двигательной подготовки лучше всего решать с помощью тренажеров и специальных приспособлений, комбини­рованных снарядов, снимающих часть внешней нагрузки, упро­щающих условия равновесия. В их отсутствие универсальным прие-



мом обучения служит провод­ка — направляющая физическая помощь партнера при выполне­нии следующих движений: раз­махивание в стороны в висе на гимнастической стенке (верхней жерди, перекладине); кружение телом в висе на кольцах («во­ронка»); то же из виса лежа; раз­махивание в стороны в упоре на руках на брусьях; то же над ко­нем без ручек (рис. 81); ходьба в упоре и упоре углом на полу и на брусьях;«тачка» в различ­ных вариантах (ходьба, бег, прыжки вперед, в сторону, на­зад); передвижение в упоре и упоре ноги врозь вне на коне (с

**«5**





ручками и без ручек) поочередными перехватами вперед (вправо, влево, назад). Эти упражнения организуются чаще всего сорев­новательным методом с целью повышения моторной плстности за­нятий и увеличения их физической и эмоциональной нагрузки.

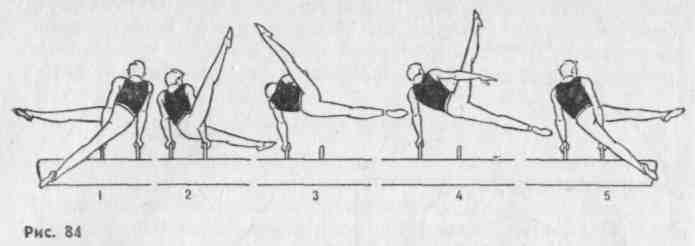
*8.2.2.4. Спортивные упражнения*

Начальная спортивная подготовка на коне заключается в разу­чивании размахивания, одноименных перемахов и их соединений, разноименных перемахов и их соединений с одноименными, скре­щений и соскоков перемахами двумя ногами боком и утлом. Собст­венно перемещения ног над снарядом — перемахи — это не само­стоятельные действия только ногами, а следствие колебательного движения всего тела с добавлением к нему небольших поворотов тазового пояса вокруг продольной оси. Движения гимнаста на коне подчиняются общим законам механики, в частности законам коле­бания физического маятника (см. раздел 8.1). Но следует учесть особенности конструкции снаряда. В частности, тело коня не поз­воляет гимнасту принимать строго вертикальные положения; часть усилий постоянно направлена на удержание тела в наклонном по­ложении, так как моменты сил тяжести ног прижимают их к коню, а гимнаст не должен этого допустить. Руки и плечевой пояс, являясь опорными для рабочих звеньев — туловища и ног, непосредственно взаимодействуя с опорой, управляют перемещением тела в целом. Действия плечевым поясом имеют «ведущее» значение для управле­ния колебательным движением всего тела (В. И. Говердовский). Эффективное выполнение опорной и «ведущей» функций требуют относительной стабильности положения плечевого пояса, огра­ничения его перемещений над опорой. На рис. 82 видно, что вели­чины перемещений плечевого пояса относительно центра площади опоры значительно уступают амплитуде движения ступней. В ма-ятникообразных, маховых движениях эти различия еще значитель­нее (рис. 83). Общность техники всех базовых движений на коне — махов разведенными ногами и кругов двумя без поворотов — про­является в сходстве траекторий ц.т.т. При всех типах колебатель­ного движения тела в упоре на коне: маятникообразном, круговом и смешанном — все точки тела совершают колебательные движения вокруг центра масс, место которого в пространстве остается постоян­ным: над серединой площади опоры. Общность всем спортивным упражнениям на коне придают и единые требования к рабочей осанке, как основе рациональной техники. При всех круговых дви­жениях двумя ногами тело удерживается выпрямленным, но слегка «закрытым» в грудной части. Особенности маятникообразных махов определяются тем, что при подъеме ног фронтальным махом всего тела гимнасту приходится преодолевать сопротивление внешних сил, в основном моментов сил тяжести звеньев нижней части тела; но зато при опускании из верхних точек пути они же помогают под­держивать и увеличивать скорость и размах колебательного дви­жения. Обособленное положение ног, чаще всего расположенных по разные стороны снаряда, создает возможности для более актив\*

**96**

ных, чем при кругах двумя, действий каждой из них. И, что особен­но характерно, не только в двухопорных (ДОФ), но и в одноопор-ной фазе действий (ООФ). Увеличение давления на опору одной рукой в ООФ в сторону, противоположную маху ногами, приводит к увеличению размаха колебания тела и создает условия для пере­скока, т. е. перехода в фазу полета, безопорную (БОФ). Обобщен­ной моделью, эталоном всех маховых движений на коне не случайно считаются скрещения. В их механических характеристиках все при­знаки совокупности махов предстают в наиболее чистом виде. Вполне оправданно и их центральное место в системе базовой техни­ческой подготовки гимнастов: скрещения надо начинать разучивать сразу после освоения размахиваний в упоре верхом. На рис. 84 показано модельное, эталонное скрещение вправо. Для его выпол­нения с максимальной высотой подъема нижней части тела и ног необходимо еще предыдущим махом влево отвести тело от правой руки до горизонтали. При спаде в вертикальный упор (кадр *1)* под действием момента силы тяжести тело получает вращение вокруг ц.т.т. против часовой стрелки. Его можно увеличить дополнитель­ным провисанием в сочленениях плечевого пояса. После прохож­дения вертикали ускорение вращения достигается взмахом правой, «ведущей» ногой, резким отведением и сгибанием ее в тазобедрен­ном суставе (кадр 2), вызывающим реактивно увеличение давления на правую ручку. После отталкивания правой рукой мах вправо-кверху продолжается обеими ногами (кадр *3).* Причем торможение правой ноги реактивно вызывает ускорение в том же направлении движения нижней части туловища и левой ноги. В сочетании с от-

**97**



водящими усилиями левой руки это приводит к увеличению угла отведения туловища от левой руки. Встречные перемахи в самом конце подъема ног получаются в результате небольшого поворота тазового пояса налево (кадр *4).* Во время опускания нижней части тела под действием момента силы тяжести гимнаст удерживает прогнутое положение и стремится как можно раньше опустить правую руку на опору (кадр 5).

Обучение основным движениям. Прежде чем осваивать основ­ные элементы начальной спортивной подготовки, необходимо сфор­мировать у занимающихся базовые навыки рациональной осанки и «маятника» во фронтальной плоскости в простейших условиях опоры. Это достигается применением общеразвивающих и специ" альных упражнений, перечисленных выше.

Размахивания на коне начинают изучать в упоре верхом. Для маха вправо из упора верхом левой все звенья нижней части тела нужно отвести влево до отказа. После свободного спада в верти­кальный упор с небольшим провисанием правую ногу резким брос­ком поднять вправо-кверху. Левая нога остается внизу и лишь при торможении правой реактивно достигает крайнего правого положения. Мах влево начинается с опускания правой ноги; гим­наст удерживает нижнюю часть туловища у правой руки, пока тело не выпрямится вследствие опускания ног. После этого уско­рение маха влево продолжается активным приведением правой и последующим отведением левой ноги. В каждом подходе размахи­вание выполнять как в упоре левой, так и правой. Акцент в броске ведущей («задней») ноги необходим на обеих крайних точках маха как влево, так и вправо; как левой, так и правой ногой.

*«Маятник» в упоре верхом.* Когда освоено размахивание в ДОФ, надо научиться отталкиванию рукой в конце каждого взмаха и постепенно увеличивать ООФ. Одновременно приступать к разу­чиванию соединения перемахов вперед из упора и назад из упора верхом («маятник»), для чего последовательно выполнять: на ком­бинированном снаряде перемах правой — мах влево — перемах правой назад — перемах левой — мах вправо — перемах левой назад и т. д. Помощь оказывать стоя сзади и одной рукой подтал­кивая ведущую ногу снизу, а другой — нижнюю часть туловища сбоку. То же на коне с ручками, предварительно осуществив про­водку по всему упражнению и фиксацию граничных поз — край-

**98**

них верхних положений ног. Многократно, в каждом занятии само­стоятельно выполнять «маятник», добиваясь увеличения амплитуды колебания всего тела и высоты подъема каждой ноги. Систематиче­ское применение на протяжении всей базовой подготовки этого упражнения служит сначала контрольным, классификационным для начальной ступени подготовки, а затем разминочным и настро­ечным фактором на предстоящую работу.

*Скрещение.* Аналогичным путем осваиваются размахивание в упоре и упоре сзади, перемахи из упора верхом в упор сзади и об­ратно. Из упора верхом правой перемах левой — перемах правой назад — мах влево — перемах правой — перемах левой назад — мах вправо и т. д. На основе «маятника» легко освоить разноимен­ный перемах назад из упора верхом и одноименный круг из упора. После этого следует довольно длительный период освоения темпо­вых обратных и прямых скрещений на комбинированном снаряде. Их сначала выполняют без акцентированных взмахов ногами, толь­ко за счет колебательного движения всего тела, затем добавляют акцентированные, бросковые взмахи «ведущей» (в обратном скре­щении — «передней», а при прямой — «задней») ногой. На коне каждое скрещение сначала выполняют в виде проводки с фикса­цией верхних положений ног, затем из размахивания с оказанием помощи, чередуя работу на основном снаряде и комбинированном. Начальный этап подготовки заканчивается примерно следующим контрольным упражнением, которое нужно освоить одинаково хо­рошо в обе стороны: с прыжка перемах правой — мах влево — перемах правой назад — круг левой — перемах левой — перема­хом правой с поворотом налево соскок.

**8.2.3. Особенности обучения и организации занятий**

При обучении на коне применяется в основном целостный метод. Но с помощью тренажеров и приспособлений добиваются частичной или полной разгрузки занимающегося при замедленных движениях. Аналогичную роль играет также прием проводки по движению с помощью партнера. Раздельный способ разучивания дополняет целостный на начальном этапе обучения каждому новому элементу и в случаях появления устойчивых ошибок в технике. Специфиче­ским приемом раздельного метода на коне —■ фиксацией поз в ООФ — добиваются большей точности ощущений в наиболее труд­ных для самостоятельного исполнения положениях.

Специфика организации процесса обучения и подготовки гим­настов на коне связана с тем, что основной снаряд — стандартный конь с ручками — приспособлен лишь для индивидуального поль­зования. Поэтому для увеличения плотности занятия многие уп­ражнения, особенно общей физической подготовки, лучше проде­лывать на многокомплектных снарядах, в том числе на удлиненном коне и бревне. Тренажеры, дополнительные снаряды и приспособ­ления кроме повышения моторной плотности занятий способствуют повышению эффективности освоения сложной техники, освобож­дают преподавателя от непродуктивной физической нагрузки по

**99**

оказанию физической помощи каждому ученику; позволяют уде­лить больше внимания общему руководству и контролю, органи­зации взаимопомощи и другим творческим сторонам деятельности на занятии. В начальной подготовке гимнастов на коне, когда число занимающихся в отделении на снаряде достигает 12—15 человек, особенно важно иметь несколько комплектов снарядов, а также организовать поточный способ их применения. Темп освоения но­вых движений и интенсивность нагрузки можно существенно повы­сить, если научить занимающихся постоянно оказывать помощь друг другу, выработать привычку к организованным коллективным действиям на занятии. Начинать основную часть занятия (после общей и специальной разминки) на коне можно с нескольких на­строечных и контрольных движений, по которым преподаватель корректирует план тренировки и определяет индивидуальные за­дания. Сам преподаватель остается у коня с ручками, где начина­ется разучивание новых соединений (или продолжается их освое­ние). Гимнасты, начавшие с выполнения заданий на тренажерах, комбинированных снарядах или с помощью партнеров, по мере готовности или по очереди переходят к самостоятельной работе на основном снаряде. После проверки выполнения первых заданий устраняются индивидуальные технические ошибки, решаются за­дачи специально-дигательной подготовки, повышения уровня обу­чаемости, развития двигательной фантазии, совершенствования координации движений. Завершают занятие выполнением заданий на специальную выносливость. Эта часть занятия организуется преимущественно соревновательным методом: состязаются в коли­честве и качестве исполнения перемахов, скрещений, кругов, соеди­нений и комбинаций из них. Применяются также и разнообразные комплексы ОРУ с целью корректировки специальной физической подготовленности и специально-двигательные задания. При этом широко используются тренажеры и приспособления, грибки, удли­ненные и комбинированные снаряды.

**8.3. УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ**

**8.3.1. Характеристика упражнений**

Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность ■использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, коорди­нации, подвижности в суставах **с** самыми различными континген-тами занимающихся.

И хотя кольца отсутствуют в женском спортивном многоборье, они могут быть использованы в занятиях с женскими группами. Так, для развития силы сгибателей рук могут с успехом использо­ваться размахивания в висе на согнутых руках, сгибания рук на махе вперед и назад; для повышения гибкости позвоночника — круговые движения ногами в висе («воронка»); для развития силы брюшного пресса — размахивания в висе, **вис** согнув ноги с вы­прямлением их в угол.

Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную кон-

струкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в тех­нику упражнений, даже одинаковых по названию (например, подъем махом назад, оборот назад в упоре и другие выполняются как на перекладине, так и на кольцах).

Однако техника этих упражнений имеет глубокие отличия. Они заключаются в том, что при работе на кольцах, даже при ма­ховых упражнениях, все точки тела движутся не по дугам окруж­ностей, как, например, на перекладине, а описывают сложные кри­вые. Ц.т.т. гимнастов стремится перемещаться в вертикальной плоскости, проходящей через точки подвеса колец. Поэтому вы­полнение махов на кольцах всегда связано со значительно большим, чем на перекладине, рывком при прохождении телом вертикального положения. Об этом всегда следует помнить и быть готовым преду­предить возможный срыв.

Упражнения на кольцах подразделяются на силовые и маховые.

**Силовые упражнения** требуют большой физической силы, но в связи с незначительными отклонениями ц.т.т. от вертикали они допускают некоторые неточности в действиях гимнаста. Это объяс­няется тем, что в процессе выполнения силового упражнения гим­наст всегда находится в уравновешенном положении. Иными сло­вами, при наличии достаточной физической силы гимнаст мог бы остановиться в любом промежуточном положении.

**Маховые упражнения** требуют меньших физических усилий, но значительно более точно скоординированных действий, так как ц.т.т. в этих упражнениях заметно отклоняется от вертикали (осо­бенно в крайних точках маха). Гимнаст в процессе выполнения упражнения никогда, за исключением конечных положений, не находится в уравновешенном положении. Поэтому малейшая не­точность в его действиях приводит к невыполнению упражнения в целом. Уравновешенным может быть только такое конечное поло­жение, при котором ц.т.т. и точки опоры (кольца) находятся на вер­тикали, опущенной из точек подвеса колец.

**8.3.2. Упражнения начальной подготовки**

На начальной стадии обучения упражнениям на кольцах зани­мающиеся должны овладеть основными положениями (позами), **а** также размахиваниями и различными переходами из статических положений в статические или маховые и наоборот. Ниже приводит­ся примерный перечень упражнений начальной подготовки. Упраж­нения распределены в порядке возрастающей трудности.

**1. Упражнения в висах.**

1. Висы стоя, лежа, присев — на низких кольцах.
2. Вис завесом на руку.
3. Вис прогнувшись завесом носками в кольца.
4. Вис завесом в кольца; то же, отпуская руки.
5. Вис.
6. Вис на согнутых руках.
7. Вис согнувшись.

**то**

**101**

1. Вис прогнувшись опорой стоп о тросы.
2. Вис прогнувшись.

10. Вис сзади.  
И. Вис углом.

Перечисленные упражнения желательно начинать разучивать на низких кольцах, так как некоторые из них (например, вис согнув­шись, вис прогнувшись) предъявляют значительные требования к сохранению равновесия.

Основное внимание следует обращать на точное соответствие всех положений техническим требованиям.

2. Упражнения в упорах.

1. Упоры завесом бедрами в кольца.
2. Упор завесом на руку.
3. Упор.
4. Упор углом.

Обучение смешанным упорам необходимо совмещать с освое­нием простейших подъемов (например, подъем завесом на руку; подъем переворотом в упор завесом на руку).

Простые упоры знакомят занимающихся с условиями равнове­сия на подвижной опоре.

3. Подъемы и опускания силой.

1. Из виса силой вис согнувшись через согнутые и прямые руки.
2. Из виса сзади силой вис согнувшись.
3. Из упора опускание вперед и назад в вис согнувшись.
4. Из виса согнувшись опусканием назад вис сзади и соскок.
5. То же из виса прогнувшись.
6. Подъем силой в упор.

Начинать разучивание рекомендуется на низких кольцах, обра­тив основное внимание на глубокий хват. Можно предложить сле­дующие подводящие упражнения: а) из виса лежа, ноги опирают­ся пятками о мат сзади линии, проходящей через точки подвеса колец, подъем силой в упор на согнутые руки с опорой пятками; б) то же, но опора пятками под точкой подвеса колец; в) то же, но опора пятками впереди точек подвеса (если пятки достаточно уда­лены вперед от точек подвеса колец, то упражнение становится сравнимым по трудности с чистым подъемом); г) из виса глубоким хватом на согнутых руках переход в упор на согнутых руках не­большим махом вперед; д) подъем силой с помощью тренера.

Размахивания

1. Махом вперед вис согнувшись.
2. Махом вперед вис прогнувшись не сгибаясь.
3. Размахивание в висе на согнутых руках.
4. Махом вперед и махом назад переход в вис на согнутых руках и обратно.
5. Из виса на согнутых руках махом вперед вИс согнувшись и прогнувшись.

6. Соскоки махом вперед, назад и переворотом назад.  
Размахивания являются неотъемлемой частью всех сложных

**102**

маховых упражнений, поэтому уже в начальной подготовке необхо­димо формировать правильный навык размахиваний и их соедине­ний с простейшими упражнениями. Особое внимание следует обра­тить на правильную позу гимнаста в крайнем переднем положении. Тело должно быть слегка согнутым в тазобедренных суставах, спина округлена, голова умеренно опущена на грудь, руки отведены на­зад за голову и слегка разведены в стороны (в положении вперед-вверх-наружу по отношению к туловищу). Такое положение обес­печит мягкий, без рывков переход через нижнюю вертикаль и дос­таточно высокий мах назад. Грубой ошибкой является прогиба­ние, отведение головы назад и приведение кистей к тазу.

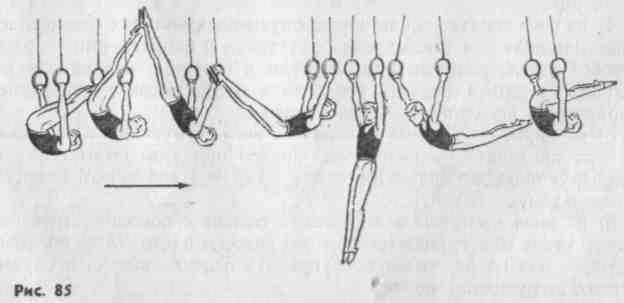
**з.з.з. Спортивные упражнения**

Выкрут вперед согнувшись (рис. 85). Последовательность разу­чивания:

1. из положения наклон вперед, руки вверх, кисти сжаты по­вернуть кисти большими пальцами внутрь и затем вниз (пронируя предплечья), развести руки в стороны. С одновременным наклоном головы вперед привести руки к бедрам, еще более сгибаясь вперед в тазобедренных суставах. Следует зафиксировать внимание на по­ложение руки в стороны. Это упражнение рекомендуется выполнять 2—3 раза в медленном темпе;
2. и. п. то же, но с захватом колец, расположенных на уровне плеч. Проделать то же упражнение, закончив его выкрутом в поло­жении виса стоя сзади;
3. и. п. — равновесие на одной ноге, руки вверх, держаться за низкие кольца руками. Махом свободной и толчком опорной но­ги выкрут в вис согнувшись.

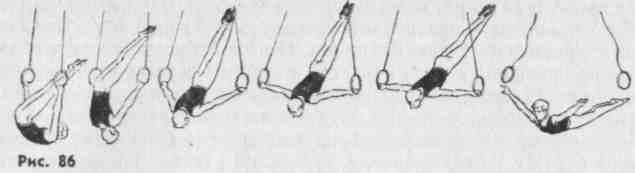
После освоения перечисленных упражнений можно перейти к выполнению выкрута на высоких кольцах с помощью тренера. На первых порах тренф стоит сбоку от занимающегося и оказы­вает ему помощь, приподнимая тело гимнаста (а не подталкивая) под бедро (не под голень).

Соскок дугой. Последовательность разучивания:



**«03**

1) на низких кольцах — из виса согнувшись, резко разгибаясь



в тазобедренных суставах вверх, отвести прямые руки вверх-в стороны, с силой надавливая на кольца. Это упражнение формирует представления о характере усилий, перемещающих тело по дуге. Сгибание рук в этом случае — грубая ошибка. Повторить 2—3 ра­за;

2) соскок на кольцах средней высоты, обязательно с помощью и страховкой тренера. Тренер при этом стоит сбоку и поддерживает гимнаста одной рукой, готовясь другой рукой подхватить занимаю­щегося под грудь в случае падения вперед.

Соскок выкрутом назад (рис. 86). До того как приступить к ра­зучиванию соскока выкрутом назад, желательно, чтобы занимаю­щиеся умели выполнять на матах кувырок назад прогнувшись через плечо. Этот акробатический элемент создает некоторое представле­ние о движениях ног и туловища при соскоке выкрутом. Непосред­ственно перед изучением соскока выкрутом назад рекомендуется проделать следующие упражнения:

1. из и. п. стоя согнувшись, руки назад, кисти сжаты, повора­чивая руки большими пальцами кнаружи, развести их в стороны и далее вверх. Одновременно с этим разогнуться в тазобедренных суставах и отвести голову назад (посмотреть на руки). Упражнение проделать в медленном темпе;
2. и. п. —то же, но захватив руками низко опущенные кольца. 2—3 раза подряд проделать то же упражнение;
3. и. п. — то же, но стоя на одной ноге, другая отведена слегка назад и касается пола носком. Разгибаясь свободной ногой назад и выполняя соответствующие движения руками и головой, закончить упражнение положением равновесия, руки вверх, посмотреть на кисти рук;
4. из виса согнувшись на низко опущенных кольцах о помощью, резко разгибаясь в тазобедренных суставах в направлении вверх и немного назад, развести прямые руки в стороны, надавливая на кольца. Стараться поднять все тело в более высокое положение. Упражнение проделать 2—3 раза подряд;
5. на низко опущенных кольцах из виса согнувшись е помощью тренера проделать выкрут назад. Тренер при этом стоит сбоку и одной рукой поддерживает под бедро, а другой под плечо, помогая занимающемуся поднять тело вверх;
6. из виса согнувшись выполнить соекок с помощью тренера. Тренер стоит сбоку, поддерживая пол бедро и плечо. Затем подстра­ховывает под грудь, чтобы предупредить падение вперед в случае раннего отпускания колец.

**104**

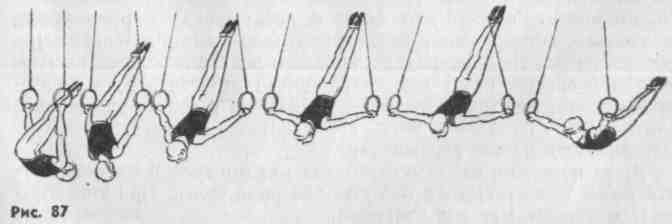
Выкрут назад (рис. 87). Если обучающиеся хорошо освоили со­скок выкрутом назад, можно приступить к разучиванию выкрута в вис. При первых попытках выполнения выкрута следует особенно серьезно отнестись к страховке и помощи. Тренер должен стоять сбоку и поддерживать обучающегося так же, как при соскоке, с той лишь разницей, что под бедро следует держать дольше, сопро­вождая руками гимнаста почти до вертикального положения. Убе­дившись в том, что исполнители держат руки совершенно прямыми и быстро выводят их вверх, можно разрешить самостоятельное выполнение. На первых порах страховка должна быть обеспечена при каждой попытке.

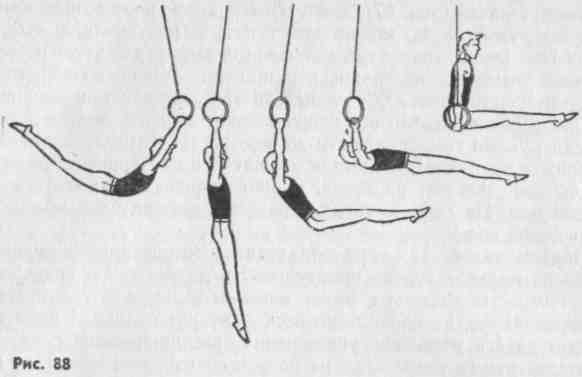
Подъем силой. По мере овладения занимающимися навыком упора на кольцах можно приступить к разучиванию подъема си­лой. Гимнасты должны к этому времени выполнять подтягивание на перекладине, на кольцах по нескольку ряз подряд. Кроме того, следует давать учащимся упражнения, увеличивающие силу раз­гибателей рук (в упоре лежа на полу сгибание и выпрямление рук; в упоре на брусьях и кольцах сгибание и выпрямление рук). После овладения этими упражнениями можно приступить к выполнению подъема силой.

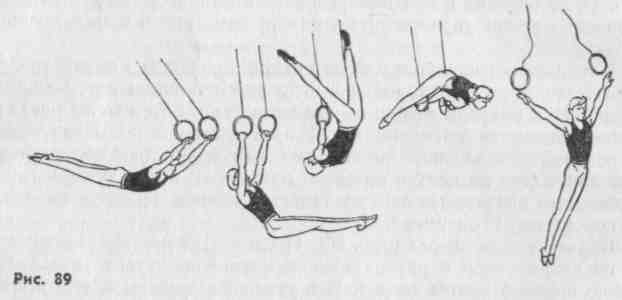
Начинать обучение следует на низких кольцах (на высоте плеч). Первые попытки выполняются с небольшим толчком ног, который завершается выходом в упор на согнутые руки. Затем то же предла­гается выполнить без толчка ног. На последующих попытках коль­ца поднимаются до такой высоты, чтобы глубокий хват можно было выполнить стоя на полу с прямыми руками. В этом случае бывает необходимо оказать помощь за талию в момент перехода из виса в упор на согнутых руках.

Подъем махом вперед (рис. 88). После овладения занимающими­ся подъемом силой и размахиванием можно приступить к разучи­ванию подъема махом вперед. Все учащиеся должны к этому вре­мени уметь выполнять подъем махом вперед из упора на руках на брусьях. Для успешного овладения подъемом махом вперед на коль­цах рекомендуется проделать с занимающимися несколько подво­дящих упражнений:

1) на брусьях, жерди которых поставлены наклонно. Из упора на руках (лицом к высоко поднятым концам жердей) размахивание и подъем махом вперед;







2) из размахивания в висе на согнутых руках, махом вперед, выполняя характерное для этого подъема рывковое движение ту­ловищем, выйти в упор на согнутые руки.

Соскок переворотом ноги врозь (рис. 89). Из крайнего положе­ния *ма* махе назад, свободно провисая, начать мах вниз-вперед. Пройдя нижнюю вертикаль быстро направить ноги вверх, согнуться в тазобедренных суставах и одновременно подтянуться на руках до такой степени, чтобы в положении вниз головой таз оказался на высоте колец. Развести ноги врозь и, коснувшись бедрами колец, дождаться, когда верхняя часть тела (голова, плечи) начнет подни­маться вверх. Немного раньше крайнего верхнего положения плеч (чтобы вращение назад еще сохранилось) отпустить руки, разо­гнуться в тазобедренных суставах, продолжая в полете удерживать ноги врозь, и, соединив ноги, приземлиться. Рекомендуются сле­дующие подводящие упражнения:

1) из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком дру­гой развести ноги врозь и коснуться бедрами колец. При этом стре­миться увидеть мат под кольцами;

**106**

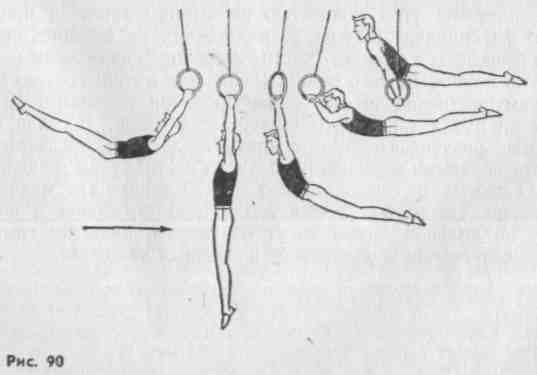
1. то же из размахивания в висе на согнутых руках;
2. то же, но в соскок с помощью тренера;
3. из размахивания в висе на высоких кольцах соскок перево­ротом ноги врозь с помощью.

Тренер стоит сбоку и поддерживает одной рукой под грудь, а другой со стороны спины.

Подъем переворотом в упор. Начальные действия этого упражне­ния аналогичны действиям предыдущего упражнения. Но разги­баться в тазобедренных суставах здесь следует вверх-назад. Одно­временно с разгибанием перевести согнутые руки (кисти рук) в положение упора, прижимая кольца к тазу и поворачивая кисти большими пальцами наружу. Необходимо отметить, что голова остается наклоненной вперед даже тогда, когда разгибание в тазо­бедренных суставах уже закончено. Она отводится назад вместе с выпрямлением рук уже над опорой.

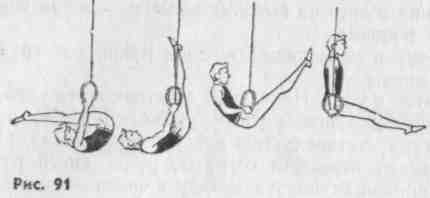
Предлагаются следующие подводящие упражнения:

1. из виса стоя на низких кольцах махом одной ноги вис согнув­шись на согнутых руках;
2. то же, но разгибая ноги вверх по направлению тросов колец (с помощью);
3. переворот в упор на низких кольцах с помощью тренера. В дальнейшем можно переходить к выполнению подъема на высо­ких кольцах. Помогать, поддерживая под плечо в начале упражне­ния и удерживая ноги от быстрого падения в конце.



**107**

Подъем махом назад (рис. 90). Проходя нижнюю вертикаль, разгибанием в тазобедренных суставах ускорить движение ног на­зад. Немного позже начать приведение рук через стороны к туло­вищу, сохраняя прогнутое положение тела. При разучивании подъе­ма особое внимание обращать на выполнение максимально высоко-кого маха назад с сохранением относительно прямого тела. Движе­ние рук при подъеме рекомендуется осваивать на низких кольцах, переходя силой (с помощью тренера) из виса лежа ноги сзади в упор.





Подъем разгибом (рис. 91). Из виса согнувшись пружинящим движением еще больше согнуться и, резко разгибаясь, послать ноги вверх-вперед. Вслед за этим, столь же резко затормозив движение ног, направить таз к кольцам и удержать его там усилиями рук. За счет этих действий все тело начнет вращаться вперед, и гимнаст выйдет в положение упора. Руки следует разгибать сразу же после подъема плеч над горизонтальной плоскостью, проходящей через опору. Предварительно необходимо уметь выполнять подъем раз­гибом из упора на брусьях.

Желательно попробовать этот подъем на брусьях выполнить в упор углом. После этого подъем на кольцах разучивается целост­ным методом.

Стойка на руках (рис. 92) — один из основных статических элементов в программе гимнастов старших разрядов.

Из упора углом, постепенно сгибая руки, начать движение вверх тазом, сохраняя равновесие. Плечи располагаются несколько впереди, а ноги — сзади от тросов. Выведение таза вверх должно совпадать с моментом максимального сгибания рук, локтевой угол не должен быть меньше прямого. Продолжая разгибание рук и тазобедренных суставов, синхронно выйти в стойку на руках.

Тело гимнаста, выполняющего стойку, обычно несколько про­гнуто, плечевой угол полностью не выпрямляется и предельно жестко фиксирован. Кольца располагаются на ширине плеч или слегка разведены в стороны, кисти умеренно супинированы, а пря­мые руки не опираются о ремни. Равновесие в стойке осуществляет­ся преимущественно за счет балансирования кольцами/ Выход в стойку на руках чаще всего выполняется силой. В связи с этим гимнасты, разучивающие этот элемент, должны предварительно овладеть силовыми переходами из упора в стойку на неподвижной опоре. Силовые перемещения необходимо выполнять медленно и равномерно. На первых порах необходима страховка и помощь. Стойку на кольцах махом могут разучивать лишь те гимнасты, которые безупречно исполняют ее в обычных условиях.

**108**

**8.4. УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ**

**8.4.1. Характеристика упражнений**

Упражнения на брусьях состоят из маховых, силовых и стати­ческих элементов и их соединений, выполняемых в упорах и висах.

Упражнения на брусьях являются эффективным средством раз­вития силы мышц рук и туловища, ловкости, формирования при­кладных и спортивных навыков. Параллельные брусья — снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Упражнения выполняются махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и е места, над жердями и под ними,| с поворотами и перемахами в форме подъемов и спадов, оборотов и переворотов, кувырков и сальто и т. п.

Для успешного овладения упражнениями на брусьях гимнаст должен вначале освоить ряд специальных двигательных навыков, таких, как: правильная техническая осанка в упорах, висах, стой­ках; рациональная техника размахиваний в упорах и висах, вспо­могательные движения в плечевых суставах при ускорении маховых движений и отталкивании от жердей в подъемах, поворотах и сальто.

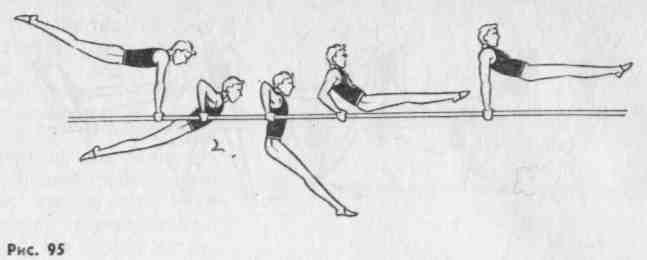
Именно поэтому на начальном этапе обучения необходимо осво­ить рациональную техническую осанку и основные положения упо­ров и висов. Наиболее целесообразно вначале использовать для этого стоялки и низкие брусья, где легче оказывать занимающимся помощь.

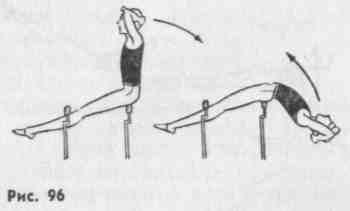
Правильная осанка должна содействовать эффективному при­ложению усилий и сохранению динамического равновесия при из­менении условий опоры. Наиболее характерные особенности ра­циональной технической осанки при выполнении упражнений в упоре: выпрямленное положение тела, отсутствие прогибания в по­ясничном отделе позвоночника, умеренное напряжение мышц пле­чевых суставов и грудино-ключичных сочленений, обеспечиваю­щее, с одной стороны, высокое положение туловища при махах, с другой — упругое провисание в момент прохождения телом ниж­него вертикального положения.

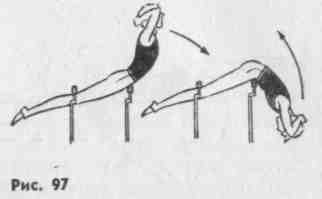
Правильная техническая осанка при выполнении упражнений в висах характеризуется провисанием в плечевых суставах, округ­ленным положением спины и наклоном головы на грудь.

Травмоопасность упражнений на брусьях диктует широкое ис­пользование разнообразных способов страховки и помощи. При разучивании подъемов и кувырков помощь оказывается поддержи­ванием или подталкиванием спортсмена снизу под ноги, таз или плечи. Если нужно оказать помощь гимнасту, когда он находится выше жердей (при выполнении поворота махом вперед, кувырка назад и вперед прогнувшись, стойки на руках и т. п.), то использу­ется возвышение (стул, гимнастический стол или нонь). Во всех случаях оказывать помощь и страховку нужно таким образом

**109**







чтобы руки страхующего не мешали движениям спортсмена. В пер­вых попытках исполнения рискованных упражнений рекоменду­ется использовать подвесной пояс, накрывать жерди или станину брусьев матами.

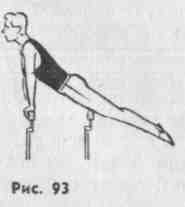
**8.4.2. Упражнения общеразвивающего и прикладного характера**

Смешанные упоры. Разучивать смешанные упоры следует вна­чале на матах или стоялках, где легче оказывать помощь. Для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевых суставов, ту­ловища и рук следует многократно выполнять в различных упорах сгибания и разгибания рук, округления и прогибания спины, под­нимания и опускания ног. Смешанные упоры могут выполняться также продольно (рис. 93).

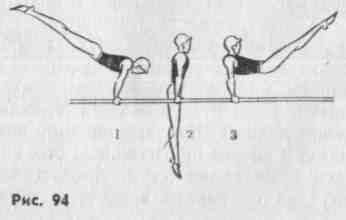
Хождение на руках в упоре осваивается на низких брусьях. Наскочить в упор на концы жердей лицом внутрь и, поочередно переставляя руки, продвигаться вперед. Отталкиваясь от жерди, в момент перестановки рук тяжесть тела переносить на другую руку без значительного провисания в плечевых суставах. После освоения продвижения вперед приступить к овладению продвиже­нием назад.

Размахивания (рис. 94). Начинать изучать размахивания следу­ет в упоре на предплечьях, а затем в упоре на низких брусьях. Слегка сгибаясь, а затем выпрямляясь, подать ноги и таз вперед," выполнить мах назад. Стараться выполнять мах всем телом, подни­мая таз на один уровень с ногами. Постепенно увеличивать ампли­туду размахиваний. По мере овладения размахиванием в упоре на предплечьях следует перейти к размахиваниям в упоре и упоре на руках.

Когда гимнасты научатся выполнять размахивания с достаточно широкой амплитудой (носки ног выше плеч), необходимо сформиро­вать у них навык точной оценки амплитуды движений и ее варьи­рования. Для этого рекомендуется использовать дополнительные зрительные и тактильные ориентиры и переносной градуирован­ный фон.



Сгибание и выпрямление рук в упоре. Применяется для форсиро­ванного развития силы мышц рук и плечевого пояса. Особенно эф­фективно это упражнение в сочетании с размахиваниями. Вна­чале осваивается более легкий вариант — в конце маха назад со-



гнуть руки, махом вперед выпрямить. В более сложном варианте наоборот — в конце маха вперед руки согнуть, махом назад вы­прямить (рис. 95).

Специальные упражнения для развития мышц передней поверх­ности тела (рис. 96). Из седа продольно на одной жерди лицом внутрь, опираясь ногами снизу (ноги врозь или вместе) о другую жердь, наклон назад и возвращение в и. п. Для повышения труд­ности и эффективности упражнения оно выполняется в положении руки за голову или вверх.

Специальные упражнения для развития мышц задней поверх­ности тела (рис. 97). Из упора продольно на одной жерди лицом наружу, опираясь ногами снизу (ноги врозь или вместе) о другую жердь, опускание вперед с последующим прогибанием. При поло­жении руки за голову или вверх упражнение обладает большей трудностью и эффективностью.

Примечание. Все вышеперечисленные упражнения могут применять­ся в массовых занятиях с использованием многопролетных снарядов методом круговой тренировки, а также в секциях по другим видам спорта в качестве общей физической подготовки.

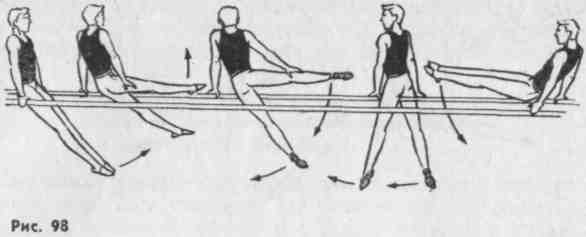
Данные упражнения могут с успехом выполняться и на самодельных брусьях, не обладающих достаточной упругостью.

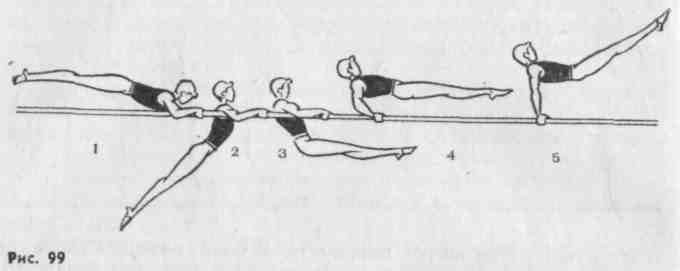
**8.4.3. Спортивные упражнения**

А. Маховые упражнения.

*Соскок (махом вперед) углом.* Махом вперед в вертикальном положении, слегка сгибаясь, ускорить движение ног вперед. После прохождения носками ног плоскости жердей начать смещение тела

ш





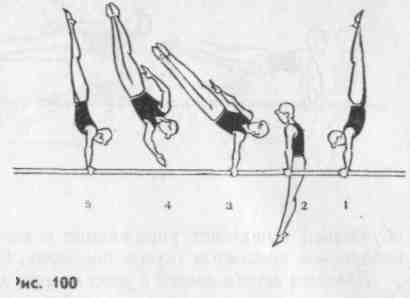
в сторону соскока (вправо). Затем,энергично прогибаясь, оттолк­нуться правой рукой и, упираясь левой рукой о дальнюю жердь, вывести плечи вправо. Далее, оттолкнувшись левой рукой, пере­ставить ее на правую жердь и выполнить приземление.

*Поворот кругом правой поочередным перехватом рук* (рис. 98). В конце небольшого маха вперед, разводя ноги и смещаясь влево, оттолкнуться правой рукой и с поворотом налево выполнить пере-мах правой в упор продольно верхом на левой жерди. Акцентиро-ванно взмахнуть влево разведенными ногами и, оттолкнувшись левой рукой, повернуться плечом назад налево в упор, соединить спереди ноги. Помощь оказывать стоя со стороны поворота, поддер/ живая гимнаста под плечи в случае падения вперед после первой половины поворота.

*Подъем махом вперед* (рис. 99). В крайней точке маха назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед, не доходя до вер­тикали, хлестообразным движением прогнуться и, упруго прови­сая в плечевых суставах, энергично направить ноги вперед, кверху, сгибаясь в тазобедренных суставах (до 135°). Чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, резко разогнуться, притормозив движение ног, выполнить энергичный рывок грудью и оттолкнуться плечами от жердей. Нажимая руками на жерди, перейти в упор, слегка сгибаясь и продолжая мах вперед.

Упражнение разучивается из упора на предплечьях в сед ноги врозь с опорой ногами на козла, поставленного внутри брусьев,

**112**



на наклонных (вперед) брусьях. Страховать и помогать стоя сбоку и подталкивая гимнаста руками снизу под спи­ну и таз, а затем под­держивая под бедра.

*Махом вперед пово­рот кругом* (рис. 100) вначале осваивается е упор. Из стойки на ру­ках, сохраняя выпрям­ленное тело, начать ( опускание в упор, не­значительно подавая впе­ред плечи и несколько

сдерживая мах. С момента, когда тело опускается до 45° от верти­кали, прекратить сдерживать мах и, возвращая плечи к вертикали над точками хвата, продолжить опускание. После прохождения вертикального положения активно ускорить мах вперед, слегка сгибаясь и подавая ноги и таз вперед, а затем вперед-вверх. При этом нужно активно нажимать прямыми руками в направлении, противоположном маху, голова опущена на грудь, тело при про­хождении вертикали упруго провисает в плечевых и грудино-клю-чичных суставах. Когда ноги окажутся выше головы, а таз на уров­не плеч, начать разгибание с поворотом налево. Вначале поворачи­ваются ноги и таз, а затем, с момента отпускания правой руки, — туловище. Левой рукой нужно активно отталкиваться, поднимая ноги и туловище и продолжая поворот. До того как маховое движе­ние заканчивается, оттолкнуться левой рукой и быстро переставить руки на жерди слегка под себя.

Страховать и оказывать помощь стоя справа около жердей на . возвышении — поддерживать под таз и бедра, фиксируя в конеч­ном положении.

Последовательность разучивания:

а) уточнить характер и последовательность действия из упора  
лежа сзади вначале на матах, затем на стоялках с помощью пре­  
подавателя;

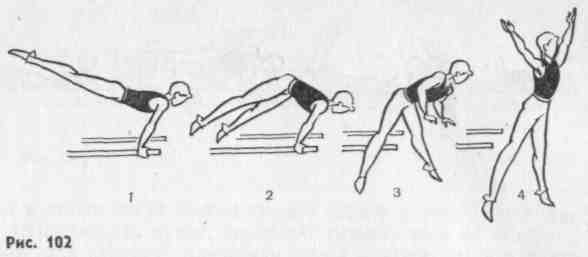
б) выполнить несколько раз упражнение из размахивания на  
концах низких брусьев (лицом наружу), вначале в соскок после  
дохвата, затем в упор с помощью;

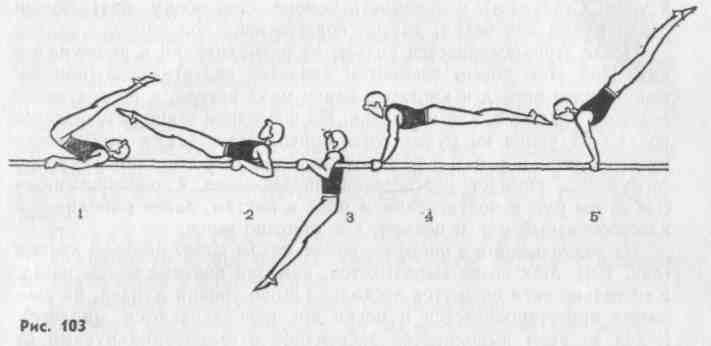
в) то же в середине брусьев;

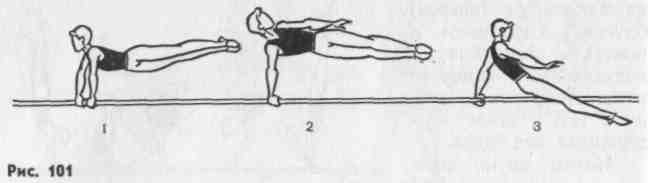
г) постепенно увеличивая амплитуду предварительного маха  
назад, довести его до стойки на руках, одновременно увеличивая  
высоту поворота. Перейти к выполнению упражнения на высоких  
брусьях. В случае появления защитных действий вернуться к вы­  
полнению поворота на матах и низких брусьях с помощью.

Наиболее частой ошибкой при поворотах является разведение ног. Нужно следить, чтобы эта ошибка не закрепилась. Весьма эффективным для исправления этой ошибки является прием, когда?

**5-1760 113**







обучаемый выполняет упражнение с зажатым между носками ног небольшим предметом (кусок поролона, бумага и т. п.).

*Поворот махом вперед в упор на руках* отличается от поворота в упор лишь заключительными действиями. После поворота руки переставляются не под себя, а несколько впереди плеч, затем с не­большим сгибанием рук выполняется опускание в упор на руках (отодвиг).

*Соскок махом назад.* На махе вперед, слегка сгибаясь, энергич­но выпрямить тело вперед и выполнить ускоренный мах назад. Когда ноги окажутся выше жердей, сместить тело в сторону (вправо), продолжая мах назад. В крайней точке маха быстро переставить левую руку на правую жердь несколько впереди правой руки, тут же оттолкнуться правой рукой от жерди и отвести ее в сторону. Тело гимнаста должно быть слегка прогнуто, голова поднята. По­степенно, от попытки к попытке, поднимать высоту тела при выпол­нении соскока. Можно считать, что соскок освоен хорошо, когда тело гимнаста будет в крайней точке маха не ниже 45° от горизон­тали. Начинать разучивание соскока следует из упора на концах низких брусьев лицом внутрь. Страховать и оказывать помощь стоя сбоку и спереди, поддерживая одной рукой под правое плечо, дру­гой — быть готовым подтолкнуть гимнаста, если он недостаточно вывел тело из жердей.

*Соскок махом назад с поворотом кругом* (рис. 101). Махом на­зад, как только ноги окажутся выше жердей, вывести тело в сторо­ну (влево) и начать поворачивать носки ног налево. Подходя к горизонтальному положению, оттолкнуться правой рукой и быстро переставить ее на другую жердь перед левой рукой обратным хва­том, тут же оттолкнуться левой рукой, продолжить поворот всем телом и, оттолкнувшись правой рукой, переставить левую руку на жердь (за спину). В конце поворота прогнуться и выполнить при­земление. Страхующему, стоя сбоку, поддерживать гимнаста за левую руку, помочь ему повернуться и переставить левую руку на жердь (за спину), а затем поддержать гимнаста за спину или грудь при приземлении.

Последовательность разучивания:

а) с помощью преподавателя, поддерживающего гимнаста под  
бедра, освоить характер и последовательность действий на матах,  
затем на стоялках;

б) стоя на правой правым боком к низким брусьям, отвести  
левую ногу назад и взяться правой рукой за ближнюю жердь. От.

**114**

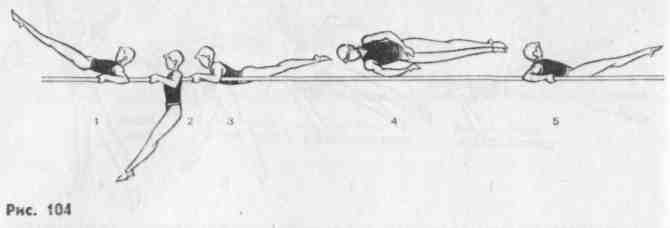
толкнувшись правой рукой и прогибаясь, повернуться налево кру­гом и взяться левой рукой за жердь;

в) на низких брусьях соскок махом назад в поворотом на 90° спиной к брусьям.

*Махом назад из упора на концах брусьев (лицом наружу) соскок ноги врозь* (рис. 102). В конце небольшого маха назад быстро про­гнуться и вывести плечи вперед, затем, поднимая таз, слегка со­гнуться, широко развести ноги и, энергично оттолкнувшись руками, прогнуться. Перед приземлением соединить ноги/ Страховать стоя сгереди и сбоку. Отступая назад, помогать гимнасту смещаться Bi еред из жердей, вытягивая его за плечо на себя, если он остается нг.д жердями. Разучивать соскок следует на низких брусьях.

*Махом назад подъем* (рис. 103). Начинать изучение подъема мгхом назад следует из наиболее легкого и. п. — упора на пред­плечьях. При этом сразу следует осваивать рациональную хлесто-образную технику подъема. В конце маха вперед выпрямив тело, нанать энергичный мах назад. Несколько раньше, чем тело подойдет к вертикали, слегка согнуться, так, чтобы ноги несколько отстали от!туловища. Пройдя вертикаль, усилить мах назад энергичным хлестовым движением ног, а когда ноги окажутся выше уровня жердей, сделать энергичный рывок туловищем, нажимая руками на [жерди, подать плечи вперед-вверх и, разгибая руки, перейти

**5\*1 us**



в упор. Страховать и оказывать помощь стоя сбоку, подталкивая одной рукой под бедра, другой поддерживая под плечо.

После этого осваивается подъем из размахивания в упоре на ру­ках. При этом новым элементом является подтягивание (прибли­жение) плеч вперед к кистям в конце маха вперед, а последующие действия такие же, как и раньше. На последнем этапе разучивается подъем из упора на руках согнувшись. Здесь также особенности имеются лишь в и. п. и в фазе подготовительных действий. Из упора согнувшись гимнаст разгибается вперед-вверх с одновременным сгибанием рук и подтягиванием плеч к кистям, далее выполняется хлестообразный мах и подъем, как описано выше.

*Из размахивания в упоре на руках махом назад поворот кругом* (рис. 104). Мах назад выполняется, как при подъеме махом назад.-Как только ноги окажутся несколько выше уровня жердей, их дви­жение притормаживается и носки ног поворачиваются (налево). Вслед за этим выполняется энергичное отталкивание руками от жердей, и продолжается поворот всем телом, руки поочередно пере­ставляются на жерди прежде, чем тело начинает опускаться в сле­дующем махе назад. Страховать стоя сбоку и слегка подталкивая гимнаста под бедра, затем поддержать под таз и спину после поворота.

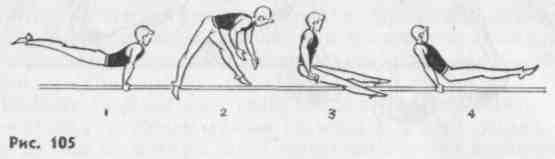
Последовательность разучивания:

а) освоить отталкивание руками от жердей на махе назад без  
поворота; следить, чтобы при отталкивании поднималось все тело  
параллельно жердям, а не только плечи;

б) с помощью преподавателя освоить характер и последователь­  
ность действий на матах, затем на стоялках.

*Махом назад перемах ноги врозь в упоре* (рис. 105). Вначале осваиваются более простые перемахи одной ногой. После неболь­шого, но резкого захлестывающего маха назад, когда тело гимнаста прогнуто, следует энергичное сгибание с отведением одной ноги наружу (вправо). Вслед за этим гимнаст резко отталкивается пра­вой рукой и слегка приподнимает таз, перемещая обе ноги вперед. Рука быстро переставляется на прежнее место под бедро ноги, про­ходящей снаружи. Затем тело выпрямляется вперед, ноги соединя­ются. Техника выполнения перемахов ноги врозь и двумя над од­ной жердью отличается лишь тем, что в первом случае ноги широко разводятся, а толчок и перехват выполняются двумя руками, а во втором — обе ноги, сомкнутые, отводятся в сторону. Перемахи

**116**



одной и двумя могут выполняться в соскок углом. При этом гим­наст, отталкиваясь рукой, переносит тяжесть тела на другую руку (влево, если перемах правой или двумя вправо), так что плечи вы­ходят из жердей. Ноги и таз после перемаха также смещаются в сторону соскока, а правая рука переставляется на другую жердь (левую). Левая рука толчком отводится в сторону, затем следует разгибание и приземление.

Все перемахи могут заканчиваться углом в упоре. Страховать и оказывать помощь можно при перемахах одной и двумя сомкнуты­ми ногами. Для этого стоять можно со стороны, противоположной перемаху (справа от гимнаста, если перемах левой, и наоборот). Одной рукой поддерживать под плечо, другой — под таз или по­ясницу.

Последовательно в ть разучивания:

а) хватом за концы низких брусьев (лицом внутрь) с прыжка  
перемахи одной и другой ногой;

б) имитация движений в упоре без перемахов.

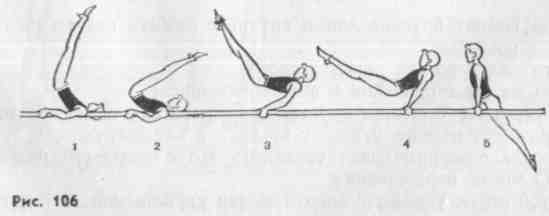
Основное внимание обращать на захлестывающий мах назад и резкое сгибание тела с продвижением вперед ног и слегка припод­нятого таза;

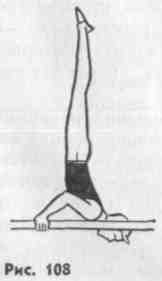
в) освоить перемах одной, затем другой ногой в упор, в соскок,  
в упор углом;

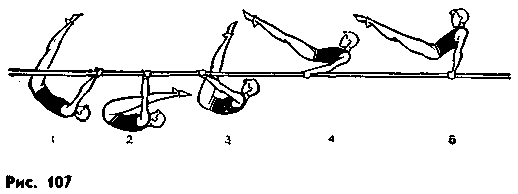
г) освоить перемах ноги врозь в упор и упор углом;

д) перемах двумя вправо и влево, затем в соскок углом.  
*Подъем разгибом из упора на руках согнувшись* (рис. 106). Из

размахивания в упоре на руках махом вперед ускоряя движения, слегка сгибаясь, а затем выпрямляя тело, принять положение, близкое к стойке на лопатках. Пружинисто согнуться, приближая ноги к груди и слегка опуская таз (упор согнувшись), и в темпе резко разогнуться, направляя таз и ноги вперед-кверху. Разгиба­ние должно быть быстрым и коротким с последующим торможением







ног. Это обеспечит отрыв туловища и плеч от жердей. Далее, упираясь выпрямленными руками, гимнаст переходит в упор и, продолжая разгибание, выпрямляясь вперед, начинает мах назад. Вначале упражнение разучивается в сед ноги врозь, затем в упор. Помощь оказывать, подталкивая гимнаста руками снизу под поясни­цу, сдерживая затем движение ног под бедра.

*Подъем разгибом из виса согнувшись* (рис. 107). Вис согнувшись можно принять с разбега, из виса углом, с прыжка или после спада назад из упора. Разберем наиболее сложный вариант — после спа­да назад из упора. Слегка сдерживая мах вперед на крайней его точке, быстро согнуться, поднимая таз и носки ног. Отводя плечи назад, продолжать сгибание, упираясь руками и округляя спину, голову наклонить на грудь. По мере движения тела назад продол­жать сгибание вплоть до прохождения тела через вертикаль в вис,„ при этом таз не должен опускаться, руки должны быть на уровне середины бедра. Далее выполняется мах вперед-вверх в вис согнув­шись с разгибанием тела в тазобедренных суставах; плечи, таз и ноги при этом должны перемещаться вверх-вперед. С окончанием махового движения вверх-вперед и началом обратного движения следует опять согнуться. Несколько позже, когда тело пройдет вертикаль (от точек хвата), начать короткое энергичное разгиба­ние. Одновременно следует активно нажимать руками на жерди в направлении назад. Выходя в упор, слегка согнуться, а затем ра­зогнуться, подавая таз и ноги вперед.

Страховать и оказывать помощь, поддерживая гимнаста под таз и спину при спаде и под таз и бедра при подъеме.

Последовательность разучивания:

а) освоить размахивание в висе согнувшись; на махе спереди и  
сзади разгибаться, а в середине максимально сгибаться с провиса­  
нием в грудино-ключичных и плечевых суставах и округлением  
спины;

б) на концах брусьев лицом внутрь с разбега подъем разгибом  
**в** упор с помощью;

в) то же, но из виса углом;

г) то же, но с прыжком в вис согнувшись;

д) освоить в середине брусьев последовательно подъем разги­  
бом с разбега, из виса углом, с прыжка в вис согнувшись;

е) после освоения спада соединять его с подъемом разгибом.  
**Б. Силовые перемещения.**

К этой структурной группе относятся упражнения, которые вы-

**118**

полняются из статических положений и заканчиваются ими. Сило­вые перемещения могут выполняться согнувшись, прогнувшись, с разведенными и согнутыми ногами, со сгибанием рук и с прямыми руками.

Наиболее типичны следующие силовые перемещения:

* из виса глубоким хватом на концах жердей подъем силой;
* из седа ноги врозь силой согнувшись стойка на плечах;
* из упора углом силой прогнувшись стойка на плечах;
* из упора углом силой согнувшись, сгибая руки, стойка на руках;
* из седа ноги врозь или из упора углом силой горизонтальный упор на локте.

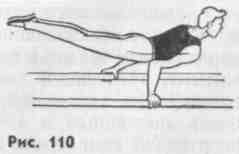
Успешно выполнять на брусьях силовые перемещения могут только хорошо подготовленные гимнасты. Наиболее распростра­ненными упражнениями специальной физической подготовки гим­настов для развития силы являются:

* из упора на руках сзади силой согнувшись или прогнувшись (вначале с помощью или с применением небольшого маха) стойка на плечах;
* отжимания из стойки на плечах в стойку на руках (с по­мощью);
* стойка на руках с применением небольшого маха и с по­мощью.

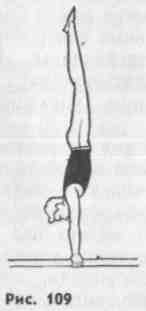
Для этих же целей могут применяться описанные выше упраж­нения.

Многие стойки выполняются со сгибанием тела. Чем больше согнуто тело, тем легче выполнить стойку, так как вращательный момент тела уменьшается. Чтобы уметь рационально выполнять стойки, гимнасту необходимо обладать хорошей подвижностью в тазобедренных и плечевых суставах.

В. **Статические упражнения.**



*Стойка на плечах* (рис. 108). Слегка прогнутое, вытянутое вверх ногами тело гимнаста опирается на разведенные в стороны согнутые в локтевых суставах руки. Кисти рук охватывают жерди. Голова слегка наклонена назад.



Последовательность разучивания:

а) на стоялках с помощью преподавателя освоить правильное  
положение тела в стойке на плечах;

б) на низких брусьях или стоялках из седа ноги врозь силой  
стойка на плечах;

в) из упора стоя на колене на низких брусьях махом другой  
ноги стойка на плечах;

г) из размахиваний в упоре махом назад стойка на плечах.  
*Стойка на руках* (рис. 109). Тело в стойке на руках слегка

прогнуто, кисти рук охватывают жерди, голова слегка наклонена назад.

Последовательность разучивания:

а) стойка на руках на полу **с** помощью преподавателя — осво­  
ить правильное положение тела;

б) то же на стоялках;

в) на концах низких брусьев лицом наружу махом назад стойка  
е помощью преподавателя, стоящего на возвышении и поддерживаю­  
щего гимнаста под плечо и бедро;

г) то же в середине низких брусьев.  
*Горизонтальный упор на локте* (рис. 110).

Слегка прогнутое и закрепленное во всех звеньях тело в гори­зонтальном положении опирается на локоть согнутой руки, подве­денный к гребню подвздошной кости, другая рука выпрямлена, голова приподнята. Упражнение вначале осваивается на стоялках" с помощью преподавателя, затем на брусьях. Горизонтальный упор может быть выполнен из седа ноги врозь силой, махом назад, в соединении с подъемом махом назад.

**8.5. УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ**

**8-5.1 Характеристика упражнений**

На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть зна­чительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды свя­зано с преодолением значительных центробежных сил, стремящих­ся оторвать гимнаста от перекладины. Гриф перекладины — действительная (реально существующая) ось, вокруг которой вращается гимнаст. Современное упражнение на перекладине выполняется без остановок.

Выполнение между сложными элементами больших оборотов уже давно считается недостатком композиции и снижает оценку за выполнение. Выполнение нескольких оборотов подряд считается оправданным только в том случае, когда после них следует сложный элемент, требующий высокого вылета над снарядом (чаще всего соскок). Все это делает современное упражнение на перекладине очень зрелищным и дает возможность, даже не искушенному **в** спортивной гимнастике зрителю, видеть в хорошем исполнителе

наличие таких качеств, как смелость, безукоризненная координа­ция движений, умение ориентироваться в пространстве и во вре­мени.

Сказанное выше не означает, что перекладина не может быть использована как снаряд для развития силы. Многие упражнения, приведенные в 1,2 и 3-м разделах, могут **в** успехом использоваться для развития силы сгибателей и разгибателей рук, разгибателей плеча, а также для развития мышц брюшного пресса.

**8.5.2. Упражнения начальной подготовки**

На начальных стадиях обучения занимающиеся должны овла­деть основными позами, которые необходимо принимать в положе­ниях виса, упора, упора сзади, научиться простейшими способами переходить из одного вида упора в другой (перемахами ног, поворо­тами), а также выполнять простейшие соскоки и подъемы. Ниже приводятся основные позы (положения), которыми нужно овладеть в первую очередь.

I. **Упражнения** в **висах.**

1. Вис стоя, лежа, присев, стоя ноги сзади.
2. Переходы из одного виса в другой переступанием и поворо­тами.
3. Переходы из виса стоя сзади согнувшись в вис согнувшись толчком ног и силой.
4. Переход из виса прогнувшись верхом в виз завесом коленом.
5. Переход из виса стоя сзади в вис согнувшись и далее в вио завесом коленями с отпусканием рук.
6. Вис на согнутых руках и вис углом на согнутых руках.
7. Подтягивание в висе на перекладине (высокой).
8. Вис углом.
9. Переход силой из виса в вис сзади.
10. Из виса сзади, отпуская одну руку, поворот в вис.
11. Подьем силой поочередно руками в упор.

II. **Упражнения в** упорах.

1. Из виса стоя прыжком упор.
2. Из упора перемахи ногами в упор верхом и упор сзади.
3. Повороты из упора в упор сзади и наоборот.
4. Из упора верхом повороты налево и направо *с* перемахом в упор.

III. Простейшие переходы из виса в упор и из упора **в вис.**

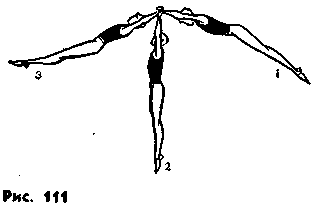
1. Подъем переворотом махом одной и толчком другой.
2. Подъем переворотом толчком двумя.
3. Подъем переворотом силой.
4. Опускание из упора в вис согнувшись спереди и далее **в** вис углом.

**IV. Соскоки.**

1. Из упора верхом одной соскок **с** поворотом и перемахом дру­гой.
2. Из упора сзади соскоки махом вперед и махом вперед с пово­ротами на 90 и 180°.

**120**

**121**



1. Из упора соскоки махом назад без поворота и с поворотами.
2. Из упора соскок боком с поворотом и без него.

*Вис.* На высокой перекладине это положение является исход­ным для всех без исключения упражнений. Особенно важно пра­вильное выполнение виса для набора маха достаточной амплитуды и последующих размахиваний.

В положении виса тело должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мышц в области поясницы. Руки также выпрямлены, но не напряжены. Ноги должны быть выпрям­лены в коленных и тазобедренных суставах, носки оттянуты. Обу­чение вису целесообразно проводить целостным методом.

Правильное положение нижних конечностей обеспечивается на­пряжением соответствующих мышц, которое должно сохраняться при выполнении последующих размахиваний. Сгибание в тазо­бедренных суставах или прогибание в поясничном отделе позвоноч­ника при выполнении виса недопустимы. Наличие таких ошибок очень часто является следствием неправильного положения головы: отведения ее назад или, наоборот, опускания на грудь. В правиль­ном положении голова удерживается прямо и находится между руками.

*Размахивание изгибами и мах дугой* — действия, обеспечиваю­щие набор маха необходимой амплитуды.

Из положения виса, напрягая мышцы брюшного пресса и пе­редней поверхности бедер, гимнаст поднимает ноги до положения тупого угла. Затем резким, коротким движением опускает их вниз и далее назад до прогибания в пояснице. Эти действия растянут мышцы передней поверхности туловища и буд'/т способствовать необходимому для дальнейшего очень быстрому сгибанию в тазо­бедренных и плечевых суставах, а также в поясничном отделе поз­воночника. Сгибание необходимо начинать сразу же после проги­бания (задержка в положении отмаха — очень частая ошибка у начинающих).

Сгибаясь, нужно возможно быстрее поднести ноги к грифу пе­рекладины (приблизительно серединой голеней или коленями) и, придержав их в этом положении до начала маха вперед, быстро разогнуться в тазобедренных и плечевых суставах, «выбрасывая» все тело по направлению крайней точки маха вперед. Прогибание в этом положении недопустимо. Чтобы избежать прогибания, можно рекомендовать обучающимся все время смотреть на носки своих

ног начиная с момента поднесения ног к перекладине.

*Размахивания в висе* (рис. 111) — серии махов вперед-назад. Умение правильно размахиваться— основа успешного овладения уп­ражнениями начального уровня в спортивной гимнастике. При пра­вильном размахивании должны че­редоваться следующие позы:

1. в крайней точке маха назад — прямое или даже слегка со­гнутое в тазобедренных суставах положение;
2. в вертикальном положении — прямое, как в висе, положе­ние туловища;
3. в крайней точке маха вперед — слегка согнутое, как на махе назад, положение. Голова все время удерживается между руками. Отведение ее назад является ошибкой, которую необходимо устра­нить возможно быстрее.

**8.5.3. Спортивные упражнения**

*Соскок махом назад.* Из крайней точки на махе вперед, проходя вертикальное положение, нужно отвести ноги назад до прогибания. Одновременно с этим необходимо уменьшить плечетуловищный угол. При этом скорость движения плеч несколько увеличится за счет уменьшения скорости движения стоп. Это приведет к тому, что в крайней точке маха назад гимнаст сможет отпустить руки, под­нять их вверх-наружу и устойчиво приземлиться.

*Соскок махом вперед.* Из крайнего положения на махе назад гимнаст последовательно проходит позы / и *2* и приближается к позе *3* (см. размахивание). При выполнении соскока сгибание в позе *3* может быть значительно большим, чем при размахивании. В крайнем переднем положении нужно быстро разогнуться в тазо­бедренных суставах и одновременно отвести руки назад за голову. После этих действий отпустить гриф перекладины и, удерживая тело в прогнутом положении, приземлиться.

Перед выполнением соскока из размахивания очень полезно проделать следующее упражнение: с трамплина, отстоящего от перекладины на расстоянии 1—1,5 м, прыжком вис и соскок махом вперед.

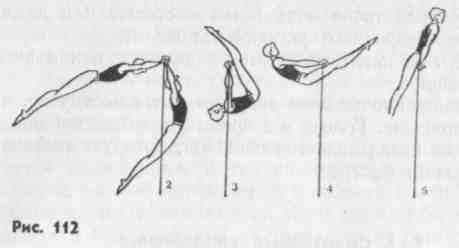
Страховку и помощь во всех упражнениях, связанных с изуче­нием размахивания и описанных соскоков, тренер оказывает стоя сбоку от исполняющего и перемещаясь параллельно плоскости размахивания. Одна рука тренера располагается со стороны спины ученика, а другая — со стороны груди. В случае раннего срыва на махе назад тренер поддерживает рукой под грудь. Если срыв случится на махе вперед, то поддержать необходимо под лопатки.

*Подъем правой* (после размахивания). Немного не доходя до крайнего переднего положения, необходимо быстро согнуться в тазобедренных и плечевых суставах, поднести обе ноги к грифу перекладины на уровне голеностопных суставов и тут же пронести (можно сгибая) одну из них под грифом. Все эти действия должны закончиться не позднее, чем начнется мах назад в висе согнувшись. Вместе с началом маха назад продолжается сгибание в плечевых суставах (дальнейшее уменьшение плечетуловищного угла), а в тазобедренных начинается разгибание, которое заканчивается в упоре ноги врозь.

Последовательность разучивания.

На низкой перекладине:

**123**



а) вис согнувшись ноги врозь (гриф на уровне голеностопных  
суставов);

б) из виса согнувшись ноги врозь быстро разогнуться в тазо­  
бедренных суставах до положения виса прогнувшись ноги врозь и  
возвратиться в и. п.;

в) принудительное (с помощью тренера) размахивание в висе  
согнувшись ноги врозь;

г) из размахивания в висе согнувшись ноги врозь на махе на­  
зад — вис согнувшись ноги врозь, на махе вперед — вис прогнуз-  
шись;

д) е помощью — после 2—3 размахиваний подъем в упор пра­  
вой;

е) из упора правой спад назад в вис согнувшись ноги врозь;

ж) с помощью — из упора правой спад назад в вис согнувшись  
и подъем в упор правой.

После нескольких самостоятельных выполнений можно перехо­дить на высокую перекладину. Основное внимание обратить на переход из виса в bhg согнувшись.

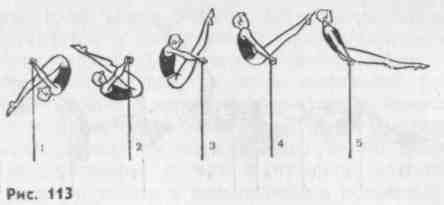
*Подъем разгибом* (после размахивания) (рис. 112). После маха назад, проходя вертикальное положение, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки назад за го­лову (как при соскоке махом вперед, но значительно раньше). Не задерживаясь в положении прогнувшись, быстро согнуться в тазо­бедренных суставах и поднести прямые ноги к перекладине на уровне середины голеней. Все эти действия должны закончиться прежде, чем начнется мах назад в висе согнувшись. G началом маха назад продолжать разгибание в плечевых и начать разгибание в тазобедренных суставах. Таз приблизится к грифу перекладины й увеличится угловая скорость вращения всего тела вокруг оси, в результате чего оно повернется до положения упора.

Поеледовательность разучивания.

На средней перекладине:

а) из виса углом, опираясь стопами о мат, согнуть ноги, про­талкивая этим движением все тело вперед, прогнуться и отвести руки за голову. Голову при этом удерживать опущенной на грудь. Возвратиться в и. п. Повторить это упражнение несколько раз под­ряд. Прогибание должно быть быстрым, с отрывом от мата;

**124**



б) проделать то же упражнение, но после прогибания возмож­  
но быстрее поднести ноги к перекладине (серединой голеней);

в) с помощью тренера, стоящего сбоку, выполнить подъем раз­  
гибом полиостью. Тренер при этом способствует быстрому подне­  
сению ног к перекладине одной рукой, а другой под поясницу при­  
поднимает ученика до положения упора.

На высокой перекладине:

г) тренер, стоящий спереди и слева от гимнаста, исполняющего  
вис, опираясь двумя руками в области подвздошных костей, отво­  
дит учащегося назад от положения равновесия и удерживает его  
в этом положении. Гимнаст сгибается в тазобедренных суставах,  
направляя стопы на линию проекции грифа на маты (можно поло­  
жить на эту линию веревочку или гимнастическую палку). Далее  
тренер, устраняя опору, предоставляет гимнасту возможность сво­  
бодного движения к положению равновесия, т. е. к и. п. виса. Про­  
ходя это положение, гимнаст должен резко разогнуться в тазо­  
бедренных суставах и отвести руки назад за голову. Далее гим­  
наст и тренер действуют так, как рекомендовано в пунктах «б» и «в»;

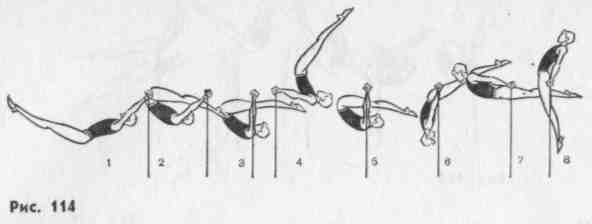
д) с трамплина, стоящего от перекладины на расстоянии 1 м,  
прыжок в вис углом и разгибание под перекладиной. Последующие  
действия те же, что описаны в пунктах «б» и «в»;

е) с небольшого размахивания (не более 90° по амплитуде) на  
махе назад сгибание в тазобедренных суставах, разгибание под  
перекладиной и выполнение подъема полностью с помощью тре­  
нера.

*Подъем вперед в упор сзади.* Выполнение этого упражнения воз­можно как из размахивания, так и из упора сзади. Обучение ре­комендуется начинать из упора сзади.

*Подъем вперед в упор сзади после спада назад* (рис. 113). Начать спад движением плеч назад, сохраняя при этом все тело в прямом положении. Пройдя приблизительно горизонтальное положение, начать сгибание в тазобедренных суставах с одновременным разги­банием в плечевых (увеличить плечетуловищный угол). По мере движения назад продолжить сгибание в тазобедренных суставах, стараясь сильнее «накрыться» ногами. Следить за тем, чтобы таз был рядом с грифом перекладины. В крайней точке маха вперед в висе согнувшись коленные суставы должны находиться на прямой, соединяющей плечевую ось с точкой хвата. С махом назад в висе согнувшись начать разгибание в тазобедренных суставах с одно­временным уменьшением плечетуловищного угла. Одновремен-

**115**



ное выполнение этих движений приблизит таз к грифу переклади­ны и увеличит угловую скорость вращения всего тела, что позво­лит выполнить подъем в упор сзади. Необходимо обратить внимание на завершение подъема положением высокого угла в упоре сзади. Для этого необходимо, чтобы разгибание в тазобедренных суста­вах производилось медленнее, чем уменьшение плечетуловищного угла. Иными словами, плечи должны прийти в положение над пере­кладиной прежде, чем ноги опустятся ниже ее уровня.

Последовательность разучивания.

На низкой перекладине:

а) вис согнувшись сзади и размахивание в этом положении. На­  
чинать размахивание необходимо с принудительного толчка трене­  
ра. Добиваться самостоятельного умения усиливать мах;

б) из упора сзади спад назад в вис согнувшись и размахивание  
в висе согнувшись (спад— с помощью тренера);

в) из упора сзади спад назад в вис согнувшись и подъем вперед  
в упор сзади g помощью тренера;

г) с разбега или из виса углом подъем вперед в упор сзади с  
помощью тренера.

После освоения всех перечисленных упражнений на низкой пе­рекладине можно переходить к исполнению подъема вперед на высокой.

*Подъем назад в упор сзади* (рис. 114) выполняется из размахива­ния. Не доходя до крайней точки маха вперед, гимнаст сгибается в тазобедренных и плечевых суставах и проносит слегка согнутые ноги под гриф перекладины (лучше ноги совсем не сгибать) и далее в вис согнувшись сзади. Желательно, чтобы это действие (пронос ног под грифом) закончилось до начала маха назад в висе согнув­шись. С началом маха назад спортсмен приближает таз к перекла­дине за счет уменьшения плечетуловищного угла, разгибаясь одно­временно в тазобедренных суставах, продолжая разгибание и после момента прохождения плечами нижнего вертикального положения под перекладиной. В крайней точке на махе назад тело гимнаста занимает положение и позу, указанные на среднем кадре рисунка: тупой угол между туловищем и ногами, руки почти горизонтальны и отведены назад за спину. С началом последующего маха (вначале вниз и далее вперед) гимнаст вновь сгибается в тазобедренных су­ставах, «складывается», и одновременно е этим приближает таз к перекладине, пронося его далее, за вертикальную плоскость, про-

**126**

ходящую через гриф. Таким образом, когда плечи достигли вновь нижнего вертикального положения, гимнаст оказывается в поло­жении виса согнувшись сзади. С этого момента (на фоне продолжаю­щегося маха вперед) начинается вновь энергичное разгибание в тазобедренных суставах с приближением таза к перекладине, ко­торое завершается выходом в упор сзади. Время последнего разги­бания в тазобедренных суставах должно строго соотноситься с временем качания вперед в висе согнувшись: слишком быстрое разгибание может привести к невыполнению подъема.

Последовательность разучивания.

На низкой перекладине:

а) в висе согнувшись сзади размахивание с выпрямлением ту­  
ловища;

б) из упора сзади спад назад в вис согнувшись, мах вперед в  
этом положении, выпрямление туловища на махе назад;

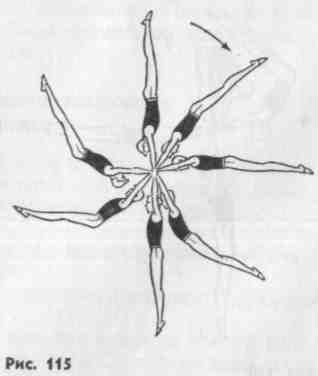
в) то же, что «б» и подъем назад с помощью тренера;

г) с разбега перемах в вис согнувшись сзади, выпрямление ту­  
ловища на махе назад и подъем назад с помощью тренера;

д) из виса углом подъем назад с помощью тренера;

е) из размахивания на высокой переклад:ше подъем назад в  
упор сзади с помощью тренера, стоящего на возвышении.

*Из упора стоя ноги врозь оборотом назад соскок вперед ноги врозь прогибаясь.* Из и. п., возможно сильнее «оттянувшись» в пле­чевых суставах и удерживая спину округлой, начать спад назад. Для выполнения соскока нет необходимости завершать оборот упо­ром стоя ноги врозь, поэтому никаких дополнительных действий от гимнаста не требуется. Движение, начатое под действием силы тяжести, приведет исполнителя к положению близкому к упору и вполне достаточному для последующего выпрямления и соскока («спрыгивания») с перекладины. В полете тело удерживается в по­ложении прогнувшись с разведенными ногами и руками, подняты­ми вверх-наружу. Перед приземлением ноги соединяются, и гим-



наст заканчивает упражнение позой приземления.

Обучение рекомендует­ся начинать на низкой перекла­дине целостным методом. При первых попытках очень важна помощь тренера. Тренер стоит сбоку (например, слева от зани­мающегося) и правой рукой под грифом перекладины захватыва­ет левое запястье ученика об­ратным хватом и помогает вра­щению. Тренеру нужно быть готовым в случае необходимости подхватить исполнителя левой рукой за левое плечо и таким образом удержать его при значи­тельном «недокруте» от падения

**127**

вперед. Перед выполнением соскока самостоятельно нелишне пре­доставить гимнасту попытку «спрыгнуть» со снаряда вперед из упора стоя ноги врозь с разгибанием.

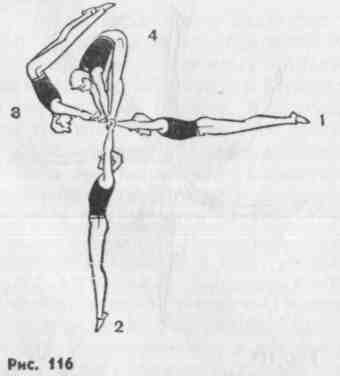
*Большой оборот назад* (рис. 115). Для описания техники удобно разделить целостное движение на две фазы. Первая фаза — это пе­реход из стойки на руках в вис—спад. Вторая — переход из виса в стойку на руках — переворот в стойку.

Спад начинается со слегка согнутым в тазобедренных суставах туловищем и головой, наклоненной к груди. Такое положение удерживается всю первую четверть оборота, однако к концу этой четверти, т. е. в горизонтальном положении, спортсмен выпрям­ляется, предельно «оттягиваясь» от перекладины. Во второй чет­верти гимнаст прогибается в пояснице, растягивая мышцы передней поверхности туловища и готовясь сделать энергичный бросок но­гами, проходя нижнюю вертикаль.

С этого броска начинается вторая фаза — переворот в стойку. За вертикалью гимнаст сгибается в тазобедренных суставах и умень­шает плечетуловищный угол. Такое согнутое положение удержи­вается до горизонтального положения на махе вперед (спиной к полу), далее начинается плавное разгибание сначала в тазобедрен­ных, а далее и в плечевых суставах. Перед выходом в стойку кисти всегда отстают от вращения рук, поэтому, заканчивая оборот, их необходимо «довернуть», подставить в упор, чтобы закончить все движение стойкой на руках.

Последовательность разучивания:

Непременным условием, предшествующим началу обучения большому обороту, является: умение выполнять стойку на руках на полу, «стоялках», брусьях; умение размахиваться на высокой перекладине и увеличивать амплитуду этого размахивания по же­ланию; умение выполнять мах назад из упора в вис при сохранении нужной позы до нижней вертикали и за нею (это последнее реко­мендуется делать в специальных петлях — «лямках»);



а) размахивание в висе с  
«лямками» с помощью тренера,  
доводя амплитуду этого разма­  
хивания до стойки на руках на  
махе вперед;

б) большой оборот полностью  
(в «лямках») с помощью трене­  
ра;

в) большой оборот самостоя­  
тельно, вначале с «ломками», а  
далее без них.

**!28**

*Подъем переворотом в //пор стоя согнувшись ноги врозь* (рис. 116). Из стойки на руках, сох­раняя все время прямое поло­жение тела, гимнаст начинает спад. Прямое положение удер­живается и далее за вертикалью,

и сгибание в тазобедренных суставах начинается только перед самым началом собственно переворота. При этом необходимо сле­дить за тем, чтобы плечетуловищный угол оставался близким к 180°. Сгибание ног производится силой, без предварительного прогибания и последующего броска, что необходимо при выпол­нении большого оборота. После прохождения нижней вертика­ли гимнаст наклоняет голову назад, стараясь увидеть гриф пе­рекладины, на который предстоит поставить носки ног. Ноги начинают разводиться в стороны примерно в переднем горизон­тальном положении и ставятся на гриф рядом с кистями рук. Ши­рокая постановка ног — это ошибка, от которой необходимо пре­достеречь.

Последовательность разучивания:

а) большой оборот назад;

б) из виса силой вис стоя ноги врозь;

в) то же, но махом вперед из размахивания;

г) из стойки на руках силой опускание в упор стоя согнувшись  
ноги врозь;

д) после размахивания большой амплитуды махом вперед по­  
ставить ноги на гриф (выполнять на «лямках»);

е) переворот полностью после маха назад из упора (на «лям­  
ках»);

ж) то же, что «е», но из стойки на руках.

**Глава 9**

**УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ (женское многоборье)**

**9.1. УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ**

Конструкция снаряда позволяет выполнять чрезвычайно боль­шое количество самых разнообразных упражнений. Причем не толь­ко спортивной гимнастики, но и общей физической подготовки, а также с прикладной направленностью.

**9.1.1. Упражнения общеразвивающего и прикладного характера**

Упражнения на брусьях разной высоты (р/в) для общей физиче­ской подготовки выполняются с целью совершенствования гибкос­ти, силы, выносливости и других физических качеств.

*Для развития гибкости:*

1. Махи ногами из различных и. п., используя нижнюю или верхнюю жердь как опору для рук.
2. Наклоны из различных и. п., используя нижнюю жердь как опору для рук или ног.
3. Простые и смешанные висы (вис, вис широким или обратным хватом, вис сзади, вис присев, вис стоя сзади, вис лежа ноги сзади, вис лежа боком, вис прогнувшись с опорой и т.п.).

**129**

1. Перемещения из одного виса в другой (из виса присев в вис стоя прогнувшись, из виса стоя согнувшись в вис лежа ноги сзади, из виса присев в вис стоя ноги врозь, из виса стоя сзади в вис при­сев сзади, из виса лежа справа в вис лежа слева и т. п.).
2. Выкруты в плечевых суставах, выполняемые в смешанных висах при различных хватах (обратный хват, разный хват).
3. Шпагаты или полушпагаты из виса стоя или виса присев хва­том за нижнюю или верхнюю жердь.
4. Сгибания в тазобедренных суставах из виса лежа ноги сзади на нижней жерди и другие упражнения.

*Для развития силы:*

1. Размахивания изгибами в висе, а также в висе лежа ноги сзади.
2. Сгибания рук в различных висах (в висе, висе лежа, висе лежа ноги сзади, в висе лежа сзади, висе лежа боком, висе стоя согнувшись на нижней жерди, в упоре, разном упоре и т. п.).
3. Перевороты в упор на нижнюю и верхнюю жерди из различ­ных и. п. (из виса стоя, виса присев, виса лежа, виса) махом одной и толчком другой или силой.
4. Поднимание ног до виса углом или виса согнувшись из прос­тых или смешанных висов на нижней или верхней жерди.
5. Из виса на верхней жерди подъем силой с поочередной или одновременной постановкой рук в упор.
6. Из виса стоя согнувшись на нижней жерди хватом за верх­нюю или виса присев толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь.
7. Из виса, сгибая ноги или согнувшись, перемах в вис сзади и обратно.

*Для развития выносливости.*

Рекомендуем составить комбинацию из специально подобран­ных элементов и выполнять ее многократно (по 4—6 раз в каждой попытке). Например: размахивания изгибами в висе на верхней жерди, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, вис при­сев на правой, махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь, опускание силой в вис на верхней жерди.

Упражнения прикладной направленности:

1. Различные способы перелезания через нижнюю и верхнюю жерди (упор на нижней жерди, медленным переворотом вперед встать на пол; упор на нижней жерди, перемах правой вперед о поворотом налево и перемахом левой назад соскок; из разного упора сесть на нижнюю жердь перемахом двумя и затем спрыгнуть е дру­гой стороны жерди; упор на нижней жерди, перехватом правой за верхнюю жердь через упор присев на правой встать на нижнюю жердь с последующим переходом в упор на верхней жерди, пере­воротом вперед, сгибая ноги, опуская в вис на верхней жерди; подъем силой в упор на верхнюю жердь лицом к нижней жерди, сгибаясь в тазобедренных суставах, перехват за нижнюю жердь; прогибаясь, сползти в упор на нижней жерди, переворотом вперед вис присев на нижней жерди).

2. Лазанье на руках, а также в смешанных висах и упорах

**130**

(из виса поперек на верхней жерди поочередными перехватами пе­реместиться от одного конца жерди до другого; то же, но каждый перехват с поворотом на 180°; из виса завесой одной или двумя продольно или поперек переползти до другого конца жерди; то же, но в висе лежа на нижней жерди; из упора, упора ноги врозь или виса лежа ноги сзади хватом одной за верхнюю жердь поочередны­ми перехватами переползти от одного конца жерди до другого).

1. Ходьба по нижней жерди с опорой двумя, одной или без опоры руками о верхнюю жердь; обычным, приставным, скрестным шагом, с поворотами, перемахами над верхней жердью и т. п.).
2. Прыжки через нижнюю или верхнюю жердь (наступая, боком, прогнувшись с поворотом, согнув ноги, ноги врозь и др.). При прыжках через нижнюю жердь необходимо пользоваться мостиком, а прыжки через верхнюю жердь следует выполнять на горку матов.

5. Прыжки с использованием подкидного мостика (с прыжка  
вис на верхней жерди и махом вперед, сгибая ноги, соскок через  
нижнюю жердь; прыжок согнув ноги через нижнюю жердь в вис  
на верхней жерди и махом вперед соскок; прыжком упор присев  
на нижней жерди, выпрямляясь с перехватом за верхнюю жердь,  
левая хватом снизу, прыжок боком вправо с поворотом налево).

Описание примерных упражнений для общей физической под­готовки и с прикладной направленностью имеет целью показать вспомогательные возможности снаряда.

**9.1.2. Спортивные упражнения**

Современные упражнения спортивной гимнастики на брусьях разной высоты —■ это динамичные комбинации, состоящие преиму­щественно из маховых элементов. Эти элементы логически связаны между собой то плавными оборотами, поворотами и переходами из виса в упор и обратно в вис, то резкими неожиданными и сложными перелетами с одной жерди на другую. Статические элементы, встре­чающиеся в комбинациях, не играют самостоятельной роли и, как правило, являются проходящими фазами упражнения в соедине­ниях. Однако на начальных ступенях обучения упражнениям на брусьях разной высоты статические элементы, а также простейшие маховые упражнения, выполняемые в смешанных висах и упорах, являются важным учебным материалом.

Маховый характер упражнений требует умения правильно ис­пользовать силы инерции, прикладывать физические усилия в нуж­ные моменты движения.

Важным условием успешного овладения упражнениями на брусьях разной высоты является уровень развития специальных физических качеств: гибкости (подвижности в плечевых, тазобед­ренных суставах, в поясничной и грудной частях позвоночника), скоростной силы мышц, окружающих плечевой и тазобедренный еуставы, силовой выносливости и других качеств.

При выполнении упражнений на брусьях разной высоты исполь­зуются различные хваты. По способу удержания за жердь разли­чают:

**131**

а) хват сверху (в висе). Тыльные поверхности кистей обращены  
назад, а большие пальцы — друг к другу. Все пять пальцев обхва­  
тывают жердь сверху;

б) хват снизу (в висе). Тыльные поверхности кистей обращены  
вперед, а большие пальцы — наружу. Все пять пальцев обхваты­  
вают жердь с противоположной от исполнителя стороны.

Захват жерди пятью пальцами в висе относится также к разно­му и обратному хватам. В упоре при всех видах хвата четыре паль­ца каждой кисти обхватывают жердь со стороны, соответствующей хвату (как обычно), а большой палец — с противоположной сто­роны.

Основные упражнения.

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

Последовательность разучивания:

а) вис углом и вис стоя (прогнувшись) на гимнастической

стенке;

б) вис углом и вис лежа ноги сзади на низкой перекладине;

в) размахивание изгибами в висе на верхней жерди.

Страховку и помощь тренер оказывает стоя справа от исполни­теля, левой рукой поддерживая за правую руку, ближе к плечу, а правой помогая под бедра.

*Из виса на верхней жерди вис присев.* После размахивания изги­бами махом вперед согнуть ноги в тазобедренных и коленных су­ставах, подтянуть их ближе к груди и поставить на нижнюю жердь, обхватив жердь пальцами сверху.

*Из виса на верхней жерди перемах согнув ноги в вис лежа на ниж­ней жерди.* Размахивание изгибами, махом вперед согнуть ноги последовательно в тазобедренных и коленных суставах, подтянуть колени ближе к груди, пронести носки ног перед нижней жердью вверх и затем вперед. Выпрямляя ноги, положить их на нижнюю жердь. При этом руки должны быть прямыми. В конечном положе­нии, в висе лежа, тело должно быть оттянуто и немного прогнуто, голова слегка наклонена назад.

*Из виса на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на ниж­ней жерди.* Размахивание изгибами, махом назад, активно подавая плечи вперед и упруго разгибаясь в тазобедренных суставах, брос­ком направить ноги вниз и возможно дальше назад. Махом вперед резко согнуться в тазобедренных суставах и пояснице, развести широко ноги врозь и перемахнуть через нижнюю жердь. Соединяя ноги и прогибая все тело, принять положение виса лежа. Последовательность разучивания: а) из виса стоя у гимнастической стенки вис присев, вис стоя согнувшись ноги врозь на гимнастической стенке;

б) из виса на верхней жерди вис присев, вис стоя согнувшись  
ноги врозь на нижней жерди;

в) из виса на верхней жерди перемах согнув ноги в вис лежа на  
нижней жерди;

г) из виса на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на  
нижней жерди.

Страховку и помощь тренер оказывает стоя справа-сзади. При выполнении маха назад левой рукой поддерживает занимающегося за правую руку, ближе к плечу, а правой подталкивает за перед­нюю поверхность бедер. При выполнении перемаха преподаватель обеими руками поддерживает за бедра.

*Из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед на бедре.* Из виса лежа на нижней жерди перехватить правую скрестно над левой обратным хватом. Поворачиваясь направо и нажимая при­водящим движением правой руки на жердь, развести ноги врозь, сесть на правое бедро. Опуская левую руку в сторону отвести левую ногу дальше назад, а правую согнуть. Заканчивая сед, про­гнуться.

*Из седа на правом бедре соскок прогнувшись.* Перехватить пра­вую руку на нижнюю жердь у правого колена. Передавая вес тела на правую руку, оттолкнуться бедром о нижнюю жердь, одновре­менно взмахнуть левой рукой вверх-наружу. Соединяя ноги, про­гнуться, опираясь на правую руку. Этот соскок можно выполнять с поворотом направо кругом, а также с поворотом налево кругом. В первом случае надо левой рукой взяться за нижнюю жердь об­ратным хватом у правого колена. Передавая на нее вес тела, оттал­киваясь бедром и отпуская правую руку, повернуться направо кру­гом, соединить ноги, прогнуться. Во втором — левой рукой взять­ся за нижнюю жердь хватом снизу за телом, у левого бедра. Пе­редавая вес тела на левую руку и отталкиваясь бедром, повер­нуться налево кругом и мягко приземлиться.

*Из виса лежа на нижней жерди круг правой с поворотом налево на 270° в сед на правом бедре.* Из виса лежа поднять правую ногу вперед и, поворачиваясь налево, перехватить правую руку сверху за левой рукой. Продолжая поворот еще на 180° и удерживая тело прогнутым, оттолкнуться левой рукой и сделать перемах правой через нижнюю жердь. Опуская левую руку в сторону, отводя ле­вую ногу дальше назад и сгибая правую ногу, сесть на правое бедро, прогнуться.

Последовательность разучивания:

а) из виса лежа на нижней жерди сед на правом бедре;

б) из виса ноги врозь правой на нижней жерди хватом за верх­  
нюю жердь, левая хватом снизу перемах левой с поворотом налево  
в сед на бедре;

в) из виса лежа на нижней жерди поворот на 270° (ноги вместе)  
налево в сед на правом бедре;

г) из виса лежа на нижней жерди круг правой с поворотом на­  
лево на 270° в сед на правом бедре.

Страховку и помощь тренер оказывает стоя слева, правой рукой поддерживая под поясницу, левой — «провожая» ногу занимаю-

**13?**

**133**

щегося. По мере поворота преподаватель перемещается назад-вправо и левой рукой поддерживает под поясницу, а правой — за правую ногу.

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

Последовательность разучивания:

а) из прогнутого виса на верхней жерди махом вперед соскок;

б) размахивание изгибами — махом вперед соскок;

в) размахивание в висе — махом вперед соскок;

г) из виса сидя на нижней жерди хватом за верхнюю вис на  
верхней жерди и махом вперед соскок.

Страховку и помощь тренер оказывает стоя слева под верхней жердью, левой рукой поддерживая за левую руку занимающегося, правой — под спину.

*Из виса присев на нижней жерди подъем в упор на верхнюю жердь.* Из виса присев энергично выпрямить ноги, оттягиваясь по направлению вниз-назад и сохраняя полное провисание в плече­вых суставах. Заканчивая выпрямление ног, резко нажать прямыми руками на верхнюю жердь вперед-книзу и, оттолкнувшись ногами, выйти в упор. Правильное и последовательное выполнение всех действий обеспечивает приход в упор сверху.

Последовательность разучивания:

а) из виса присев вис стоя согнувшись на гимнастической стенке;

б) из виса стоя согнувшись на гимнастической стенке прямыми  
руками притягивание к стенке (полусогнувшись) с помощью;

в) напрыгивание в упор на нижнюю жердь с помощью;

г) из виса присев на нижней жерди подъем в упор на верхнюю  
жердь.

Страховку и помощь тренер оказывает стоя под верхней жердью справа от занимающегося; поддерживая левой рукой под спину, правой — под бедро спереди.

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

Последовательноеть разучивания:

а) из упора на нижней жерди или низкой перекладине опуска­  
ние туловища вперед Затем, разгибаясь и выпрямляя руки, упор.

б) махом одной и толчком другой ноги вис прогнувшись на ниж.

**134**

ней жерди с опорой ногами о верхнюю жердь и затем махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор (с помощью);

в) махом одной и толчком другой подъем переворотом.

Страховку и помощь тренер оказывает стоя слева-спереди левой рукой за ноги, правой — под спину. При выходе в упор левой ру­кой — под плечо, правой— снизу под ноги.

*Из виса присев на нижней жерди подъем переворотом в упор на верхнюю жердь.* Из виса присев на правой, сгибая руки, отвести левую ногу назад. Махом правой и толчком левой, продолжая сгибать руки, соединить ноги, энергично направляя их вверх-на­зад через верхнюю жердь. Сгибаясь в тазобедренных суставах, опустить ноги верхней частью бедер на жердь сверху. Все после­дующие действия выполнять так же, как и при перевороте в упор на нижней жерди.

*Из упора на верхней жерди опускание вперед в вис лежа на ниж­ней жерди.* Из упора на верхней жерди, наклоняя голову вперед и сгибая руки, опустить туловище вперед. Продолжая сгибание в тазобедренных суставах, перевернуться вперед до совпадения уров­ня жерди с коленными суставами. Разгибая руки и тазобедренные суставы, опустить ноги на нижнюю жердь в вис лежа, прог­нуться.

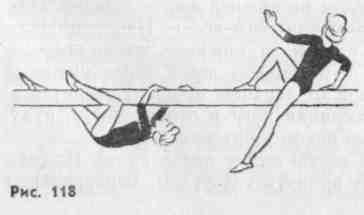
*Из упора на верхней жерди спад назад с перемахом ноги врозь в вис лежа на нижней жерди.* Из упора на верхней жерди начать активное движение плечами назад на прямых руках, придерживая таз у жерди. Затем согнуться в тазобедренных суставах, развести ноги врозь, перемахнуть ими через нижнюю жердь разгибаясь, соединить ноги и опустить их на нижнюю жердь. В висе лежа про­гнуться, наклонить голову назад.

*Из упора ноги врозь правой (левой) на нижней жерди перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90 и 270°.* Из упора ноги врозь правой перехватить правую руку хватом снизу. Махом ногами влево с акцентированным движением левой оттолкнуться левой рукой и, передавая вес тела на правую руку, перемахнуть левой ногой через жердь с поворотом направо. Соединяя ноги, прогнуть­ся, отвести левую руку вверх-наружу и мягко приземлиться пра­вым боком к снаряду. При выполнении этого соскока с поворотом на 270° следует после отталкивания левой рукой перехватить ее обратным хватом справа от правой руки и, оттолкнувшись правой рукой, повернуться еще на 180° направо. В этом случае соскок завершится левым боком к снаряду.

*Из седа углом на нижней жерди махом назад соскок прогнувшись с поворотом кругом.* Из седа углом на нижней жерди поперек хва­том левой за верхнюю жердь развести ноги врозь. Наклоном впе­ред взяться обратным хватом правой за нижнюю жердь спереди между ногами и махом назад с перемахом левой через нижнюю жердь оттолкнуться левой рукой от верхней жерди. Повернуться налево кругом, прогнуться, соединяя ноги и отводя левую руку в сторону. Приземлиться правым боком к брусьям.

*Из седа на бедре на нижней жерди соскок углом назад.* Из седа на правом бедре махом вперед принять сед углом, одновременно

**135**



левой рукой взяться обратным хватом за нижнюю жердь под бед­ром. Поворачиваясь направо кругом, активно закручивая левой рукой, перемахнуть через нижнюю жердь. Оттолкнуться правой рукой о верхнюю жердь, опираясь на левую руку, полностью ра­зогнуться в тазобедренных суставах, прогнуться. Приземлиться мягко в полуприсед левым боком к брусьям. При выполнении со­скока с поворотом кругом необходимо, перемахивая ногами, пере­хватить правую сверху на нижнюю жердь и, отталкиваясь левой, повернуться налево кругом.

Страховку и помощь тренер оказывает стоя слева левой рукой под таз, правой — за правое плечо и по мере поворота двумя рука­ми за туловище (талию).

**9.2. УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ**

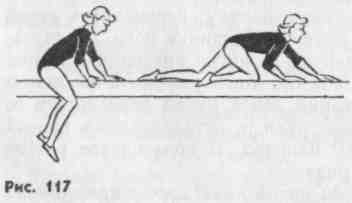
**9.2.1. Характеристика упражнений**

Бревно — гимнастический снаряд, специально предназначен­ный для совершенствования функции равновесия, так как пло­щадь опоры ограничена.

При ходьбе по бревну необходимо, чтобы ц.т.т. находился по­стоянно над опорой.

Тренировка на бревне, степень устойчивости на котором зна­чительно меньше, чем на полу, позволяет создавать новые навыки , равновесия, повышая тем самым двигательные возможности зани­мающихся .

Многие из этих навыков могут иметь не только спортивную на­правленность, но и носить прикладной характер, содействуя под­готовке молодежи к труду и обороне Родины. Например: передви­жения в различных направлениях и позах с перешагиванием через

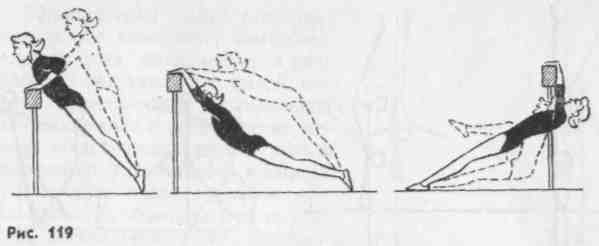


препятствия, с переноской груза, балансированием гим­настической палкой и пе­ребрасыванием мячей; хож­дение по наклонной плоскос­ти и значительно повышен­ной опоре; передвижение в упоре на коленях или в упоре ноги врозь на руках (рис. 117).

Этот снаряд можно также использовать для лазанья в смешанных висах, перелеза-ний через него (рис. 118) и т. д. (см гл. 7).

**136**

Гимнастическое бревно можно применять и для груп­пового выполнения упражне­ний в смешанных висах и упорах с целью совершенст-



вования силовых качеств, гибкости и подвижности в суста­вах, для улучшения осанки и ориентировки в пространстве (рис. 119).

**9.2.2. Основы техники упражнений**

Упражнения на бревне состоят из тех же элементов, что и воль­ные упражнения. Однако действия на бревне должны отличаться более высоким техническим совершенством, обеспечивающим их надежность.

Конкретные требования к технике зависят от условий равнове­сия, связанных с особенностями взаимодействия тела с^опорой. Последние обусловлены кинематической формой движений, лежа­щей в основе распределения упражнений по классификационным группам.

I. Упражнения на месте (с постоянной опорой). Это статические  
положения, равновесия, повороты, акробатические элементы (пере­  
вороты продольно, стойки силой и др.).

II. Упражнения в движении (с переменой опоры). Это разно­  
видности передвижений (без фазы полета), то же с поворотамиsтанцевальные движения, акробатические элементы.

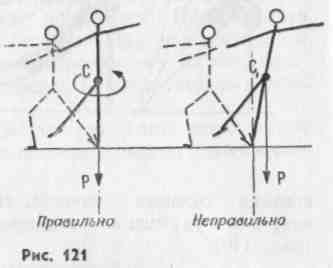
III. Упражнения с фазой полета (на месте и в движении): под­  
скоки, прыжки, то же с поворотами, танцевальные связки, прыж­  
ковая акробатика и др.

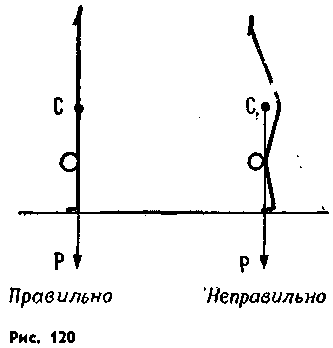
Вскоки и соскоки (разные способы перехода с пола на снаряд и обратно) относятся в зависимости от кинематической формы движе­ния к одной из двух последних групп.

Задача сохранения равновесия в элементах первой группы свя­зана с удержанием ц.т.т. над заданной площадью опоры, второй — со строгой прямолинейностью перемещения тела (без поперечных колебаний), а третьей — с точностью попадания (прихода) на брев­но после фазы свободного полета. Способы решения этих задач реа­лизуются конкретно в соответствии с наличием (или отсутствием) вращательных движений вокруг вертикальной или горизонтальной оси.

Остановимся на характеристике основных, необходимых для сохранения равновесия тела требований к технике выполнения элементов.

ш





Для упражнений на месте это прежде всего рациональное взаи­морасположение звеньев тела (рациональная осанка), механически наиболее устойчивое и экономичное (по величине усилий) положе­ние тела. Например, в стойке на одной ноге надо оптимально вы­прямиться, плечи опустить, лопатки прижать к грудной клетке. Голова должна находиться на одной линии с туловищем, смотреть вперед. Повышенный тонус мышц спины, живота, верхних и ниж- « них конечностей помогает фиксировать эту позу. В стойке на руках тело должно быть вытянуто в плечевых и тазобедренных суставах и жестко закреплено (рис. 120). Невыполнение этих требований сни­жает устойчивость тела и приводит к увеличению колебаний.

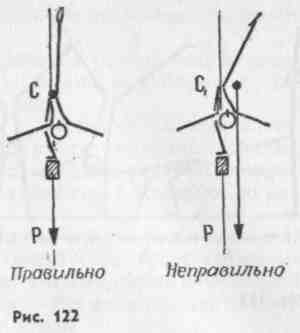
Сохранение равновесия в позах производится за счет движений в суставах стоп или кистей, т. е. звеньев, взаимодействующих с опорой при неизменном и закрепленном положении тела. Стабиль­ность условий (отсутствие балансирующих движений вышележащи­ми звеньями тела) содействует формированию навыка рациональной осанки и ускоряет процесс обучения упражнению.

Движения звеньями тела (по заданной программе действий) не должны вызывать расслабления мышц, фиксирующих вертикальное положение туловища.

Требования к рациональной осанке остаются действительными и при выполнении поворотов. Центр тяжести должен удерживаться при этом на оси вращения (рис. 121). Ногу при повороте нужно ставить носком на осевую линию снаряда для гарантии устойчи­вости тела на опоре в случае смещения стопы к краю бревна.

Одним из условий, определяющих успех выполнения упражне­ний на месте о вращательными движениями вокруг горизонтальных осей, является применение компенсаторных движений уравнове­шивающих движущиеся звенья тела. Например, при выполнении равновесия на одной ноге наклон вперед прогнувшись сочетается со смещением таза назад. То же значение имеет движение плечами вперед при поднимании ног для перемахов согнувшись (в упоре) или выполнении силой етойки на руках и т. п.

**138**



Рациональная осанка представ­ляет также важнейший компонент техники всех упражнений в дви­жении, в том числе и с фазой по­лета. Закрепленное вертикальное положение тела в пространстве иг­рает, в частности, важную роль в сохранении устойчивости в момент приземления после прыжков или соскоков. За бревном нужно сле­дить слегка приближая подборо­док к груди, но не наклоняя го­лову вперед. В противном случае снижается устойчивость тела и зрелищность самих упражнений.

Равновесие тела на бревне за­висит в значительной степени и от

точности всех движений. Например, отклонение ноги в сторону от вертикальной плоскости бревна при исполнении прыжков, мед­ленных переворотов и многих других элементов смещает линию тяжести (вертикаль, проходящую через ц.т.т.) к краю опоры и ухудшает условия сохранения равновесия (рис. 122). Поэтому все движения нужно производить точно по траекториям, обеспечи­вающим наиболее выгодное расположение над бревном ц.т.т.

Безопасность выполнения упражнений третьей группы (на мес­те и в движении) непосредственно связана с точностью вылета тела при отталкивании. Ц.т.т. в фазе полета обязательно должен нахо­диться над осевой линией бревна, чтобы обеспечить надежность прихода на снаряд. Положение ног на опоре должно способствовать устойчивости тела и обострению «чувства бревна», что достигается разворотом стопы носком наружу с касанием мизинцем ребра снаряда.

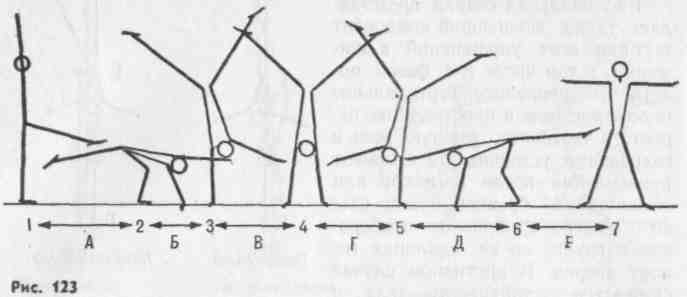
Приведенные требования к технике упражнений являются обя­зательными условиями повышения устойчивости занимающихся на бревне и должны лежать в основе методики обучения и тренировки на этом снаряде.

**9.2.3. Особенности обучения и организация занятий**

Наиболее характерными и общими требованиями для большин­ства упражнений на бревне являются рациональное взаимораспо­ложение звеньев тела и прямолинейность перемещений, зависящая от точности действий, определяющих направление движений.

Формирование рациональной осанки происходит при непосред­ственном участии преподавателя в установке и фиксации позы g применением различных приемов, помогающих прочувствовать нужное положение тела. К ним относятся: сравнение мышечных и тактильных ощущений в правильной и неправильной позах; внеш­нее изменение рациональной осанки при активном сопротивлении занимающегося; концентрация двигательных ощущений с закры­тыми глазами и другие приемы.

**139**



Параллельно с освоением позы вырабатывается умение сохра­нять в ней равновесие с помощью управляющих движений длитель­ное время.

Совершенствование навыка рациональной осанки происходит при повышении трудности ее удержания за счет дополнительных движений звеньями тела, изменения способа исполнения (после прыжка, поворота), сохранения равновесия на фоне раздражения вестибулярного аппарата путем многократного вращения тела во­круг различных осей.

При обучении поворотам кроме удержания позы на время нуж­но учить занимающихся принимать ее в начале вращения и сохра­нять в конце поворота, используя для этого дополнительную опору у гимнастической стенки.

С целью совершенствования мастерства требуется усложнять позы и увеличивать угол поворота тела.

Серьезное внимание при обучении передвижениям нужно уде­лять положению головы, поскольку опускание ее на грудь, как говорилось выше, приводит к ухудшению осанки и нарушению равновесия.

Так как при выполнении акробатических элементов межсустав­ные углы непрерывно меняются, нужно при изучении, например, переворотов выделять не одно, а несколько положений тела (в вер­тикальной и наклонных плоскостях), а также проделывать элемен­ты по частям — от одной позы к другой, вырабатывая соответст­вующие двигательные представления (рис. 123).

Воспитание точности движений, лежащей в основе прямолиней­ности перемещений тела, происходит путем совершенствования про­странственных и силовых дифференцировок движений. С этой целью в занятия (прежде всего для начинающих) желательно вклю­чать упражнения, развивающие способность оценивать положения звеньев тела, направление движений, высоту и дальность прыжка, сравнительную величину мышечных усилий. Например: поднять руки в стороны и закрыть глаза, пытаясь разобраться в мышечных ощущениях. Затем выполнить то же задание, закрывая глаза за­ранее — до начала движений, а открывая их, проверить правиль­но

ность принятого положения. При наличии отклонений исправить ошибку и повторить все вновь.

Подобные задания следует проделывать в разных направлениях и плоскостях, и не только руками, но и ногами, используя для этого разнообразные исходные положения тела.

Целесообразно также выполнять с закрытыми глазами по на­черченной линии упражнения в ходьбе и беге, танцевальные движе­ния, прыжки, контролируя обязательно прямолинейность переме­щений (открывая глаза по окончании задания, с помощью, по раз­меткам и т. д.).

Для совершенствования пространственной точности движений гимнасткам старших разрядов рекомендуется кроме указанных упражнений выполнять с закрытыми глазами акробатические эле­менты (кувырки, перевороты и другие — без фазы полета) на полу, гимнастической скамейке и низком бревне.

Выполнение упражнений на бревне органически связано с воз­можностью нарушения равновесия и риском падения. Это обстоя­тельство приводит к излишней осторожности и скованности дейст­вий занимающихся. Поэтому психологическая трудность упражне­ний должна возрастать постепенно, а обучение новым упражнениям отличаться особой последовательностью. Новые элементы следует изучать на полу на линиях, формируя в этих условиях рациональ­ную осанку и отрабатывая точность перемещений. Далее нужно переходить на гимнастические скамейки, низкие бревна и лишь потом на обычное бревно.

Разучивать новые трудные вскоки удобнее на коне без ручек, а затем на бревне подкладывать вначале тонкий мат или войлок.

Для привыкания к высоте целесообразно применять на бревне групповые упражнения общеразвивающего типа: приседания, на­клоны, махи ногами, повороты туловища и др.

Страховка на бревне должна исключать возможность падений и ушибов. Поддержка в акробатических элементах производится обыч­но в области поясницы или за бедра, а при передвижениях — за руки.

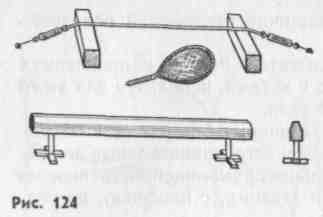
С целью повышения плотности занятий на бревне кроме исполь­зования дополнительных снарядов (низкие бревна, гимнастиче­ские скамейки и т. п.) нужно применять на начальных этапах под­готовки групповой и поточный методы выполнения упражнений.

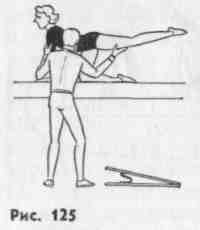
Поточный метод можно проводить и по принципу круговой тре­нировки, последовательно выполняя упражнения на полу, гимнас­тической скамейке, низком или обычном бревне.

Для более широкого и разностороннего воздействия на функ­цию равновесия занимающихся с целью повышения их возможнос­тей осваивать новые трудные элементы целесообразно дополнитель­но заниматься на снарядах более узких, чем обычное бревно: на туго натянутом тросе, низком бревне с шириной опорной поверх­ности 3—5 см и на других подходящих для этого предметах (гимнас­тические стоялки, рейки от гимнастической стенки и т. д.).

Трос диаметром до 2,5—3 см натягивается с помощью цепей и талрепов между двумя опорными площадками на высоте 40—50 см

**141**





от пола. Длина его достигает 3—5 м. Те же длину и высоту может иметь специальное бревно (рис. 124).

Выполнение упражнений на предельно ограниченной плоскости снаряда является на первых порах весьма затруднительным. Попытки удержаться на тросе или узком бревне за счет балансирующих дви­жений руками и туловищем не да-

ют, как правило, положительного эффекта. Поэтому вначале необ­ходимо выработать навык сохранения равновесия, исключающий использование дополнительных движений звеньями тела. Для об­легчения этой задачи рекомендуется на первых порах обучения каждому новому элементу на узких снарядах применять веер, изготовленный из проволоки, затянутой плотной тканью или бу­магой.

Последовательность упражнений должна быть примерно сле­дующей: стойка на одной ноге продольно и поперек с различными положениями рук, то же на двух ногах; движения звеньями тела в этих стойках, приседания, различные передвижения и повороты, элементы соревновательной программы.

Упражнения на тросе и узком бревне оказывают благотворное влияние не только на формирование навыка рациональной осанки, позволяющей уверенно сохранять равновесие в малоустойчивых положениях на снарядах, но и на психику занимающихся, устра­няя «боязнь бревна», которое после троса представляется широким и удобным.

**9.2.4. Основные упражнения**

Вскоки.

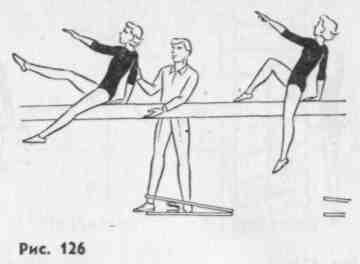
*Вскок в упор* (ставя согнутую или прямую ногу сбоку на бревно).

*Вскоки в сед на бедре и в упор на колене,* исполняемые с места или с разбега толчком обеих ног. В основе их исполнения лежит уверен­ная опора руками и мягкая постановка (опускание) ног, исключаю­щая возможность ушиба. Страховка производится со стороны мос­тика; поддерживают за руку и неопорную ногу (в последнем вско-ке) (рис. 125).

*Вскоки в упор присев* (продольно и поперек) выполняются соот­ветственно с прямого и косого разбега. Во втором случае большие пальцы рук при опоре должны соприкасаться. Техника исполне­ния и страховка аналогичны описанным выше Те же вскоки на одну ногу с последующими поворотами могут выполняться после освоения поворотов в упоре присев на одной ноге.

*Вскок в упор стоя согнувшись ноги врозь* не отличается по испол­нению от предыдущих, но требует применения больших усилий. Страховать следует за плечи с противоположной вскоку стороны бревна.

**142**



*Вскок в упор сзади с перемахом согнув ноги* разучивается после аналогичных вскоков с перемахом одной ногой. Обучение следует начинать на коне с ручками, затем без них. Страховать — сбоку со стороны мостика.

*Вскоки в сед на бедре с поочередным перемахом и в присед на одну ногу, другую вперед.* Выполняются с косого разбега с опорой рукой, толчком дальней от бревна ноги и предполагают наличие активного маха вперед-кверху свободной ногой при удержании таза внизу. Ставя ногу на бревно, для перехода в присед нужно оттолкнуться рукой и подать плечи вперед. Страховать — с противоположной стороны бревна (рис. 126).

*Вскок в присед на одну ногу без опоры руками.* Выполняется за счет энергичного разбега, отталкивания и взмаха ногой с по­мощью движения рук снизу вверх. Для вскока на прямую ногу все движения производятся мощнее. Эти вскоки выполняются и в кон­це, и в середине бревна.

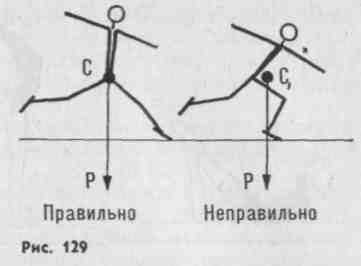
Повороты. Позволяя периодически менять направление движе­ния, т. е. играя служебную роль, повороты являются обязательной и неотъемлемой частью любого упражнения на бревне. Однако, представляя определенную трудность в качестве элементов с вра­щением на узкой опоре, они имеют и самостоятельное значение. Выполняются повороты в стойках на одной и двух ногах (прямых или согнутых), в стойке на руках, в смешанных или простых упорах.

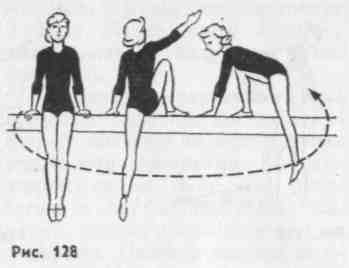
*Повороты кругом на двух ногах* в стойке и приседе, приседая и вставая имеют силовую основу, т. е. производятся медленно за счет активных мышечных усилий, связанных с вращением стоп в противоположном повороту направлении, при фиксированном от­носительно ног положении туловища. Предварительно нужно встать на носки, а заканчивая поворот — опуститься на полную стопу.

*Повороты кругом махом одной ноги* (одноименный и разноимен­ный). Опорная конечность выполняет действия, аналогичные выше­описанным, в то время как маховая, облегчая эту задачу, закручи­вает тело в сторону поворота, не выходя за плоскость бревна.

При обучении целесообразно, как говорилось ранее, пользо­ваться дополнительной опорой у гимнастической етенки или ска-

**143**







мейки, ставя на них при повороте маховую ногу на носок (рис. 127).

*Поворот на 360° на одной ноге.* Из стойки продольно нужно сде­лать шаг правой в сторону и, слегка приседая на ней, встать на носок, отталкиваясь одновременно другой ногой. Помогая руками вращению, сохранять прямое вертикальное положение тела За­канчивая поворот, встать на всю стопу, левую в сторону.

*Повороты в приседе на одной ноге,* другая в сторону. Вращение начинается с принятия позы за счет толчка ногой, закручивающего движения туловищем и руками, и последующего маха ногой в сто­рону вращения.

При обучении угол поворота следует увеличивать постепенно.

*Повороты в смешанных упорах* — большей частью вспомога­тельные элементы, служащие для изменения положения на брев­не и для переходов из седов в стойку на ногах: из упора и упора сзади одноименные перемахи с поворотом в сед ноги врозь или на бедре; из седа ноги врозь скрещение махом назад с поворотом кру­гом; из упора сзади поворот на 270° в упор присев на одну ногу (рис. 128), поворот кругом и более в упоре углом ноги врозь вне (простой упор) и др.

К передвижениям относятся различные виды ходьбы, бега, прыж­ков, танцевальных движений.

Ходьба включает обычный шаг, с носка и на носках, с высоким подниманием согнутых и прямых ног вперед, может выполняться спиной и боком вперед, приседая и вставая, с поворотами и т. д.

**Бег,** за некоторым исключением, состоит из сходных по форме с ходьбой вариантов движений. Критерием, определяющим содержа­ние упражнений в беге, служит относительная их безопасность.

**Танцевальные движения.** К ним принадлежат приставные и пе­ременные шаги (вперед, назад, в стороны), шаги польки, вальса, мазурки, русский шаг и др.

**Прыжки** могут выполняться на месте и с продвижением в раз­личных направлениях на одной и двух ногах, толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну **и** обе ноги. Наиболее труд­ными считаются прыжки с поворотами в фазе полета. Прыжки бы­вают одиночными или выполняются слитно друг за другом. Руки при этом могут занимать различные положения и совершать дви­жения.

**144**

Для устойчивости призем­ления (в прыжках на бревне и соскоках) следует своевре­менно начинать торможение, включая в действие мышцы не только ног, но и тулови­ща. Опора при прыжках должна носить стопорящий характер и начинаться до то­го, как линия тяжести приб­лизится к площади опоры (рис. 129).

Для отработки отдельных

фаз прыжка можно при обучении пользоваться опорой руками у гимнастической стенки.

В программу для школ входят наиболее простые виды прыжков: подскок на одной ноге с шага, другую назад или вперед, на месте со сменой положения ног, прыжки с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперед, прыжки шагом, прыжки на месте, сги­бая ноги и т. п.

Рассмотрим некоторые из прыжков начальной подготовки.

*Прыжок толчком со сменой положения ног* выполняется из стой­ки на носках. Слегка приседая, подпрыгнуть вверх, разгибая ноги и оттягивая носки. В прыжке сменить положение ног и приземлить­ся на напряженные, чуть согнутые ноги.

*Прыжок толчком двумя с разведением ног.* Техника прыжка и приземления аналогична предыдущему прыжку, но в полете ши­роко развести ноги, одну вперед. Тот же прыжок можно делать меняя положение ног к моменту приземления.

*Прыжок с обеих ног на одну* исполняется как и предыдущие, но с приземлением на одну ногу (с носка на всю стопу), а также с про­движением вперед.

*Прыжок шагом* (с одной ноги на другую). Сделать шаг левой и махом правой вперед — прыжок на нее, слегка приседая, левую назад. Тот же прыжок выполняется в равновесие. Для этого нужно, приземляясь на согнутую больше обычного ногу, наклониться вперед прогнувшись и, разгибая ее, отвести другую максимально назад.

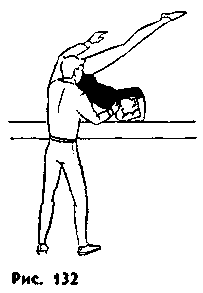
*Прыжок со сменой положения ног впереди.* После шага левой, делая мах правой вперед, прыгнуть повыше, меняя в воздухе поло­жение прямых ног. Приземлиться на правую, левую вперед. Тот же прыжок можно делать со сменой согнутых ног.

*Прыжок с правой на левуюи,* приставляя акцентирование правую сзади, толчком (отбивом) двумя прыжок с обеих ног на левую. Предварительно надо освоить прыжки шагом и с обеих ног на одну, а затем соединить их в данную связку.

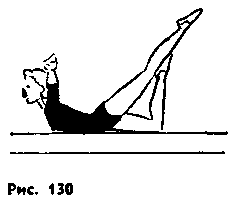
**Равновесия** могут выполняться медленно (с места), прыжком и поворотом. Они делятся на горизонтальные и вертикальные, в за­висимости от положения туловища в пространстве.

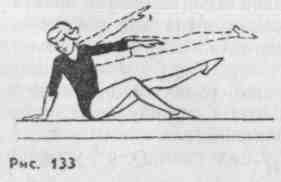
Возможность выполнения многих из них связана с уровнем

6—1760 *Ш*









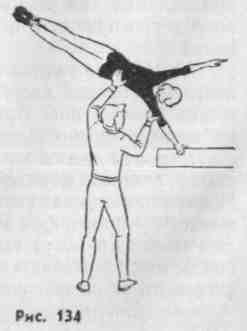
развития гибкости и подвижности в суставах и зависит от силы мышц туловища и ног. Техника их выполнения на бревне не отли­чается принципиально от обычной (на полу), не считая в отдельных случаях постановки стопы.

К наиболее простым вариантам равновесий относятся равнове­сие на одной ноге е различным положением рук, в полушпагате, в упоре и в стойке на колене, лежа на груди (рис. 130), в седе углом, руки в стороны и др.

Более трудными будут етойки на лопатках и груди, на плече, равновесие на одной ноге с захватом за колено или носок, коль­цом (рис. 131) и др.

Кувырки на бревне представляют первый шаг к изучению слож­ных акробатических элементов. Наиболее легкими из них можно считать кувырок вперед из положения выпада и кувырок назад из седа.

*Кувырок вперед из выпада* следует вначале изучить на полу. Глубоко приседая в выпаде, поставить руки с сомкнутыми большими пальцами дальше вперед и, поднимая таз вперед-кверху, опус­тить голову затылком на мат. Соединяя прямые ноги, мягко пере­катиться в сед ноги врозь. То же научиться делать на гимнастиче-



ской скамейке. Отдельно на бревне освоить перехват руками свер­ху вниз скользящим движением в момент касания головой снаряда.

Кувырок можно заканчивать в разные положения: в сед ноги врозь или на бедре, в присед на одной или двух ногах, в стойку на колене.

Страховать нужно при захвате бревна снизу двумя руками сбоку за поясницу и бедра, а без перехвата — одной рукой за плечо, дру­гой под бедро (рис. 132).

Соскоки в период начального обучения служат для воспитания у занимающихся ориентировки в пространстве, умения управлять движениями звеньев тела, совершенствования навыков приземле­ния. Последовательность разучивания соскоков примерно сле­дующая .

*Соскоки из седа на бедре* с опорой рукой спереди, сзади, с поворота­ми кругом; *соскоки из упора ноги врозь* одной ногой с перемахом ноги вперед или назад; то же *из упора ноги врозь* поперек в сторону (ма­хом назад или вперед); *соскок из упора на колене* махом другой но­гой назад; то же *из упора присев на одной* — прогнувшись; *соскок из седа углом* опорой одной ногой (рис. 133). *Соскок махом ноги* (про­гибаясь) выполняется с шага или разбега, с конца бревна или с середины — в сторону; *соскок прогнувшись толчком ног* из стойки поперек (с конца бревна или в стороны) и из стойки продольно; то же с поворотами, ноги врозь, группируясь, согнувшись, сог-гнув ноги назад.

Далее трудность соскоков возрастает: *соскоки переворотом в сторону,* то же *после поворота в стойке на руках* (в конца бревна); *соскок переворотом вперед* (медленный и в темпе); *соскок переворотом в сторону* с конца бревна (выполняется соединяя ноги в етойке на руках. Продолжая движение ногами и передавая тяжесть на вто­рую руку, оттолкнуться ею в момент потери равновесия и, сохра­няя вытянутое положение тела в полете, мягко приземлиться. Этот же соскок можно выполнять и в середине бревна. Страховать под­держивая гимнастку за плечо и поясницу рис. 134).

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

**Глава 10 ПРЫЖКИ**

**10.1. ХАРАКТЕРИСТИКА И КЛАССИФИКАЦИЯ ПРЫЖКОВ**

Гимнастические прыжки оказывают всестороннее воздействие на организм человека. Они доступны занимающимся различного воз­раста, пола и физической подготовленности. С их помощью развива­ют силу мышц, быстроту, ловкость и точноеть движений.

Прыжки имеют прикладное значение. Умение легко и быстро преодолевать различные препятствия — один из показателей хо-

**6\* 147**

рошей прикладной подготовки занимающихся. Прыжки также при­меняются в гимнастических выступлениях различных масштабов. Умелое их использование повышает зрелищность и эмоциональ­ность выступлений.

Место прыжков в уроке гимнастики определяется его задачами. Обучают прыжкам в основной части занятий. Хорошо изученные несложные прыжки наряду с другими упражнениями часто вклю­чаются в подготовительную часть занятий. Применение прыжков поточным способом в значительной степени повышает плотность занятий.

Все прыжки в гимнастике делятся на. две большие группы: неопорные, или простые, и опорные.

К первой группе относятся прыжки, выполняемые без опоры руками о снаряд. К ним относятся: 1) прыжки в высоту с места или с разбега; 2) прыжки в длину с места или с разбега; 3) прыжки в глубину (с подвесной площадки или с гимнастического снаряда); 4) прыжки с трамплина; 5) прыжки через короткую и длинную скакалки.

Опорные прыжки — исторически сформировавшийся вид физи­ческих упражнений, который заключается в преодолении с разбега специализированного препятствия (гимнастического снаряда) за­ранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками. Выполняются они через снаряд (козел, конь, плинт), по­ставленный в ширину или длину.

По способам выполнения опорные прыжки бывают прямые и боковые.

**10.2. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ**

**Неопорные прыжки.** Неопорные (простые) прыжки состоят из четырех фаз: подготовки к толчку, толчка одной или двумя ногами, полета и приземления.

*Подготовка к толчку.* При прыжках с места занимающиеся слегка приседают, отводя руки назад до отказа. Ноги на ширине плеч, голова прямо. Если необходим разбег, то он выполняется с постепенным ускорением, что обеспечивает скорость горизонталь­ного перемещения тела и в сочетании с толчком создает условия для выполнения прыжка. Скорость разбега обычно не превышает 3— 4 м/с. Длина разбега колеблется в пределах 3—7 беговых шагов. Разбег следует выполнять на передней части стоп, располагая их параллельно. Бег на носках позволяет быстрее развить необходи­мую скорость за счет лучшего использования «рессорного» свойства стоп.

*Толчок.* При выполнении прыжка в длину или в высоту с разбега • отталкивание выполняется одной ногой с перекатом с пятки на носок. Маховая нога и руки энергично поднимаются вверх-вперед. При прыжках с места в высоту и длину толчок выполняется двумя ногами. При выполнении толчка стопу (стопы) разворачивать наружу не следует, так как это снижает эффективность отталкива­ния.

*Полет* — безопорная фаза прыжка. Действия прыгуна в полете направлены на улучшение динамического равновесия тела для правильного выполнения прыжка.

*Приземление* начинается с момента касания мата или пола но­гами и заканчивается смягчением удара, а также своевременным погашением скорости движения тела.

Прыжки в высоту е места. 1. Стоя лицом к план­ке или веревочке, толчком обеих ног прыжок согнув ноги. 2. Стоя боком, прыжок перешагивая. 3. Прыжок ноги врозь, прогнувшись, в группировке, с поворотом на 180 и 360°. 4. Прыжки на различные препятствия: стопку матов, козла, коня, бревно и другие снаряды. Высота планки или другого препятствия должна соответствовать двигательным возможностям учеников.

Прыжки в высоту с разбега через планку или веревочку (лицом к препятствию). 1. Толчком одной прыжок сог-гнув ноги. 2. То же толчком двумя. 3. Толчком одной прыжок сог­нувшись (гимнастический прыжок). Для выполнения этого прыж­ка мостик ставят от планки на расстоянии длины поднятой вперед ноги. Для первых попыток планка или веревочка устанавлива­ется на высоте 40—60 см. Затем высота постепенно поднимается.

Прыжки в длину (с места и с разбега) выполняются вперед, назад, в сторону толчком одной или двумя ногами. То же на дальность или на заданное расстояние. Приземляться следует на гимнастический мат. Длину прыжка увеличивать постепенно.

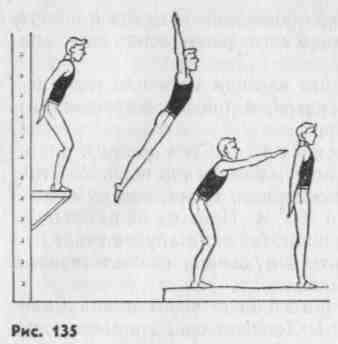
Прыжки с трамплина. Их еледует применять после того, как занимающиеся научатся выполнять отталкивание с простого мостика. При выполнении прыжков с трамплина необхо­димо использовать силу и пружинность снаряда, что достигается высоким наскоком на него. Почти прямые ноги касаются трампли­на сразу всей стопой. Выполняются прыжки: прогнувшись, со­гнув ноги, ноги врозь, согнувшись, согнув ноги назад, с поворотом на 180 и более градусов. Прыжки разучиваются сначала е места (т. е. из положения стоя на трамплине), затем они выполняются после небольшого наскока (с 2—3 шагов) и затем с разбега. На мес­те приземления нужно обязательно положить 1—2 гимнастических мата.

Прыжки с высоты или в глубину (с подвес­ного мостика, бревна, коня и т. д.) выполняются из седа, приседа или основной стойки вперед, назад, в сторону. Толчком двумя и одной. Прыжки с высоты из виса на наклонной лестнице, гимнас­тической стенке без поворотов и с поворотами. Прыжки е высоты согнув ноги, ноги врозь, прогнувшись, согнувшись, согнув ноги назад и др. Прыжки с высоты с ловлей мяча, прыжки с закрытыми глазами и т. д. Начинать обучение следует с небольшой высоты (рис. 135) из простых исходных положений и без усложнения фи­гуры прыжка.

**Опорные прыжки.** При анализе техники опорных прыжков вы­деляют следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка рука­ми и приземление. Ошибочное выполнение хотя бы одной из пере-

**148**

**149**



численных фаз отрицательно сказывается на исполнении прыжка в целом. Завершающие действия гимнаста в одной фазе прыжка всегда являются подго­товительными для выполнения последующей фазы.

Техника выполнения муж­ских и женских прыжков прин­ципиально не отличается.

*Разбег.* У высококвалифици­рованных гимнастов скорость разбега достигает 7,6—8,6 м/с. Разбег должен быть равномер­но ускоренным. Значительные колебания скорости разбега от­рицательно влияют на качество

выполнения толчка ногами, так как изменяют условия отталкива­ния. Чтобы избежать этого, гимнастам необходимо: а) начинать разбег из одного и того же исходного положения; б) не изменять (на данный период подготовки) длину разбега; в) скорость разбега увеличивать постепенно, так как резкий старт вызывает скован­ность движений.

Длина разбега зависит от снаряда, через который выполняется прыжок, вида прыжка, степени овладения техникой и др. У начи­нающих длина разбега обычно не превышает 8—12 м. Техника бе­говых шагов принципиально ничем не отличается от техники бега на короткие дистанции в легкой атлетике

*Наскок на мостик* выполняется в момент приобретения наиболь­шей горизонтальной скорости. Снижение скорости перед напрыги-ванием на мостик отрицательно сказывается на результате прыжка и свидетельствует о неправильном выполнении разбега. В момент наскока туловище слегка наклоняется вперед (от 5 до 26°), ноги «обгоняют» туловище, согнутая в тазобедренном и коленном су­ставах толчковая нога подтягивается к маховой, затем ноги соеди­няются и по'ГГй. прямые выносятся вперед. Наскок на мостик про­должается 0,27- О^ЗЗ с. При этом руки из крайне заднего положе­ния начинают двигаться вниз-вперед и в момент касания ногами мостика находятся внизу. Это важно для выполнения последую­щего взмаха руками. Чем зыше скорость разбега, тем дальше ста­вят мостик от снаряда (на расстоянии 50—100 см).

*Толчок ногами.* Прыжок на кюстик произзодится на носки на­пряженных, почти прямых ног без перехода на всю ступню. Ноги на мостике располагаются параллельно, на расстоянии ширины стопы. Лучшие гимнасты-прыгуны ставят ноги на место толчка акцентированно. С этой целью они в конце прыжка на мостик активно разгибают ноги в коленных и тазобедренных суставах и производят подошвенное сгибание стоп. Неквалифицированные спортсмены пассивно ждут момента приземления. При акценти­рованной постановке ног отталкивание длится 0,09—0,12 мс, а при

**150**

неакцентированной — 0,15—0,18 с. Толчок ногами и взмах ру­ками заканчиваются одновременно. В момент окончания толчка ноги полностью выпрямляются в коленных суставах. Спина округ­лена. Тело гимнаста слегка наклонено вперед (15—20° от верти­кали).

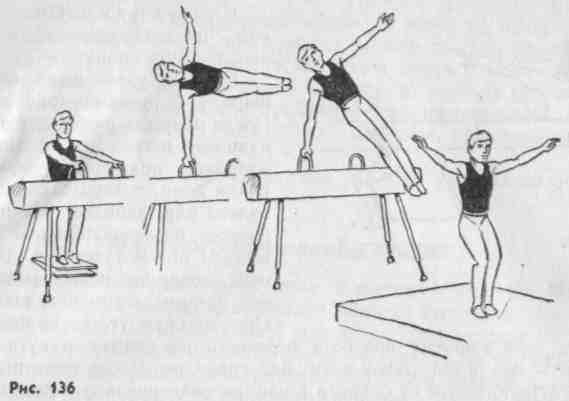
*Полет до толчка руками.* В полете уже нельзя изменить траекто­рию о.ц.т тела. Движениями в полете спортсмен может изменить только позу тела и положение его отдельных частей относительно о.ц.т. В этой фазе спортсмен выполняет предварительный мах но­гами назад, разгибаясь в тазобедренных суставах до слегка про­гнутого положения. Замах выполняется до опоры руками и способ­ствует созданию условий для резкого сгибания тела в тазобедрен­ных суставах в момент толчка руками. Время полета до толчка руками обычно колеблется в пределах 0,20—0,45 с.

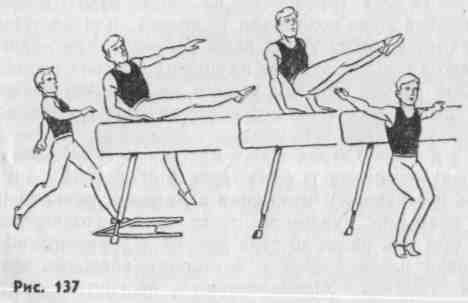
*Толчок руками.* Отталкивание руками в опорных прыжках представляет собой сложный комплекс взаимосвязанных между собой двигательных действий гимнаста. Несмотря на кратковре­менность толчка (0,15—0,45 с), действия прыгуна происходят в строгой последовательности. В толчке можно выделить три фазы: 1) стопорящую постановку выпрямленных рук на опору; 2) вос­приятие спортсменом удара, вызывающего некоторое сгибание рук в локтевых суставах и «проваливание» в плечевых суставах с на­растанием напряжения мышц-разгибателей, участвующих в оттал­кивании (амортизация); 3) активное отталкивание, представляю­щее собой быстрое движение плечевого пояса вверх, разгибание рук в плечевых и локтевых суставах и сгибание в лучезапястных. При выполнении всех прыжков руки ставятся на снаряд впереди туловища, под острым углом к снаряду. Толчок руками следует сочетать с рывковым движением туловища, вызывающим переме­щение таза вверх и торможение ног. Это позволяет гимнасту уве­личить давление на опору и эффективнее оттолкнуться от снаряда. Толчок руками должен заканчиваться к моменту, когда плечи пе­ресекут вертикаль, проходящую через площадь опоры. Это дает наибольшую вертикальную составляющую опорной реакции, сле­довательно, и наибольшую высоту взлета после толчка руками.

*Полет после толчка руками.* Положение тела гимнаста в полете после толчка руками определяет вид прыжка. От качества выполне­ния этой фазы в значительной степени зависит оценка за прыжок в целом. В боковых прыжках время полета крайне незначительно (0,2—0,3 с). В прыжках других структурных групп время полета увеличивается (0,6—0,8 с). Зафиксировав положение, определяю­щее конкретную форму прыжка, гимнаст перед приземлением вы­прямляется.

*Приземление.* Приземлившись на носки напряженных и вы­прямленных ног, надо немедленно опуститься на всю стопу и уси­лить давление на ту «часть стопы», в сторону которой теряется рав­новесие. Для сохранения равновесия спортсмену необходимо вы­полнить волнообразное движение. Оно начинается с нижних звеньев тела и направляется в сторону, противоположную потере равновесия. «Запас устойчивости» будет большим, когда носки и

**151**





колени разведены в стороны. Упругое сгибание ног в момент при­земления необходимо для смягчения удара, возникающего при со­прикосновении ног с опорой. Так называемое жесткое приземление, как правило, затрудняет сохранение равновесия и нередко приводит к травмам ног.

**10.3. ПРИКЛАДНЫЕ ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ**

Вскок **в** упор на коленях и соскок ноги врозь (козел в ширину). Выполнив наскок на колени, опуститься на пятки, руки назад, незначительно наклонить туловище вперед. Энергично взмахнув руками вперед-кверху, оттолкнуться от снаряда, подняв таз от пя­ток, и, разводя ноги врозь, выполнить еоскок с прогнутым телом.

Обучение: а) на полу сидя на пятках, одновременно со взмахом руками кверху встать на колени; б) то же, но, отталкиваясь коленями, прийти в присед; в) из упора стоя на коленях перейти в упор стоя ноги врозь; г) то же в стойку ноги врозь, руки вверх.

Страховка. Страховать под грудь или под спину (в за­висимости от того, как падает ученик).

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел или конь в ши­рину). Оттолкнувшись ногами, опереться руками о снаряд и перей­ти в упор присев на снаряде. В темпе, выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх-наружу. Такое положение сохра­нять до приземления.

Обучение: а) из упора присев на полу прыжок вверх и мягко приземляться; б) из стойки на гимнастической скамейке, низком бревне или на подвесной площадке прыжок с устойчивым приземлением; в) наскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Страховка. Поддерживать под грудь или под спину — в зависимости от положения ученика в полете перед приземлением.

Прыжок боком через коня с ручками (рис. 136). После толчка но­гами, опираясь на ручки коня, энергично поднять согнутое тело вверх и в сторону прыжка. Подавая таз вперед, разогнуться над снарядом и, оттолкнувшись одной рукой, передать тяжесть тела на другую. В положении боком над конем прогнуться. Когда тело пройдет над снарядом, оттолкнуться рукой, опиравшейся на ручку. Приземлиться спиной к снаряду.

Обучение: а) из упора лежа толчком ног упор лежа боком на правой (левой) руке; б) оттолкнувшись от мостика, напрыгнуть на коня в упор боком; в) стоя на трамплине перед конем, хватом за ручки, оттолкнуться ногами и выполнить прыжок боком; г) о разбега прыжок боком, опираясь одной рукой **о** ручку коня, дру­гой — о тело.

Страховка. Стоять у места приземления, держать одной рукой за предплечье опорной руки гимнаста, другой — под таз.

Примечание. Прыжок можно выполнять с дополнительной опорой одной ногой о снаряд без остановки.

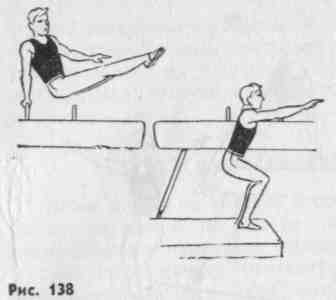
**Прыжок** углом через **коня вдлину толчком одной ноги** (рие. 137).

**1S1**

При прыжке углом вправо надо оттолкнуться от мостика, стоя­щего сбоку, левой ногой и одновременно опереться правой рукой о коня. Маховая нога движется кверху, а толчковая после отталки­вания быстро прсоединяется к ней. Опираться следует сначала правой, затем двумя и, наконец, левой рукой. Сохранять опору до момента приземления. Тело занимающегося над опорой должно быть согнутым. Мостик устанавливается сбоку, параллельно ко­ню, у ближнего края снаряда. Приземляться боком к снаряду.

Обучение: а) сидя на коне на правом бедре, опереться руками за телом, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к нему; б) сидя на коне ноги врозь, опереться руками сзади о тело коня и взмахом ног соскок углом справа (влево); в) из седа на правом бедре на низких брусьях соскок углом через обе жерди (в помощью и самостоятельно); г) с 2—3 шагов наскок в сед углом на коня (на коня положить гимнасти­ческий мат); д) прыжок углом с помощью и самостоятельно.

**153**



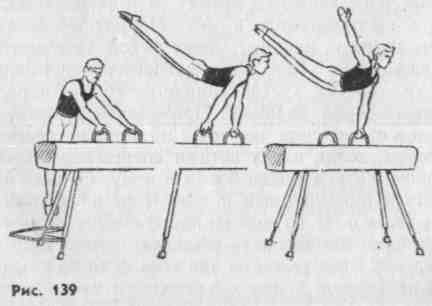
Страховка. Правой ру­кой поддерживать за плечо, левой — под спину.

Прыжок углом через коня в ширину с ручками (рис. 138). После прямого разбега, оттолк­нувшись ногами от мостика и опираясь прямыми руками о ручки коня, повернуться на 90° налево или направо. Начинать поворот последовательным дви­жением ног и туловища. В мо­мент поворота ноги находятся под прямым углом к туловищу. При прыжке углом вправо тя-

жесть тела в момент поворота перенести на правую руку и про­пустить под левой рукой ноги над снарядом. После этого правая рука отталкивается от снаряда в направлении прыжка и несколько вперед, тяжесть тела переносится на левую руку. В момент при­земления правая рука поднимается вперед или в сторону.

Обучение: а) из упора лежа перемах двумя влево с пово­ротом налево в сед; б) в упоре на низких брусьях размахивание и соскок углом (махом вперед); в) стоя на мостике, хватом руками за ручки, сделать несколько подскоков на месте и с последним под­скоком выполнить прыжок углом.

Страховка. Стоять сбоку на стороне приземления, одной рукой держать гимнаста за руку выше локтя, другой — под спину.



*ш*

Прыжок прогнувшись через коня в ширину с ручками (рис. 139). Опираясь прямыми руками на ручки коня, оттолкнуться ногами и сделать ими мах назад до угла 35—45° к горизонтали. Вслед за этим, подавая плечи вперед и в сторону поворота, повернуться грудью к снаряду. Одновременно прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника. Проходя над снарядом, оттолк­нуться рукой, в сторону которой выполняется прыжок, и призем­литься.

Обучение: а) из размахивания в упоре на низких бруеь-ях махом назад соскок прогнувшись вправо (влево); б) из разма­хивания в упоре на концах брусьев лицом наружу соскок прогнув-щись с поворотом на 90° боком к снаряду; в) прыжок прогнувшись с места через коня в ширину с ручками, стоя на трамплине; г) пры­жок прогнувшись через коня с двух мостиков, поставленных один на другой.

Страховка. Двумя руками держать ученика за опорную руку.

**10.4. СПОРТИВНЫЕ ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ**

Прыжок ноги врозь через козла в ширину (рис. 140). Гимнаст ставит руки на снаряд значительно впереди туловища, под тупым углом к нему. При постановке рук под углом меньше 90° плечи уйдут далеко вперед, и усилия придется тратить на то, чтобы под­нять их. В результате отталкивание получится низким. С началом толчка руками развести ноги врозь пошире. Толчок должен быть очень быстрым, как говорят гимнасты — «в одно касание». После толчка спортсмен, разгибаясь в тазобедренных суставах, поднимает руки назад-вверх, описывая почти круг. Это помогает разогнуться до слегка прогнутого положения. Зафиксировав положение ноги врозь прогнувшись, гимнаст соединяет ноги и сгибается в тазобед­ренных суставах. Ноги несколько обгоняют туловище, чтобы, встретив опору, задержать движение тела вперед и сохранить устойчивость в момент приземления.

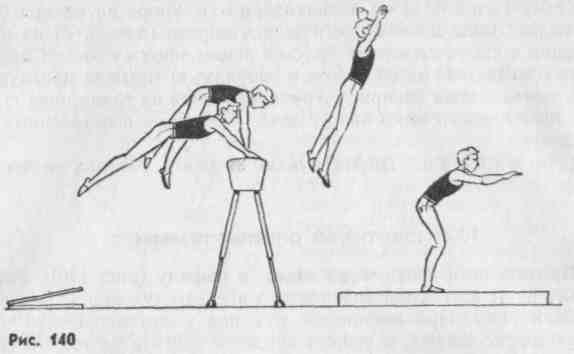
Обучение: а) прыжок на месте толчком двумя ногами с разведением и сведением их в полете; б) прыжок ноги врозь с вы­соты (50—100 см); в) из упора лежа на полу толчком ногами перей­ти в упор стоя согнувшись ноги врозь; г) и. п. — упор стоя у гим­настической стенки. Прыжки на месте с разведением и сведением ног после отталкивания. Следить, чтобы в момент полного разве­дения ног в стороны таз поднимался до уровня плеч; д) упражне­ние с партнером: прыжок ноги врозь, сгибаясь и разгибаясь. Пры­жок выполняется толчком двумя ногами, партнер стоит сзади и поддерживает гимнаста за поясницу.

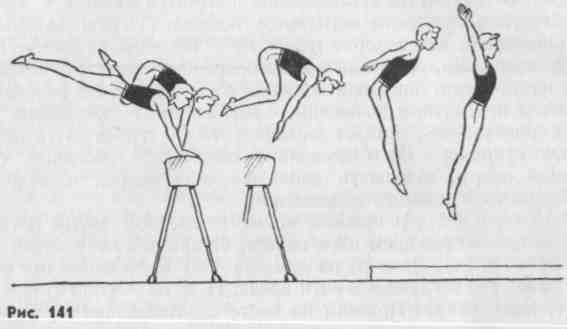
Страховка. Одной рукой поддерживать под грудь или под спину — в зависимости от положениия тела гимнаста перед приземлением, другой — за предплечье или за запястье.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину (рис. 141). Техника выполнения разбега, наскока на мостик, толчка ногами и полета на снаряд аналогична технике выполнения тех же фаз в прыжке ноги врозь. При прыжке на снаряд прыгун держит ноги прямыми. С постановкой рук на снаряд начинается сгибание ног в коленных суставах. Раннее сгибание ног в коленных суставах несколько облегчает выполнение прыжка, но значительно снижает его зре-лищность. Закончив толчок руками, занимающийся начинает раз­гибание, поднимая плечи и руки вверх и опуская ноги.

Обучение: а) опираясь руками о гимнастическую стенку (прямые руки на уровне плеч), прыжки на месте сгибая ноги. При

**1 *Ш***



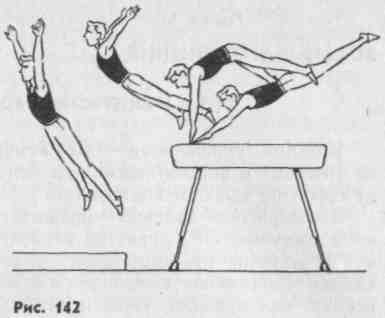


выполнении упражнения таз поднимать возможно выше, группиро­ваться плотно, ноги не разводить; б) из упора лежа толчком ног перейти в упор присев (в упоре присев ноги вместе, носки доходят до линии рук, колени у груди); в) из упора присев встать, руки вверх-наружу, затем принять положение приземления g последую­щим выпрямлением в основную стойку; г) прыжок согнув ноги с последующим разгибанием (плечи назад не отводить) о различных прыжковых снарядов; д) е разбега вскок в упор присев на козла и соскок согнув ноги с последующим разгибанием. Прыжок согнув ноги через козла можно усложнить, отодвигая мостик от снаряда, увеличивая высоту препятствия, предлагая выполнить прыжок через веревочку, протянутую перед или за снарядом.

Если занимающийся допускает ошибки в технике, ему нецеле­сообразно продолжать выполнять прыжок, надо переключиться на подводящие упражнения, чтобы отрабатывать отдельные фазы | прыжка.

Страховка. Придерживать ученика за руку выше локтя или под спину.

**156**



Прыжок ноги врозь че­  
рез коня в длину (для муж­  
чин, рис. 142). Длина раз­  
бега 14—16 м. Мостик ус­  
танавливается на расстоя­  
нии 60—70 см. Для пра­  
вильного выполнения  
прыжка необходимо в по­  
лете слегка прогнуться.  
Замах, как правило, не  
превышает 15—20°. Гим­  
наст ставит руки на снаряд  
значительно впереди туло­  
вища (плечетуловищный  
угол равен 150—168°). Ес­  
ли угол меньше, то плечи

сваливаются вперед и толчок выполняется «под себя». После та­кого толчка полет будет низким. Ноги разводятся в стороны только с началом толчка руками, и одновременно тело сгибается в тазобедренных суставах. Таз перемещается вверх. Закончив от­талкивание руками, гимнаст поднимает плечи вверх и постепенно разгибается. Торопиться с разгибанием не следует, так как проги­бание при толчке руками — грубейшая ошибка.

Обучение. Прежде чем приступить к изучению данного прыжка, необходимо проверить степень овладения прыжками ноги врозь через козла в ширину и длину (высота снаряда ПО—120 см, мостик на расстоянии 1 м. Приземление не ближе 150 см от снаряда). Если в этих прыжках допускаются ошибки, то рекомендуется по­вторить упражнения для изучения отдельных фаз опорных прыж­ков. Овладение прыжком ноги врозь через коня в длину осуществля­ется в следующей последовательности: а) с 2—3 шагов разбега прыжок на руки на горку из 3—5 гимнастических матов и толчком руками переход в стойку ноги врозь на матах; б) стоя в приседе на ближней части коня, прыгнуть ноги врозь толчком руками о дальнюю часть коня; в) прыжок ноги врозь через двух козлов, поставленных вплотную, толчком руками о дальний снаряд. Вы­полнять разбег, не снижая скорости перед наскоком на мостик. Следить за тем, чтобы тело в полете было выпрямленным и руки полностью вынесены вперед; г) прыжок ноги врозь через коня с положенным на него гимнастическим матом; д) прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см с приземлением в стойку ноги врозь на горку матов, уложенных вплотную к коню на одном с ним уровне. Обратить внимание на высоту взлета после толчка руками и полное выпрямление в полете.

Страховка. Поддерживать ученика под грудь и за руку выше локтя.

**157**

**Глава 11**

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**11.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Вольные упражнения — это комбинации разнообразных гим­настических и акробатических элементов, логично связанных меж­ду собой по законам композиции.

В содержание вольных упражнений для начинающих включа­ются доступные ОРУ, простые элементы художественной гимнасти­ки. В отличие от комплексов оздоровительной гимнастики, где каждое упражнение выполняется многократно, в вольных упраж­нениях, как правило, упражнения не повторяются.

Существенное отличие вольных упражнений от комплексов ОРУ — слитность всех движений, объединенных композиционно в единую комбинацию, которая должна выполняться в соответствии с принятым в гимнастике стилем и оценивается по качеству испол­нения. В связи с этим особое значение имеет сочетание движений с музыкой.

В спортивных видах гимнастики вольные упражнения выпол­няются на специальном ковре — настиле размером 12x12 м и включают в себя акробатические элементы и соединения, прыжки, равновесия, повороты, перемахи ногами, движения хореографиче- -ского характера, элементарные движения частями тела и позы.

Вольные упражнения в начальной подготовке гимнастов могут носить спортивный или учебный характер. Вольные упражнения в спортивных видах гимнастики — это твердо установленные комби­нации классификационной программы (обязательные упражнения) и произвольные композиции — комбинации, составляемые инди­видуально в соответствии с требованиями правил соревнований.

Начинающие спортсмены могут соревноваться также в выпол­нении вольных упражнений, состоящих из элементов, типичных для гигиенической или производственной гимнастики. Подобные комбинации выполняются индивидуально или группой. В группо­вых вольных упражнениях оценивается не только качество ис­полнения, точность движений, ритмичность, но и согласованность движений всех участников, общий замысел композиции, ориги­нальность построений и перестроений участников. Примером груп­повых упражнений могут служить выступления со своими компо­зициями целых классов общеобразовательных школ, вплоть до участия во всесоюзных соревнованиях «Старты надежд», соревно­вания представительниц женской гимнастики — разновидности ос­новной гимнастики для женщин, конкурсы групп ритмической гимнастики. Вольные групповые упражнения являются неизмен­ной составной частью содержания массовых физкультурных празд­ников, проводимых на стадионах, площадках, в парках.

Велико значение вольных упражнений в овладении школой движений, в воспитании физических качеств: силы, быстроты, вы­носливости, подвижности в суставах, ловкости. В условиях более

простых и естественных, чем при упражнениях на снарядах, гим­насты получают представления о таких характеристиках движений, как направление, амплитуда, темп, ритм, силовые оттенки, точ­ность положений тела и его частей, чистота линий, осанка, плас­тичность и выразительность.

С этой целью, особенно на этапе начальной спортивной подго­товки и в занятиях основной гимнастикой, применяются учебные комбинации вольных упражнений. Это небольшие комплексы раз­личной сложности, используемые е целью развития координации движений, создания двигательной базы для последующего овладе­ния более сложными упражнениями, развития творческих способ­ностей занимающихся. В каждом занятии преподаватель может предлагать занимающимся комплекс несложных для запоминания и в техническом отношении движений в новом сочетании. Как пра­вило, это комбинации на 8, 16, 32 счета, которые должны выпол­няться слитно, без остановки, под счет или музыку Благодаря серии таких занятий занимающиеся овладевают значительным объемом движений и способами их соединения.

В занятиях со спортивной направленностью учебные комбина­ции должны составляться из элементов разных структурных групп. В дальнейшем из таких «заготовок» будут создаваться произволь­ные упражнения.

**11.2. СОДЕРЖАНИЕ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Содержание вольных упражнений в сравнении с другими видами гимнастических упражнений весьма многообразно. Это обусловлено большим количеством простых и сложных движений и практически неограниченной возможностью их сочетания.

В содержание вольных упражнений начальной подготовки входят элементы различных групп. Приведем примеры основных и наиболее распространенных движений и поз (динамических и статических упражнений).

Упражнения статического характера. *Элементарные положения рук:* вперед, в сторону, вверх, перед грудью, за голову, к плечам, на пояс, за спину; асимметричные положения — одна рука вперед, другая в сторону; одна вверх, другая на поя« и т. п.; положения рук в промежуточных направлениях: руки вверх-в стороны, впе-ред-в стороны; скрестно перед грудью.

*Элементарные положения ног-* основная стойка, полуприсед, присед, стойка на носках, стойка ноги врозь; стойка на одной (дру­гая на носок или поднята вперед, назад, в сторону); стойка на коленях, широкая стойка ноги врозь (о наклоном), выпады вперед, назад, в сторону.

*Смешанные упоры, седы:* упор лежа (лежа на бедрах), упор лежа боком (ноги врозь), упор на предплечьях, сидя на пятках, стоя на коленях (на одном колене), присед (на одной, другая в сторону, назад); сед с наклоном, с захватом ног, ноги врозь, углом, на пят­ках, полушпагат, шпагат, мост, стойка на лопатках.

*Равновесия на ногах:* стойка на носке (другая нога вперед, на-

**158**

**1S9**

зад, в сторону), равновесие на одной («ласточка»), фронтальное равновесие с захватом, боковое равновесие, «арабеск», «атитюд». *Равновесия на руках:* стойка на руках, стойка на голове, стойка на голове и предплечьях, горизонтальный упор на локте, угол, высокий угол, упор ноги врозь вне.

**Упражнения динамического характера.** *Элементарные движе­ния руками* имеют массу разновидностей, связанных со способами выполнения: по степени участия в движениях звеньев рук — дви­жения кистями, предплечьями, всей рукой; по форме движений: поднимания, опускания, круговые движения, сгибания, разгиба­ния, повороты, хлопки, волны, захваты, скрещения; направлению: однонаправленно, разнонаправленно, вперед, назад, в сторону, в промежуточных направлениях, симметрично и асимметрично; по характеру движений во времени: одновременно, разновременно (поочередно, последовательно), равномерно (в одном темпе), не­равномерно (с ускорением, с замедлением), быстро, медленно; по степени мышечных усилий: плавно, резко, силой, расслабленно.

Такие же большие возможности имеются для разнообразных движений ногами и другими частями тела, а также для их сочета­ния.

Хореографические элементы вольных упражнений характерны позициями рук, ног, стилизацией движений в соответствии с при­нятыми в хореографии правилами. Основные группы хореографиче­ских элементов — передвижения и прыжки.

*Передвижения:* шаги — приставной, переменный, вальса, рус­ский, галопа вперед и в сторону, польки, мазурки, танца «модерн»,

пробежка.

*Прыжки:* на месте (ноги врозь, согнувшись, согнув ноги назад), согнув ногу коленом наружу; со взмахом ноги вперед, назад, в сторону. То же с поворотом на 90—360°; то же с продвижением впе­ред, назад, в сторону; перекидной прыжок с шага; прыжок шагом; шпагатом; со сменой положения ног; подбивной вперед, назад, в сторону; кольцом; полушпагатом; прогибаясь, то же в сторону. В число основных элементов вольных упражнений различной спортивной сложности входят многочисленные элементы акробати­ческого и гимнастического характера.

*Акробатические прыжки и перевороты:* переворот вперед, на­зад, в сторону; вперед с опорой головой и руками; сальто вперед и назад в группировке. Темповой подскок (вальсет) и темповой пры­жок с рук на ноги (курбет), темповой переворот с поворотом кру­гом (рондат).

*Перекаты и кувырки:* перекат через грудь со стойки на руках в упор лежа; перекат вперед со стойки на руках в сед и со встава­нием ноги врозь или вместе; кувырки вперед, назад в группировке; кувырок вперед с прыжка; кувырок назад из седа в стойку на руках. *Перемахи ногами:* из упора лежа перемах боком или ноги врозь в упор лежа сзади; из упора присев на одной, другая в сторону, круг ногой; из упора лежа перемах одной с поворотом кругом в упор лежа сзади.

*Повороты:* на носке на 180—720° (другая нога назад, в сторону,

**160**

согнута вперед), переступанием на носках на 360—1080°, кругом скрестно; на 180—360° прыжком, в равновесии на 90—180°, в при­седе на одной; повороты в стойке на руках на 45—360° в упор лежа. Вольные упражнения в основной, спортивной и художествен­ной гимнастике выполняются также и с различными предметами: мячами, палками, скакалками, булавами, легкими гантелями, об­ручами и т. д. Владение предметом развивает координацию движе­ний. Упражнения с предметами предполагают координацию движе­ний в связи с формой, фактурой, объемом и весом предмета. При этом приобретается умение управлять движениями кистью, что имеет прикладное значение, так как связано с повседневными тру­довыми и бытовыми навыками.

**11.3. ОБУЧЕНИЕ ВОЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ**

Обучение вольным упражнениям в начальной подготовке гим­настов сводится к овладению школой движений и отдельными более сложными элементами, а также к освоению учебных и спортивных комбинаций. Овладение школой движений происходит в течение всего начального этапа занятий гимнастикой и сводится к детальной отработке основных положений тела и его частей (основная стойка, стойка ноги врозь, на коленях, смешанные упоры, седы, выпады, наклоны и т. п.), а также движений и перемещений в основных и промежуточных направлениях.

Особое внимание необходимо обращать на точность исходных и конечных положений, на положение головы, кистей, стоп; на соот­ветствие движений принятым в гимнастике стандартам. В связи с этим очень помогает выполнение движений перед зеркалом, а также в парах с поочередным ассистированием и исправлением ошибок партнером.

При освоении движений с большой амплитудой целесообразно сначала выполнять их в V4, V2 возможной амплитуды, а затем уже с максимальной или требуемой.

Освоение изолированных простых движений с доведением ка­чества их исполнения до необходимого уровня должно сочетать­ся с разучиванием несложных учебных комбинаций, состоящих из этих движений.

Освоение простых учебных комбинаций целесообразно прово­дить в подготовительной части занятий. Сначала отдельные движе­ния, входящие в комбинацию, выполняются многократно с целью разминки. После этого тренер предлагает соединения из этих дви­жений на 4, 8, 16 счетов.

Постепенно от занятия к занятию приступают к овладению бо­лее сложными элементами вольных упражнений. Для этого исполь­зуется время основной части занятий. Разучиваются повороты, равновесия, стойки на руках, движения волной, прыжки, акроба­тические элементы, комбинации классификационной программы.

Наибольшую сложность при этом представляет не запоминание последовательности движений, а само овладение элементами и их соединениями. При этом необходимо использовать различные прие-

**161**

мы обучения по частям и в целом, подводящие упражнения, под­собные снаряды, устройства, тренажеры: акробатическую дорожку ^желательно эластичную,) трамплинные мостики, поролоновую яму в сочетании с батутом, маты, подвесные и ручные лонжи (пояса для страховки), хореографический станок или гимнастическую стенку, зеркало.

Особая роль отводится музыке, организующей движения, при­дающей им колорит, ритмичность, законченность. Вольные упраж­нения в сочетании с музыкой являются прекрасным средством эстетического воспитания. Наиболее употребительны музыкальные размеры 2/4, 3/4 (для женшин — вальс, мазурка, полька, танец «модерн»; для мужчин — гавот, вальс, марш, «модерн»).

При разучивании упражнений целесообразно делать паузы в конечных положениях, которые одновременно являются и исходны­ми для следующих движений. Во время паузы гимнасты должны уточнить положения тела и его частей. Разучив части вольных упражнений с входящими в них сложными элементами, их соеди­няют в общую комбинацию. Выполнением упражнений в целом и в нужном темпе завершается период освоения. Тренировка в вольных упражнениях в целом должна сочетаться с выполнением их по частям с целью совершенствования техники движений и их выразительности. Количество повторений вольных упражнений целиком в одном занятии преподаватель определяет в зависимости от задач, памятуя, что при этом воспитывается одно из важных •физических качеств —выносливость.

**11.4. КОМПОЗИЦИЯ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Составление комплексов учебных комбинаций, спортивных воль­ных упражнений (произвольная программа), а также групповых упражнений для показательных выступлений требует от препода­вателя и тренера знаний, умений и навыков в области компози­ции. Под композицией следует понимать как определенное сочета­ние, последовательность, взаимосвязь всех элементов и частей воль­ных упражнений в единое целое, так и сам процесс их создания.

Составление учебных комбинаций с учетом закономерностей композиции является хорошей школой начинающего тренера. Со­ставляя комплексы каждому ученику или к очередному занятию для всей группы, тренер имеет возможность опробовать самые различные варианты композиции. Рекомендуется создавать учеб­ные композиции, дающие занимающимся представления о законо­мерностях сочетания движений, их многообразии. К примеру, че­редование простых движений может показать проявление закона нарастания: и. п. — упор присев. 1. Руки в стороны. 2. И. п. 3. Встать, руки в стороны. 4. И. п. 5. Встать, руки вверх. 6. Ру­ки вниз. 7 Прыжок, руки вверх. 8. О. с.

Постепенное наращивание амплитуды движений (при маховых движениях, выпадах, прыжках и т. п.), их скорости (одно и то же движение на 4,2 и 1 счет) является проявлением этой закономер­ности композиции.

Эффектны движения, построенные на контрасте. Даже очень простые упражнения с учетом этой закономерности выглядят более зрелищно. Например, и. п. — о. с. 1—2. Медленно дугами наружу руки вверх. 3. Быстро упор присев. 4. Прыжком в упоре присев поворот направо, голову наклонить вперед. 5. Быстрый выпад вперед, руки вниз. 6—7. Медленно руки вперед и в стороны. 8. Быстро приставляя ногу, упор присев.

Закон контраста основан на чередовании быстрых и медленных движений, перемещений вверх и вниз, вправо и влево и т. п. Конт­растен и быстрый переход от силовых движений к расслаблению.

Композиции произвольных упражнений спортивного характера создаются по подобию обязательных программ: определяется коли­чество и содержание трудных элементов, которые в соответствии с правилами соревнований необходимо включить в комбинацию данного разряда. Затем определяется последовательность их вы­полнения. Эти элементы соединяются с помощью более простых движений по законам композиции. При этом определяется начало, середина и концовка упражнений. Наиболее трудные части, осо­бенно с включением акробатических элементов, выполняются по диагоналям и сторонам площадки. Графическое изображение (ли­нии — схема передвижений) с указанием элементов на линиях зна­чительно облегчает эту работу. Более сложно составлять вольные упражнения под музыку. В этом случае рекомендуется подобрать соответствующую музыку, имеющую четкую структуру, и уклады­вать соединения движений и элементов на музыкальные фразы (см. гл. 28). При составлении произвольных упражнений тренер должен учитывать склонности учеников, их сильные стороны и качества и как можно активнее привлекать их к совместному творчеству. Упражнения девочек и женщин должны отличаться большей плас­тичностью, танцевальностью. Вольные упражнения для детей ре­комендуется делать тематическими (пионерские темы, «ГТО», воен-но- патр иотические).

Композиция групповых вольных упражнений имеет свои осо­бенности, что обусловлено большими возможностями сочетания действий одних учеников с действиями других. Несложные пере­строения группы в колонны, шеренги, размыкания и смыкания, выполненные в сочетании с поворотами, движениями руками, могут составлять содержание простых групповых композиций. Разбивка на пары, тройки, плотный строй, круговые построения позволяют использовать совершенно иные приемы показа движений, чем при индивидуальных упражнениях.

В частности, только в групповых композициях можно показать волну — последовательное включение в движение участников вы­ступлений (к примеру, в плотном строю наклоны или приседания g отставанием от движений рядом стоящего на один счет, на опреде­ленную часть амплитуды и т. д.)

В групповых упражнениях с участием гимнастов разного пола рекомендуется использовать приемы контраста с одновременным выполнением отличающихся друг от друга «мужских» и «женских» движений. Варианты такого приема разные: мужчины встают из

**162**

**163**

приседа, женщины приседают; мужчины приседают, женщины вы­полняют равновесие; мужчины делают стойку на голове, женщи­ны — выпад, руки в стороны и т. д. Групповые вольные упражне­ния — одна из основных частей гимнастических выступлений на школьных праздниках, физкультурных парадах, спартакиадах (см. гл. 21).

**Глава 12 АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**12.1. ХАРАКТЕРИСТИКА АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ**

Акробатические упражнения развивают силу, ловкость, быстро­ту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата. Навыки, приобре­тенные на занятиях акробатическими упражнениями, отличаются выраженной прикладностью и могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях. Акробатиче­ские упражнения широко представлены в основной гимнастике для детей школьного возраста, используются в массовых гимнасти­ческих выступлениях. Для занятий акробатическими упражнения­ми не требуется сложного оборудования.

Использование средств акробатики в подготовке спортсменов различных специализаций приобретает все больший размах. Это объясняется тем, что установлена прямая зависимость между акро­батической подготовкой спортсменов и спортивным мастерством в тех видах спорта, которые предъявляют повышенные требования к ловкости, смелости и решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки.

Все акробатические упражнения подразделяются на три боль­шие группы: прыжки, балансирования, бросковые упражнения.

Акробатические прыжки. Эту группу составляют прыжковые упражнения с частичным или полным вращением тела, т. е. опор­ные и безопорные перевороты. Акробатические прыжки подразде­ляются на пять подгрупп.

*Перекаты —* упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без перево­рачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в сто­роны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты ис­пользуются как самостоятельные упражнения и как подготови­тельные при изучении более сложных упражнений. Они применя­ются в вольных упражнениях как связующие элементы некоторых соединений.

*Кувырки* — вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Они выполня­ются вперед, назад и в сторону; в группировке, согнувшись и про­гнувшись. Кувырки вперед могут выполняться и с полетом после толчка ногами.

*Перевороты* — вращательные движения тела с полным перево­рачиванием и промежуточной опорой. Данная подгруппа включает в себя следующие разновидности: а) собственно перевороты с фа­зой полета (одной или двумя). Выполняются вперед, назад, с раз­бега и с места; б) перевороты колесом с последовательной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета. Выполняются вперед, на­зад и в стороны; в) перекидки, характеризующиеся медленным, равномерным вращением тела с одновременной опорой руками, рукой, без фазы полета. Выполняются вперед и назад с варьирова­нием исходных и конечных положений.

*Полуперевороты.* В отличие от переворотов не содержат полного вращения. Выполняются вперед и назад прыжком с одной части тела на другую.

*Сальто* — наиболее сложные акробатические прыжки. Это без­опорные вращения в воздухе вперед, назад или в сторону с полным переворачиванием через голову. Некоторые виды сальто выполня­ются с поворотами. Например: полпируэта, пируэт, двойной пи­руэт, твист.

*Балансирования.* Данная группа объединяет акробатические уп­ражнения, в основе которых лежит сохранение собственного рав­новесия или уравновешивание одного или нескольких партнеров. Упражнения в балансировании подразделяются на три подгруппы.

*Одиночные упражнения* — стойки, мосты и шпагаты.

*Парные упражнения,* — один партнер (нижний) не только со­храняет собственное равновесие в различных положениях, но и уравновешивает другого (верхнего) партнера.

*Групповые упражнения* — пирамиды втроем, вчетвером, впяте­ром и т. д.

*Бросковые упражнения.* В основе этой группы упражнений ле­жит бросок и ловля одного партнера другим или несколькими партнерами.

**12.2. ТЕХНИКА АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

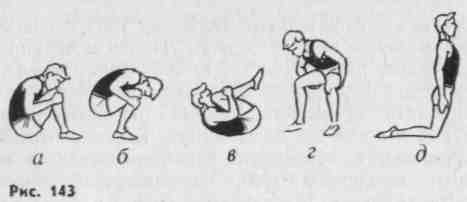
**12.2.1, Акробатические прыжки**

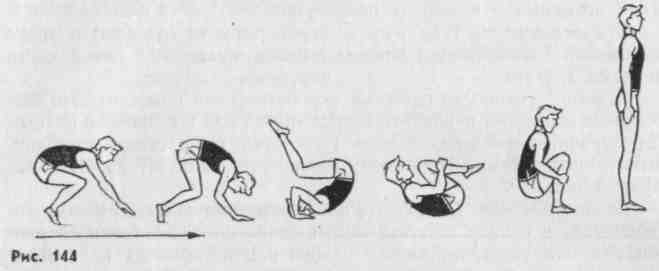
Прыжки — наиболее динамичные акробатические упражнения, широко применяемые не только в акробатике, но и в других видах спорта. Изучение акробатических прыжков начинается с простей­ших упражнений, которые в то же время служат подготовительными к освоению более сложных прыжков.

Группировка, перекаты (рис. 143) — основные подготовитель­ные упражнения для кувырков и сальто; умение группироваться — одно из определяющих условий правильного использования этих упражнений. Поэтому необходимо изучить группировку сидя *(а),* в приседе (б), лежа на спине *(в),* а также широкую группировку (г) (захват руками за бедра снизу, снаружи у подколенных впадин, ноги врозь), которая применяется при исполнении некоторых акро-

*ш*

**165**





батических упражнений. Например: круговой перекат, сальто^ боком.

Перекаты изучаются из упора присев, из стойки на голове, лежа на спине, из стойки на коленях *(д),* из седа ноги врозь

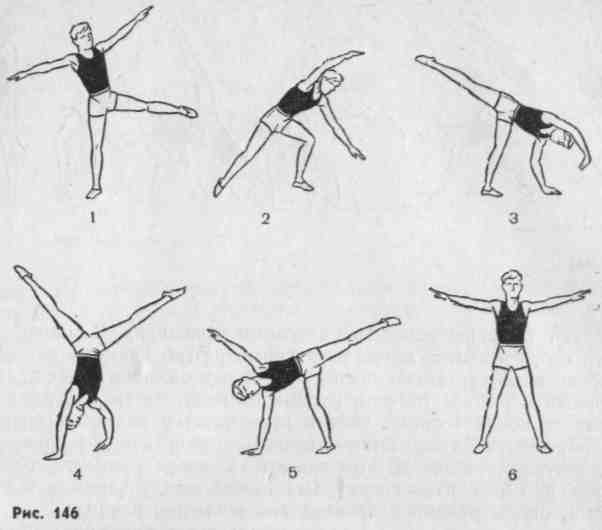
*Кувырок вперед* (рис. 144). В упоре присев, опираясь руками впереди ступней, начать толчок ногами. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Перевернувшись через голову и коснувшись лопатками пола, быстро сгруппировать­ся. Перекатываясь на спине, сразу после касания стопами пола отпустить ноги и, посылая руки вперед, прийти в упор присев.

При изучении кувырка вперед нужно повторить группировку и перекаты в группировке лежа на спине с переходом в сед и присед в группировке.



**166**

*Кувырок назад* (рис. 145). Из упора присев, толкаясь руками, сгруппироваться, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них, прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать. В мо-



мент переката через голову необходимо опереться на поставленные руки на пол за плечами и отжаться.

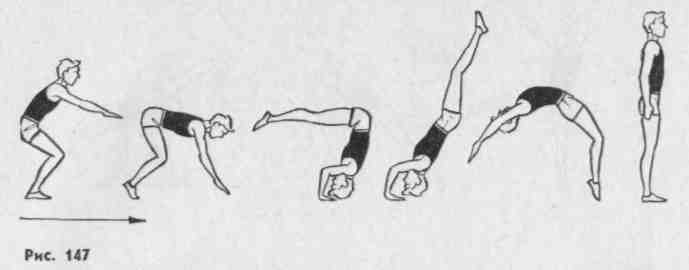
*Колесо* (рис. 146). Колесо выполняется вправо или влево в ли­цевой плоскости в стойку ноги врозь, руки в стороны. Поворот следует начинать только перед постановкой на пол первой руки (левой при выполнении влево). Руки и ноги ставятся по одной ли­нии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь. Основные компоненты техни­ки— мах одной и толчок другой ногой.

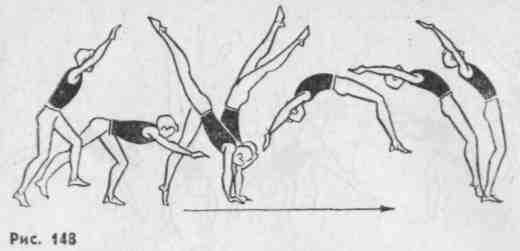
Перед обучением колесу занимающимся следует усвоить стойку на руках ноги вместе и врозь (с поддержкой), затем выход в стой­ку на руках ноги врозь переворотом в сторону из стойки боком или лицом в направлении движения. Партнер, стоя сбоку испол­няющего со стороны спины, помогает ему выйти в стойку, поддер­живая левой рукой у поясницы справа, а правой слева. Далее из стойки на руках ноги врозь ученик с помощью партнера выполняет вторую половину переворота. После этого можно делать переворот колесом в целом (с места) из стойки лицом по направлению движе­ния с помощью. После этого осваивается колесо с темпового прыж­ка (с места), затем с 2—3 шагов и, наконец, с разбега.

Переворот с головы (рис. 147). Основные компоненты техники этого элемента — толчок и мах ногами с последующим торможе­нием, толчок руками от пола и правильное приземление.

Руки следует ставить возможно дальше от ног, без фазы поле­та, а лбом касаться пола несколько впереди рук (руки и голова

**167**





образуют вершины равностороннего треугольника). В момент ка­сания опоры головой следует энергичный разгиб прямыми ногами в тазобедренных суставах с последующим торможением относительно туловища и резким толчком руками от пола. Затем следует фаза полета, в конце которой ученик приземляется на носки прямых ног, опускается на всю стопу и несколько амортизирует приземле­ние, слегка приседая. В этот момент туловище прогнуто, голова наклонена назад, руки вверху. Расстояние между линиями толчка ногами, опоры руками и приземления примерно равно.

Обучение перевороту с головы начинается с повторения стойки^ на голове. Затем в стойке на голове занимающимся предлагается согнуть прямые ноги почти до касания пола носками и вновь ра­зогнуть в стойку на голове. Следует обращать особое внимание на приземление. Для этого можно использовать следующее упражне­ние: стоя в полутора-двух шагах от стены, наклониться назад и опереться руками о стену, руки согнуть. Оттолкнувшись от стены руками, наклонить голову назад и, подавая вперед колени и таз, встать, руки вверх. С этой же целью можно использовать парные упражнения: первый номер ложится на спину, поднимает руки вперед, согнутые ноги ставит ступнями на пол на ширине стопы. Второй становится у головы первого, берет его за руки. С неболь­шой помощью второго первый встает, подавая вперед колени и таз и наклоняя голову назад.

Для обучения перевороту рекомендуются упражнения:

1. Из положения лежа согнувшись на лопатках, руки вперед, резко разгибая тело в тазобедренных суставах, выполнить вскок разгибом с помощью двух партнеров, помогающих за руки.
2. Из стойки на голове согнувшись, носки почти касаются пола. Падая назад, резко разогнуться в тазобедренных суставах, оттолк­нуться руками от пола и вскочить на ноги. Упражнение выполнять с возвышения 3—5 гимнастических матов с поддержкой партнера одной рукой за плечо, другой — под поясницу.

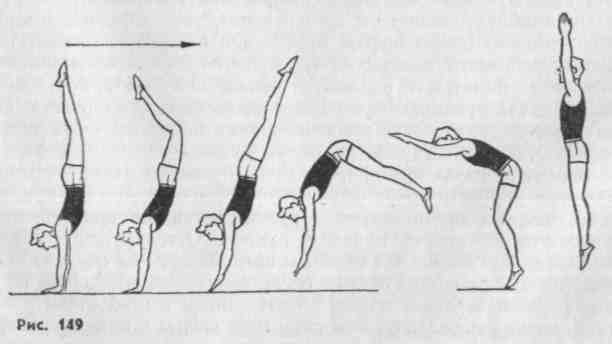
Переворот вперед (рис. 148). Переворот вперед выполняется ма­хом одной ногой и толчком другой с опорой прямыми руками и приземлением на слегка согнутые ноги. Обязательно наличие фазы полета после толчка руками. При правильном исполнении этого

**168**

элемента руки ставятся возможно дальше от ног, но без прыжка Выполняющий должен стремиться соединить ноги в момент окон­чания отталкивания совершенно прямыми руками. При приземле­нии надо прогнуться, руки поднять вверх, голову наклонить на­зад.

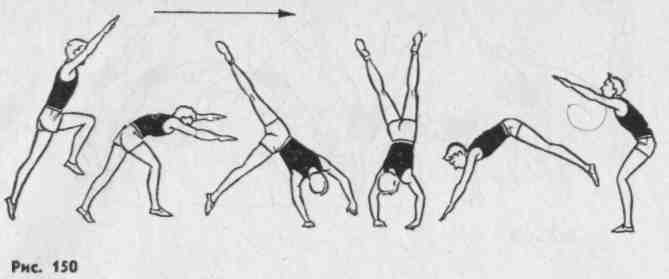
Начинать обучение перевороту следует после того, как зани­мающиеся освоят переворот с головы. Далее следует выполнять следующие упражнения: 1. Стойка на руках у стены махом одной и толчком другой ноги. 2. Переворот на плечо преподавателя. За­нимающийся с разбега делает переворот, а преподаватель, стоя на линии разбега, в момент толчка руками подставляет плечо под его бедра и берет ученика к себе на плечо.

После освоения переворота на прямые ноги изучаются его раз­новидности: переворот на одну, переворот прыжком и др. Для освое­ния высокого полета целесообразно выполнять переворот на воз­вышение из 3—4 матов (руки ставить до мата).



**169**

Прыжок из стойки на руках (курбет) (рис. 149). Из стойки на руках занимающийся незначительно сгибает ноги и, прогибаясь в поясничной части, теряет равновесие в направлении передней поверхности тела. В момент потери равновесия ноги резко раз­гибаются с последующим торможением, и ученик отталкивается руками от пола, переходя в фазу полета с рук на ноги. Затем, резко



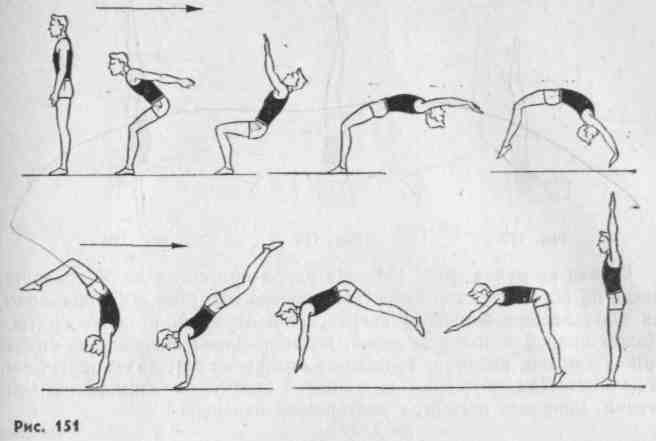
сгибаясь в тазобедренных суставах, занимающийся обеспечивает подъем плеч к моменту приземления. Руки поднимаются вверх, и упражнение заканчивается прыжком.

Обучение нужно начинать с повторения стоек на руках без по­мощи партнера. Для освоения правильного разгибания в тазобед­ренных суставах необходимо несколько раз проделать опускание ног со стойки на руках в упор стоя согнувшись, затем то же на воз­вышении с последующим резким выпрямлением из этого положе­ния в стойку руки вверх. Затем выполнить это же упражнение а возвышения и рекомендовать толкнуться руками до касания но­гами пола. Для совершенствования курбета необходимо выполнять его с приземлением на возвышение из гимнастических матов.

Переворот с поворотом (рондат) (рис. 150). Рондат служит переходным элементом от разбега к акробатическим прыжкам. Выполняется махом одной и толчком другой ногой с последователь­ной опорой прямыми руками, поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Упражнение выполняется в вертикальной плоскости, левая рука (при повороте налево) и ноги ставятся по одной линии, правая рука — на 5—10 см влево. Все упражнения исполняются в строго вертикальной плоскости. Поворот плеч сле­дует начинать непосредственно перед постановкой первой руки. Выход в стойку, соединение ног и поворот нужно стремиться выпол­нить в момент опоры правой рукой (при повороте налево). После маха правой ногой и поворота туловища на 90° необходимо соеди­нить ноги и затем продолжать дальнейший поворот туловища. После опоры руками обязательно должна быть фаза полета. Обу­чать рондату надо после освоения колеса и прыжка с рук на ноги (курбета), повторить также стойку на руках.

Переворот назад (фляк) (рис. 151). Переворот назад — одно из основных акробатических упражнений. Выполняется он прыжком назад толчком двумя ногами с вращением назад прогнувшись и промежуточной опорой прямыми руками. Оттолкнувшись руками, занимающийся выполняет курбет и приземляется на обе ноги. Обя­зательны две фазы полета (до и после опоры руками), равные по вы­соте и длине. Вначале обучают полуприседу с отведением рук до отказа назад с небольшим наклоном плеч вперед и потерей равнове-

**170**



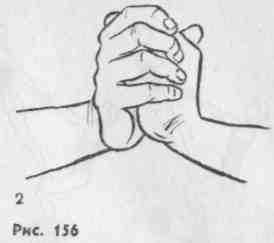
сия назад. Далее повторяют курбет. Обучение непосредственно фляку начинается с медленного переворота через руки двух партне­ров. Ученик ложится спиной на их руки, его ставят в стойку на ру­ках для исполнения курбета. Можно выполнять это упражнение и вдвоем. Для этого двое занимающихся становятся вплотную друг к другу и поднимают руки вверх. Первый берет второго (исполняю­щего переворот) за лучезапястные суставы и наклоняется вперед, ставя его руки на пол перед собой. Второй ложится на спину пер­вому, наклоняя голову назад, прогибаясь в пояснице и расслабляя ноги. В стойке на руках, потеряв равновесие в направлении перед­ней поверхности тела, второй выполняет курбет. Затем переворот выполняется на лонже и после этого — самостоятельно.

**12.2.2 Статические упражнения**

Стойка на лопатках (рис. 152). Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги, а затем и таз от пола (опираясь на лопатки и затылок). Упереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу. Выпол­няют етойку на лопатках из седа перекатом назад, из упора присев перекатом назад, из основной стойки, приседая, перекатом назад и кувырком вперед из упора присев.

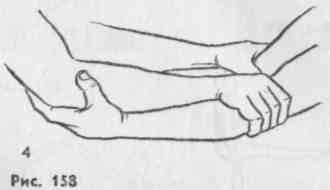
Стойка на голове (рис. 153). Из упора присев на правой (левой) левую (правую) назад на носок, согнуть руки и опереться верхней частью лба так, чтобы точки касания образовали равносторонний треугольник, махом одной и толчком другой выполнить стойку на голове.

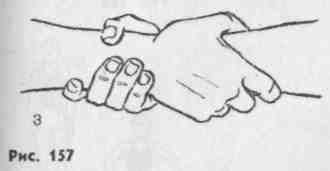
**171**

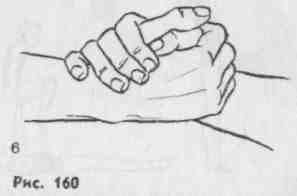














Стойка на руках (рис. 154). Из упора присев на левой, правую назад на носок, руками опереться впереди согнутой ноги примерно на шаг, ладони пальцами вперед, пальцы врозь и полусогнуты. Махом правой и толчком левой, подавая плечи вперед так, чтобы они были над кистями, выполнить стойку на руках без прогиба в пояснице. При обучении выполнять стойку у гимнастической стенки, опираясь ногами, с поддержкой партнера.

**12.2.3. Групповые акробатические упражнения**

Акробатические пирамиды представляют собой разнообразные комбинации стоек, поддержек, выпадов, упоров, мостов и равнове\* сий.

Зрелищность пирамид достигается не только сложностью поло­жений, но и логичностью всей композиции, гармоничным сочета­нием ее отдельных частей. Музыкальное сопровождение групповых композиций служит средством воспитания выразительности дви­жений и оказывает эстетическое воздействие на занимающихся.

Пирамиды делятся на: 1) пирамиды, строящиеся непосредствен­но на земле (полу); 2) пирамиды, строящиеся на гимнастических снарядах, специальных приспособлениях, конструкциях.

Доступность пирамид, выполняемых на земле, объясняет их широкое распространение. Трудность и число пирамидковых уп­ражнений практически не ограничены. В пирамидах могут участ­вовать и дети, и юноши, и мужчины, и женщины.

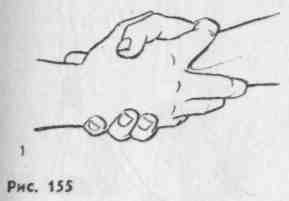
Групповые упражнения в школе рекомендуется оформлять флаж­ками, лентами, цветами, гирляндами, цветными шарами, звездоч­ками, обручами, булавами и т. п., придающими групповым упраж­нениям и композициям красочный и зрелищный вид. В этих же целях применяются лозунги, транспаранты, призывы.

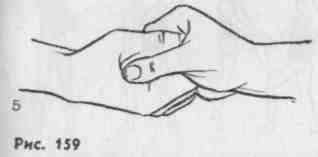
Для выполнения групповых упражнений существуют следующие хваты.

*Обычный* хват (простой хват) (рис. 155). Партнеры соединяют одноименные руки, второй и третий пальцы разводят и обхватыва­ют ими запястье, при выполнении стоек пальцы соединены.

*Лицевой* хват (рис. 156). В этом хвате правая рука нижнего со­единяется с левой рукой верхнего, причем кисти нижнего раз­вернуты наружу, а верхнего — направлены прямо.

**172**





*Глубокий* хват (рис. 157). Партнеры держат друг друга за запястье.

*Плечевой* хват (рис. 158). Партнеры стоят лицом друг к другу, нижний держит верхнего за плечи, верхний — нижнего под локти.

Хват *пальцами* (рис. 159). Это обоюдный хват согнутыми паль­цами.

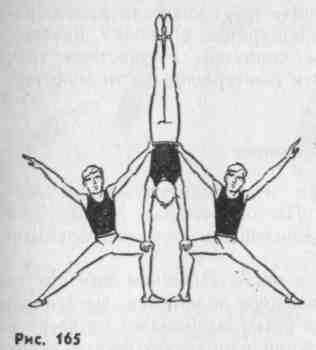
Хват *за большие пальцы* (рис. 160). **12.2.4. Парные упражнения**

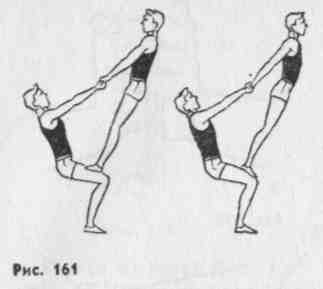
Равновесия на коленях (рис. 161). Выполняются лицом друг к другу и лицом в одну сторону. Вход в равновесия на коленях можно делать наступая ногами поочередно, прыжком, переходом из другого равновесия, подниманием нижнего из положения лежа согнув ноги. Партнеры держат друг друга глубоким хватом.

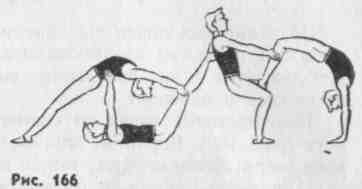
Стойки плечами на руках лежащего нижнего (рис. 162). Верхний должен приучиться сохранять неподвижное положение. С этой стойки можно выполнять сход переворотом вперед на одну и обе ноги.

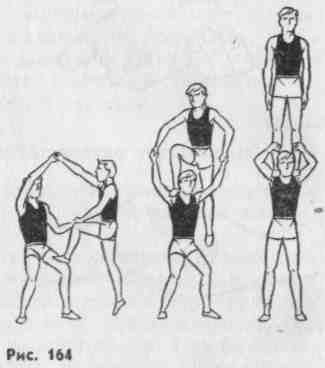
**173**

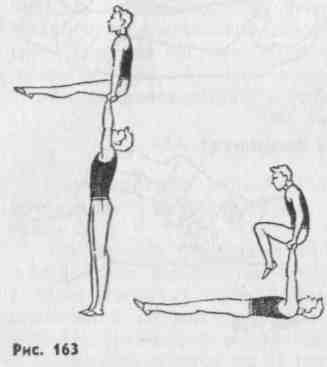












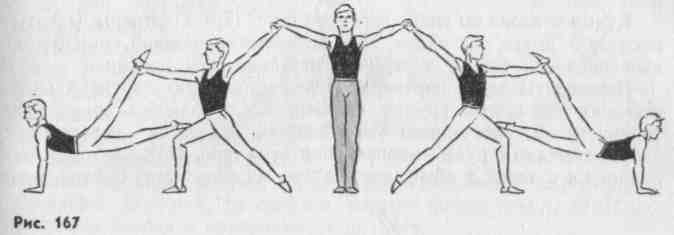
Упоры согнув ноги и углом у лежащего и стоящего партнера (рис. 163). Эти упоры позволяют освоить основные хваты руками, движения для сохранения равновесия. Сход на пол можно выпол­нять медленно, силой, а также броском с фазой полета.

Стойка ступнями на плечах. Партнеры должны научиться сво­бодно выполнять вход на плечи и непринужденно стоять на них.

Вход с бедра (рис. 164). Наиболее простой способ входа. Ниж­ний, поднимая руки, тянет ими партнера на себя. Верхний, ста­раясь все время находиться ближе к нижнему и подтягиваясь руками вверх, перешагивает с бедра на противоположное плечо и ставит ногу на другое плечо. Верхний стоит на плечах носками, опустив сомкнутые пятки вниз, голенями опирается о голову ниж­него, колени слегка согнуты. Нижний держит верхнего за икро­ножные мышцы, прижимая голени к голове, локти разводит в сто­роны, грудь стараетея приподнять вверх. Верхний слегка накло­няется всем телом вперед; нижний, наклоняя голову назад, сдержи­вает верхнего от падения вперед.

Сход верхний делает вперед, опираявь на руки нижнего или

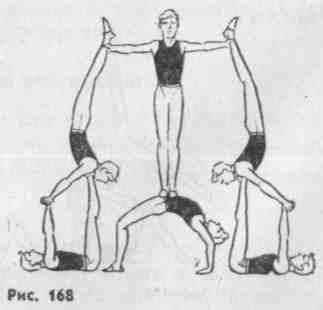
**174**



спрыгивая. При значительной потере равновесия нижний должен опустить ноги верхнего, чтобы тот спрыгнул на пол.

**12.2.5. Пирамиды**

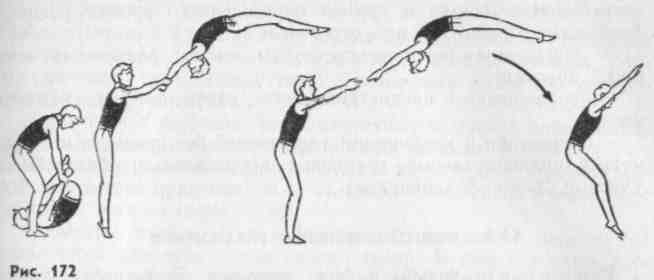
Пирамиды разнообразны по количеству исполнителей, труднос-

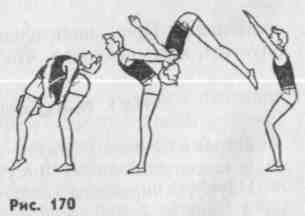


ти и композиционному рисунку. Изучать пирамиды необходи­мо в определенной последова­тельности:

1. Зрительное ознакомление с рисунком или схемой пирами­ды.
2. Определение мест и номе­ров каждого из участников пи­рамиды.
3. Освоение пирамиды по частям (вначале осваиваются трудные положения, переходы, способы влезания на верхние этажи, групповые фигуры и т. п.).

**175**





По количеству участников и технической сложности разнообра­зие пирамид безгранично. Наиболее популярны в школах, низовых коллективах физической культуры пирамиды с участием трех («тройки»), четырех («четверки»), пяти («пятерки»), шести («шестер­ки») человек (рис. 165—168).

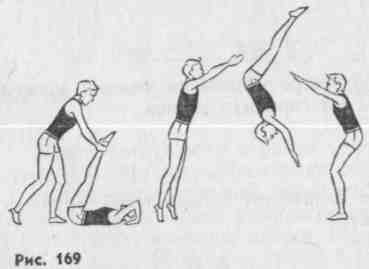
**12.2.6. Бросковые упражнения'**

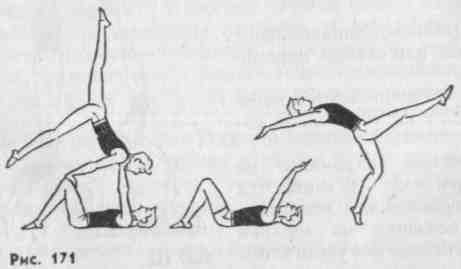
Обучение бросковым упражнениям и индивидуальным акроба­тическим прыжкам взаимосвязано. Часто бросковые упражнения используются для овладения аналогичными индивидуальными прыжками и наоборот.

**Полупереворот назад со спины** с подбрасыванием нижним за ноги (рис. 169). Верхний, приняв исходное положение, вытягивает ноги вверх, затем сгибает, тотчас же резко выпрямляет их вверх и отталкивается руками от пола. Нижний направляет бросок вверх

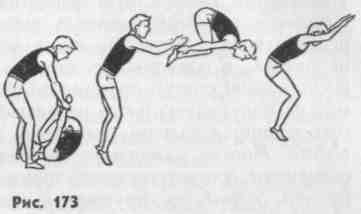
и от себя.

**Кувырок назад по спине** партнера (рис. 170). Партнеры захваты­вают друг друга под плечи. При выполнении нижний спиной тол­кает партнера вверх, а верхний отталкивается ногами.





**Перевороты через партнера.** Перевороты через партнера пред­ставляют обширную группу упражнений с большим диапазоном трудности. К простейшим упражнениям относится переворот с опорой плечами о руки лежащего партнера (рис. 171), который вы­полняется с одной и обеих ног; на две, на одну ногу; быстро, мед-



ленно. Важно, чтобы нижний сопровождал руками партне­ра вперед по ходу движения, а верхний сохранял прогиб до приземления.

**Полет дугой** (рис. **172).** Полет дугой выполняется из положения, **в** котором верх­ний лежит спиной на полу **в** группировке, а нижний, стоя над ним, держит его за руки.

Нижний проходит вперед, затем рывком поднимает партнера впе­ред-вверх. Верхний, разгибаясь ногами вперед-вверх, летит про­гнувшись вперед и приземляется на ноги.

**Полупереворот назад из виса** (рис. **173).** Начало движения то же, что и в предыдущем упражнении. На каче вперед нижний пере­ворачивается назад, опуская ноги, верхний отпускает его руки.

**Глава 13 УПРАЖНЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

Отличительной особенностью упражнений художественной гим­настики является танцевальность движений, использование музы­ки, различного рода манипуляций предметами.

**13.1. КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

В зависимости от степени трудности средства художественной гимнастики условно подразделяются на два вида: подготовительные и основные упражнения. К первой группе относятся:

* разновидности ходьбы, бега, подскоков;
* движения с расслаблением;
* ОРУ;
* элементы танцев.

Во вторую группу движений (основных) входят те виды, освое­ние которых связано с относительно длительным формированием

**7—1760 177**

двигательного навыка и требует определенного уровня развития физических качеств. К ним относятся:

* упражнения без предмета (волны, взмахи, равновесия, пово­роты, прыжки);
* упражнения с предметами (лента, обруч, булавы, скакалки,

шарф);

— соединения и комбинации упражнений без предмета и с пред­метами (индивидуальные, групповые, произвольные, обязательные, учебные, классификационные).

**13.2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Разновидности ходьбы и бега, подскоки. Применение данных упражнений способствует развитию силы мышц ног, воспитанию выносливости, формированию правильной осанки. Наиболее часто используются следующие виды ходьбы: ходьба на полупальцах, на пятках, в полуприседе, острый шаг (выполняется перекатом с носка на всю стопу), пружинный шаг (выполняется с резким подъе­мом на полупальцы после небольшого приседа), высокий шаг (вы­соко поднимая колени), выпадами. Бег отличается наличием фазы полета. Многие разновидности бега являются аналогами шагов и сохраняют соответствующие терминологические определения. На­пример, острый бег, пружинный бег, высокий бег. Среди разновид­ностей бега часто применяются бег на носках с продвижением впе­ред, назад, на месте, с поворотами, бег со сменой ног впереди, сгибая ноги назад. Применение на занятиях различных видов бега, подскоков позволяет повысить воздействие на кардиореспиратор-ную систему занимающихся.

Движения с расслаблением. В зависимости от количества групп мышц, охваченных расслаблением, различают: общее расслабле­ние (расслаблено все тело или более двух третей его), местное (рас­слаблены отдельные группы мышц). По степени достигнутой рас­слабленности упражнения делят на следующие виды: полное, не­полное, частичное.

Обучение упражнениям на расслабление проходит три этапа. На первом обучают расслабляться после напряжения требуемых мышц до отказа. На втором — расслаблять отдельные части тела «падением», «размахиванием», «вибрацией». На третьем этапе осваи­вают умение произвольно расслаблять отдельные мышцы, группы

мышц.

ОРУ. Данная группа движений в занятиях художественной гим­настикой приобретает специфическую особенность, а именно: слит­ность, округлость, волнообразность, пружинность, целостность. Например, махи руками выполняются плавными движениями, ру­ки при этом сохраняют округлость. Наклоны туловища сочетают­ся с «отставанием» от движения головы, рук, т е. исполняются «стеканием». Резкие махи ногами, наклоны туловища часто выпол­няются пружинными движениями.

Упражнения такого типа более свойственны моторике женского организма. Они вызывают определенные благоприятные сдвиги в

**178**

физиологических функциях организма занимающихся. Различный режим мышечной работы (уступающий, преодолевающий, бал­листического типа) способствует успешному развитию опорно-двигательного аппарата.

Многие ОРУ выполняются в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа на животе, в стойке на коленях, в седах.

Помимо упражнений динамического характера в художествен­ной гимнастике применяются и статические: наклоны в седе, лежа на спине, ноги за голову и др.

Элементы танцев. В художественной гимнастике широко ис­пользуются элементы классического танца. К ним относятся сле­дующие простейшие движения: полуприседы, приседы, выставле­ние ноги на носок, малые махи, резкие сгибания, плавные сгиба­ния с полуприседом на опорной ноге, круговые движения ногой по полу, по воздуху, махи, поднимание ног и др. Выполнение пере­численных упражнений может облегчаться исключением выворот­ных позиций ног и заменой их свободными, в которых стопы раз­вернуты под углом 130—150°. Упражнения выполняются у опоры: лицом к опоре, держась обеими руками, боком, держась одной ру­кой (левой, затем правой) , а также на середине зала.

Помимо элементов классического танца широко используются элементы бальных танцев: вальс, мазурка, полька, галоп, танго, фокстрот, самба, ча-ча-ча и др. Последнее десятилетие характери­зуется появлением ритмических танцев — «диско», которые бла­годаря своей динамичности, спортивности, простоте движений по­лучили широкое распространение среди молодежи

В занятиях применяются и элементы народных танцев: русских, украинских, молдавских, цыганских и пр.

**13.3. УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА**

Волны и взмахи. В волнах и взмахах проявляется способность занимающихся к слитности движения, смене напряжений и расслаб­лений мышечного аппарата. Наибольшая трудность возникает при выполнении целостных волн: прямых, обратных, боковых. В ис­полнении целостных волн принимают участие вее звенья тела. При этом движения туловища, рук, кистей подчиняются волнооб­разной координации, т. е. последовательному егибанию и разги­банию в суставах. Для прямой волны характерна «закрытая» в начале волны голова и округлая спина. Движение выполняется последовательным разгибанием в коленных суставах, после чего включаются таз, поясница, грудной отдел туловища, плечи, голова и руки. Обратная волна начинается движением верхних звеньев тела (наклоном назад), затем в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, после чего прогнутое положение сме­няется округлым (закрытым). Для боковой волны характерны пру­жинные движения ногами, небольшой наклон туловища в сторону и круговые движения таза во фронтальной плоскости. Волны могут исполняться в стойке на двух ногах, в стойке на одной с передачей тела с одной ноги на другую.

Более сложными движениями являются взмахи. Взмах вклю­чает в себя две фазы действий. Первая фаза — ускорение движений свободных звеньев тела. Вторая фаза — движение маховых звень­ев по инерции. Взмахи могут выполняться руками, туловищем, всем телом (целостный взмах).

Последовательность разучивания.

1. В упоре на коленях прогнуться в поясничном отделе позво­ночника, затем скруглить спину.
2. Из седа на пятках «проползание» вперед в упор лежа на бед­рах.
3. Волна туловищем в седе на пятках, руки за спиной.
4. То же, что упр. 3, но поднимаясь в стойку на коленях.
5. Из о.с. лицом к опоре оттянуться от опоры и выполнить

волну вперед.

1. То же, что упр. 5, но из круглого приседа на полупальцах.
2. И. п. — боком к опоре, круглый полуприсед, правая (левая) впереди на носке, рука вперед-кверху. Волна вперед, тяжесть тела передается с опорнсй ноги на свободную, рука опускается до по­ложения назад-книзу.
3. Основные формы волн вперед: из круглого полуприседа на двух ногах, из круглого полуприседа на одной, другая впереди на носке (исполняется на середине зала).
4. Обратная волна: лицом к опоре, боком к опоре, на середине

зала.

10. Боковая волна: лицом к опоре с передачей тяжести с одной  
ноги на другую, лицом к опоре на двух ногах, боком к опоре в стой­  
ке на двух ногах, на середине зала.

Взмахи, как более сложная форма движений, изучаются после освоения волн, в той же методической последовательности.

Равновесия. Наиболее просты в исполнении равновесия на двух ногах. Значительно сложнее равновесия на одной ноге, требующие специальной тренировки. Исходной базой для изучения равновесий на одной ноге являются:

1. Достаточная гибкость в суставах, особенно в тазобедренном
2. Оптимальный уровень развития силы мышц ног и туловища.
3. Умение точно выполнять равновесия на двух ногах: на всей стопе е различными положениями рук, на полупальцах и пр.
4. Владение основными движениями классического танца у опоры и на середине зала (полуприседы, приседы, выставление ноги

на носок и др.).

Последовательность разучивания.

Вначале изучаются простые формы движений — вертикальные равновесия нога вперед, в сторону, назад, у опоры (лицом, боком, спиной), на середине зала. По мере освоения вертикальных равно­весий приступают к изучению сложных форм, а именно: переднего,

бокового, заднего и др.

Повороты. Наиболее распространены повороты на двух ногах: приставлением, переступанием, скрестные, которые исполняются на месте, с продвижением по диагонали, дуге. Технически значи­тельно сложнее повороты на одной ноге. Освоение поворотов на двух

ногах не представляет большой сложности. Выполнение поворотов на одной ноге требует от занимающихся хорошей координации дви­жений, точности действий, уверенной ориентировки в пространстве. Исходной базой для освоения поворотов являются: умение вы­полнять равновесия на двух ногах, вертикальные равновесия на одной, повороты на двух ногах.

Последовательность разучивания.

1. Имитация работы рук в стойке на двух ногах, на одной, с подъемом на полупальцы.
2. Лицом к опоре из стойки ноги врозь поворот на одной ноге на 360°, то же из выпада.
3. Боком к опоре поворот на 180°, затем на 360°.
4. На середине зала повороты на 180°, затем на 360° и более.

Прыжки. Прыжки в художественной гимнастике являются эф­фективным средством развития силы, выносливости, координации движений. Прыжки содержат в себе общие структурно-технические действия, позволяющие выделить несколько характерных стадий: первая — подготовительная (разбег, наскок с замахом, амортиза­ция), вторая — основная (отталкивание и отрыв от опоры), третья — стадия реализации (принятие и фиксация позы), четвер­тая — завершающая стадия (изготовка к приземлению), аморти­зация и переход к последующим действиям.

Последовательность разучивания.

Обучению прыжкам предшествует освоение элементов класси­ческого танца, разновидностей ходьбы, бега, подскоков, ОРУ. Сле­дующий этап — освоение базовых элементов: прыжков на двух, со сменой ног, на одгой ноге. Лишь после создания «прыжковой» базы приступают к изучению различного рода прыжков, методика обучения которых зависит от технической особенности каждого.

**13.4. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ**

Выполнение упражнений с предметами придает большую эмо­циональность и насыщенность занятиям. Они позволяют развивать подвижность лучезапястного, локтевого, плечевого суставов, раз­вивать силу мелких групп мышц плечевого пояса, совершенствовать координацию движений.

Классификация основных движений с предметами представлена в табл. 4.

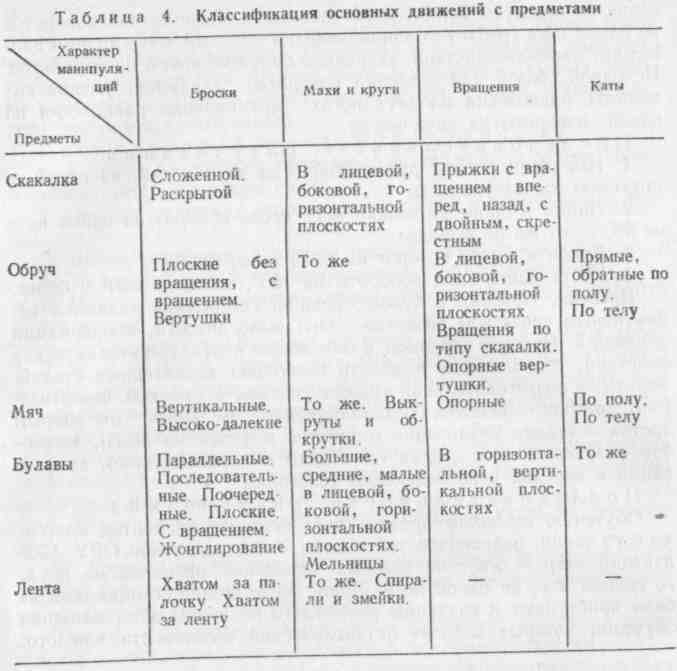
Наиболее характерными структурными движениями являются броски, махи, круги и каты. При выполнении упражнений в парах, тройках, в групповых комбинациях помимо приведенных движений возможны передачи, переброски, перекаты предмета друг другу.

Для упражнений с мячом характерна мягкость движений, округ­лость форм, слитность и плавность перехода от одного движения к другому. В упражнении с мячом исключается жесткий захват предмета, поэтому все приемы мяча сопровождаются выраженной фазой амортизации, пальцы кисти, удерживающей мяч, при этом сомкнуты.

При выполнении бросков обращается внимание на согласован-

**181**

**180**



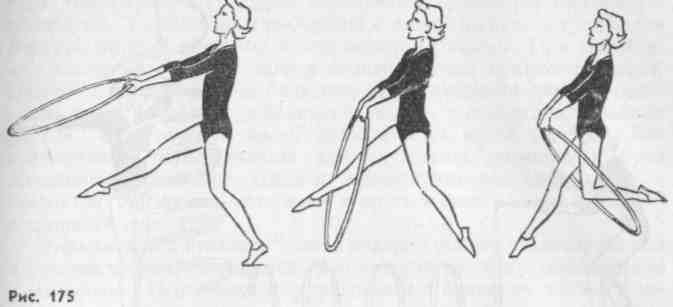
ную работу ног и активное маховое движение рукой. Ловля осу­ществляется с ярко обозначенной фазой амортизации, выражаю­щейся в полуприседе и проводке рукой по направлению падения мяча.

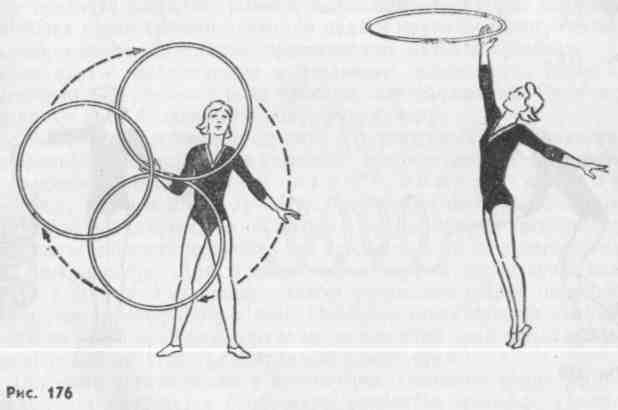


На занятиях художественной гимнастикой исполь­зуются резиновые мячи диаметром 15—18 см, **а** так­же 20 см.

**Упражнения** со **скакалкой** способствуют развитию скоростно-силовых качеств, выносливости. Скакал­ка — мягкий предмет, что определяет специфику ра­боты с ней. Возможно применение веревочной ска­калки, что позволяет выполнять броски, различного рода переводы. Необходимый размер скакалки опре­деляется следующим образом: в стойке ноги врозь скакалка натягивается до подмышечных впадин (рис. 174). Наиболее характерными движениями со скакал­кой являются прыжки через нее. Вращение скакалки осуществляется кистями рук при относительно жест-коп фиксации в локтевых суставах. Для снижения

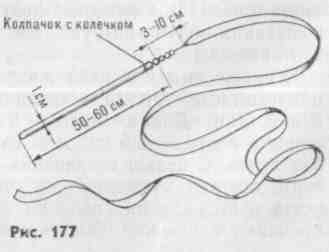
**1В2**





скорости вращения скакалки при прыжках с промежуточным под­скоком, при выполнении прыжков через сложенную вдвое, втрое скакалку радиус вращения увеличивается за счет включения в ра-

боту плечевых суставов.



**Упражнения с обручем** ши­  
роко используются на занятиях  
гимнастикой. Применяются

пластмассовые или деревянные обручи диаметром 80—90 см, толщиной 0,8—1,2 см. При за­нятиях с детьми могут быть ис­пользованы обручи меньшего размера.

Благодаря большому разно­образию движений с этим пред-

**183**





метом возможно целенаправленно развивать физические качества, воспитывать точность двигательных действий, подвижность влучеза-пястных, плечевых суставах. Одним из важных технических прие­мов владения обручем является правильный хват. Маховые дви­жения, вращения обруча, как скакалки, выполняются в жестком хвате (рис. 175). Свободный хват применяется при различного рода вращениях обруча на руке (рис. 176). Обе формы хвата техниче­ски связаны.

Упражнения с лентой доступны различным контингентам за­нимающихся. Лента — традиционный предмет художественной гимнастики. Длина ленты — 5 м, длина палочки — 50—60 см, ширина ленты — 2,5 см. Для начинающих рекомендуется 3-метро­вая лента. С целью сохранения колебательного движения по всей ленте предмет утяжеляют за счет дополнительного слоя ленты у места прикрепления палочки и подкрахмаливания. Ленту при­крепляют к палочке (бамбуковой) с помощью шнура и металличе-

**134**

ских колец (рис. 177). Лента как предмет отличается малой авто­номностью. Усложнение упражнений с лентой происходит главным образом за счет движений самой исполнительницы. При выполне­нии движений с лентой важное значение имеет правильный хват. Палочку свободно держат большим, указательным и средним паль­цами, конец ее слегка упирается в ладонь у основания большого пальца. Указательный палец располагается вдоль палочки. Не­прерывными колебательными или круговыми движениями руки выполняются большие, средние, малые единичные махи, круги, а также многократные малые махи и круги в форме змеек (рис. 178) и спиралей (рис. 179).

Упражнения с булавами\* лишь недавно стали культивироваться в художественной гимнастике. Они пришли на смену упражнениям с вымпелами. Особенностью упражнений с булавами является не­обходимость одновременно манипулировать двумя предметами. Фак­тура предмета позволяет выполнять различные по форме движения. Наиболее характерными являются махи и круги (большие, средние, малые), мельницы, которые представляют собой последовательные малые круги, выполняемые в различных плоскостях. Возможно выполнение различного рода бросков, жонглирование. Реже при­меняются каты булавами по полу, рукам, телу.

Помимо стандартных предметов, утвержденных Международной федерацией гимнастики, в массовой художественной гимнастике применяются нестандартные: шарф\*\*, гимнастическая палка, флажки и др. При проведении занятий с женщина­ми особой популярностью пользуется шарф, который подчеркивает слитность, мягкость движений без предмета, в то же время придает им динамичность. Для упражнений с шарфом характерны махи, круги и броски. Различные способы удержания шарфа разнообра­зят и усложняют работу с ним. Наиболее характерными являются хваты за узкий край двумя руками, за широкий край двумя руками, одной рукой за угол, за собранный узкий край.

Обучение упражнениям с предметами. Освоение упражнений с предметами начинается с обучения элементам «школы». Простей­шие из них — это хваты, переводы, махи, передачи. Затем присту­пают к освоению вращений (обручем, скакалкой, булавами) в ли­цевой, боковой, горизонтальной плоскостях.

Более сложными базовыми навыками владения предметами яв­ляются броски и ловля. Освоение этих элементов следует начинать с освоения навыка ловли, которая встречается как при выраженных бросковых движениях, так и при катах, передачах и т. п. Осваи­вать навык ловли в жесткий хват рекомендуется с применением до­полнительных предметов, в частности теннисного мяча после отби­ва о пол, стенку, броска преподавателем, партнером. Постепенно задания усложняются — осваивается ловля во вращении, за спи­ной, за головой и др.

\* Булава — бутылкообразное тело, изготовленное из дерева. \*\* Шарф изготавливается из любой легкой ткани. Его длина 2 м, ширина 0,75—1 м.

185

(гибкость) в тазобедренных суставах, а для удержания угла в упоре на брусьях- а тем более на кольцах нужна достаточная сила групп мышц передней поверхности туловища, плечевого пояса и рук. Поэтому для разучивания подобных движений необходим достаточный уровень развития ведущего физического качества. Выполнение большинства гимнастических упражнений связано с проявлением и развитием целого комплекса качеств: физических, двигательных и психических. Процесс обучения таким движениям, как правило, оказывается довольно продолжительным. Для успеш­ного освоения этих упражнений требуется особая организация обучения, подбор соответствующих методов и специальных средств, постоянная помощь и контроль за ходом выполнения двигатель­ных заданий.

1. Для выполнения гимнастических упражнений характерен «гимнастический стиль». Его определяют особая осанка (припод­нятая голова, развернутые плечи, прямое туловище), сохранение прямого положения ног и оттянутых носков для большинства движений. Формирование такого стиля ■— процесс длительный. Его лучше формировать на фоне изучения простых гимнастических упражнений, а также в процессе занятий основной гимнастикой и хореографией.
2. Выполнение целого ряда гимнастических упражнений свя­зано с определенным риском. В связи с этим ученик может проя­вить боязнь, нерешительность или вообще отказаться от выполне­ния движения. Такая защитная реакция может быть связана с не­достаточной готовностью ученика к освоению движения (техниче­ской, психологической). Кроме того, это может быть результатом прошлых сильных переживаний или травматических повреждений при ударах и падениях. Такие трудности обычны при разучивании сложнокоординационных движений.

Проявление у учеников защитных рефлексов в подобных ситуа­циях может затормозить формирование двигательного навыка, при­вести к ошибкам и неточностям в исполнении движения, закрепить неправильные технические действия. В связи с этим необходимы меры безопасности обучения и специальная психологическая подготовка ученика.

5. Для успешного разучивания гимнастического упражнения  
важно определить соответствие возможностей ученика и сложности  
движения. Абсолютную степень сложности гимнастического упраж­  
нения определить трудно. Поэтому на практике, для того чтобы  
определить, можно ли обучать упражнению, выполняется специаль­  
ная детальная оценка (изучение) потенциальных возможностей  
ученика и технических особенностей упражнения. Определение  
соответствия «ученик — движение» важно для каждого конкрет­  
ного случая обучения новому упражнению.

**14.3. ПРЕДПОСЫЛКИ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

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

Преподаватель должен достаточно глубоко знать технику того упражнения, которому он будет учить (основные и вспомогательные технические действия, возможные варианты исполнения).

Прежде чем приступить к обучению двигательным действиям, преподаватель должен иметь план предстоящей деятельности. Он включает порядок двигательных заданий, круг методов и приемов обучения, формы организации учеников. Создание такой програм­мы обучения может потребовать предварительного анализа струк­туры нового движения, условий его выполнения и состояния от­дельных качеств ученика. В большинстве случаев при изучении известных упражнений преподаватель использует готовые, уже проверенные пути обучения (профессиональный опыт). При этом ему достаточно уточнить типичную модель хода обучения в связи с особенностями подготовленности ученика.

Во время непосредственого разучивания упражнения особое значение приобретает эффективность действий преподавателя. Вни­мательно следя за действиями учеников, он должен постоянно оценивать исполнение заданий, своевременно помогать ученику, облегчать выполнение заданий, если возникают затруднения, ис­правлять ошибки, давать точные указания для последующих дей­ствий. Такое управление обучением со стороны преподавателя яв­ляется творческим процессом и во многом определяется уровнем педагогического мастерства.

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

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

**14.4. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ В ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

Обучение движениям, как и любое другое, строится на основе дидактических принципов — исходных теоретических положений, определяющих действия преподавателя и ученика. Специфика обу­чения в гимнастике отражается в конкретной реализации данных принципов.

Принцип сознательности и активности. Данный принцип предусматривает сознательное отношение к за-

**188**

**189**

нятиям, а также воспитание у учеников осмысленного отношения к овладению движением, заинтересованности и творческого подхода к решению двигательных задач. В процессе формирования двига­тельного навыка преподаватель должен:

* точно формулировать задачу обучения, полно и доступно объяснять технику нового движения, учитывая возрастные особен­ности учеников;
* воспитывать у учеников способность к самооценке своих действий, используя различные приемы (устное объяснение, гра­фическое изображение техники, модельное или устное воспроизве­дение);
* стимулировать проявление инициативы учеников путем ана­лиза результатов собственных действий, планирования предстоя­щих заданий, волевого преодоления трудностей и др.;
* привлекать учеников к активной практической помощи в организации обучения, помощи товарищу по занятию, наблю­дению за действиями партнера и анализу их результата.

Принцип наглядности. Наглядность в обучении помогает создавать полное представление о технике разучиваемого движения, добиться доступного и лаконичного объяснения заданий. При выборе средств и приемов наглядного обучения следует учиты­вать индивидуальные особенности учащихся (возраст, подготов­ленность, отношение к обучению). Для занятий с детьми чаще ис­пользуются приемы непосредственной наглядности: качественный показ, образное объяснение, наглядное сравнение. Для взрослых учеников акцент в обучении делается на их двигательном опыте, специальных знаниях, умении анализировать движение. При обу­чении гимнастическим упражнениям используются различные прие­мы, обеспечивающие наглядность:

* показ упражнения;
* демонстрация движений с помощью рисунков, схем, кино­грамм, модельных эталонов техники;
* сравнительное и образное описание деталей техники движе­ния при объяснении и исправлении ошибок;
* использование дополнительных сигналов и ориентиров (зри­тельных, звуковых, тактильных);
* создание акцентированных двигательных ощущений путем фиксации отдельных положений, имитации действий, целостного воспроизведения движения на тренажере и др.

Принцип доступности. Любое движение, которое необходимо изучить, должно быть достаточно простым, чтобы быть выполнимым, и в то же время достаточно сложным, чтобы быть ин­тересным и мобилизующим способности ученика. Поэтому от преподавателя требуется точное представление о способностях уче­ника в связи е изучением конкретного упражнения.

Принцип доступности раскрывается в общих методических правилах педагогики: от легкого — к трудному, от известного —• к неизвестному, от простого —к сложному.

В то же время практика обучения гимнастическим упражнениям показывает, что построение обучения от простого к сложному дви-

**190**

жению не единственно правильный путь. Возможны случаи пере­хода от координационно более сложного движения к менее слож­ному, если такое сочетание приводит к быстрому освоению рацио­нальной техники данной пары движений или целой группы струк­турно сходных упражнений. Это правило формулируется так — от основного элемента к его вариантам, т. е. от главного упраж­нения — к второстепенным движениям (см. учебник «Спортив­ная гимнастика». М., 1979, стр. 163).

Принцип систематичности. Данный принцип предполагает своевременный переход от одной задачи к другой, от одного этапа к другому, от разучивания одного упражнения к другому, новому. Учитывая необходимость совпадения следов пре­дыдущих действий с последующим исполнением движения, препода­ватель должен предусмотреть:

— определенную последовательность двигательных заданий,  
которая выражается очередностью попыток, подходов, занятий;

— регулярность повторных занятий при изучении новых движе­ний, а также закрепления ранее освоенных упражнений;

* чередование работы и отдыха с целью поддержания оптималь­ной работоспособности и активности учеников;
* своевременный переход к разучиванию новых, более слож­ных упражнений для постоянного двигательного совершенствования.

Данные принципы обучения, свойственные отдельным сторонам учебного процесса, тесно связаны между собой и дополняют друг друга. Реализация этих принципов в единстве позволяет успешно осваивать гимнастические упражнения.

**14.5. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

В процессе занятий гимнастикой выполняются различные уп­ражнения, разучиваются новые, повторяются старые, из них со­ставляются соединения и комбинации. В этих условиях дви­жения вступают в определенное взаимодействие. Эффект тако­го взаимодействия проявляется в разной форме. Результатом взаимодействия движений может быть облегчение в изучении одного (нескольких) движения — положительный перенос или затрудне­ние в освоении упражнений — отрицательный перенос. В связи с этим при планировании обучения новому движению необходимо стремиться к использованию возможного положительного взаимо­действия движений и максимально возможному снижению отрица­тельного влияния упражнений друг на друга.

Для многообразия ситуаций проявления положительного пере­носа гимнастических упражнений характерны некоторые типичные случаи. Возможно облегчение разучивания структурно сходных движений, которые выполняются в разные стороны или симметрич­но отдельными звеньями тела — взаимный перенос. Например, изучение прыжков с поворотом (на 180°, 360° и т. п.) в одну сторону и в другую или разучивание перемахов в упоре одной и другой ногой.

**191**

Обычно повторение уже освоенного, автоматизированного дви­жения, структурно сходного с новым, облегчает изучение послед­него — односторонний перенос. Здесь происходит определенное подкрепление новых координационных связей за счет использова­ния двигательного опыта ученика. Например, повторение перево­рота в сторону— колеса помогает освоить аналогичный переворот с поворотом (рондат).

Как правило, специально подобранные двигательные задания (подготовительные упражнения) для определенного гимнастическо­го движения помогают успешному освоению основного — частич­ный или ограниченный перенос. Здесь имеет место решение частной двигательной задачи и перенос отдельных технических действий (положения), фазы движения. Например, выполнение подскоков в упоре лежа на полу или отталкиваний руками от стены при на­клонном положении тела будет помогать формированию навыка толчка руками, что в конечном счете обеспечит изучение опор­ного прыжка в целом.

Положительное влияние отдельного навыка (умения) может распространяться на изучение целой группы движений — обоб­щенный перенос. Так, выполнение прыжков в глубину (с подвес­ного мостика) позволяет овладеть правильным приземлением, а этот навык способствует разучиванию многих соскоков с гимнасти­ческих снарядов; или овладение основами прыжков на батуте дает возможность быстрее осваивать целый ряд гимнастических упраж­нений, связанных с безопорными вращениями.

Отрицательный перенос обычно проявляется в тех случаях, когда взаимодействуют два движения, сходные лишь по внешним признакам, но отличающиеся деталями техники (количественными показателями). Так, одновременное изучение подъемов завесом (согнутой ногой) и одной (прямой) ногой на перекладине или брусь­ях разной высоты вызывает затруднения в обучении этим движе­ниям и увеличивает его продолжительность. Как правило, отрица­тельное взаимовлияние упражнений с различной структурной осно­вой оказывается минимальным.

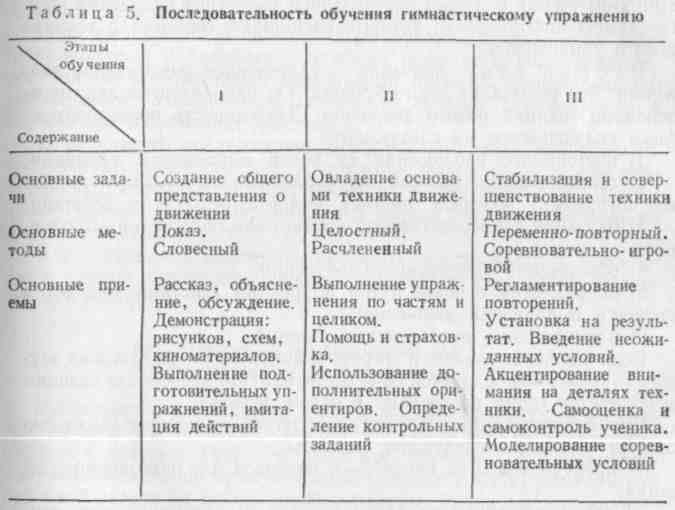
При организации и планировании занятий, а также при непос­редственном разучивании гимнастических упражнений важно учи­тывать следующие особенности взаимодействия движений:

1. эффект положительного взаимодействия движений оказы­вается большим на ранних стадиях освоения нового движения;
2. последовательное разучивание движений более эффективно для исключения отрицательного переноса, чем одновременное (параллельное);
3. при выборе родственных движений (пары, группы) и опреде­лении их сходства следует ориентироваться не только на форму (внешние признаки), но и детально оценивать структуру движений, в частности их количественные показатели: амплитуду, время, усилие, скорость, ритм и др.

**192**

**14.6. ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий ученика и преподавателя. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распре­делены во времени. Поочередное решение конкретных задач обуче­ния обусловливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучи­вания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное обучение, углубленное разучивание, за­крепление и совершенствование движения (табл. 5).



Первый этап обучения — начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание об­щего представления о новом движении. Предварительное представ­ление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ученик получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдель­ных положениях. Эта информация может носить описательный ха­рактер и дополняться количественными значениями технических действий.

Основные действия преподавателя и ученика на первом этапе включают:

1. формулировку общей задачи предстоящего обучения;
2. обсуждение требований, которые будут предъявляться к

**193**

**у**

ученику, с выделением связей нового движения с аналогичными, ранее сформированными навыками;

1. разработку плана предстоящих действий;
2. объяснение и показ нового движения, конструирование его на моделях;
3. контроль за созданием представления путем описания учени­ком или воспроизведения того или иного фрагмента движения.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспро­изведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ученик получает определенные мышечные ощущения (дви­гательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения — углубленное разучивание дви­жения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность преподавателя здесь складывается из следующего:

1. постоянного наблюдения за ходом выполнения движения;
2. сопровождения выполнения упражнения словесными и ины­ми сигналами, подсказа ученику момента решающих действий;
3. оказания непосредственной помощи для облегчения выполне­ния;
4. обеспечения безопасности обучения;
5. исправления ошибок путем коррекции действий ученика в процессе выполнения движения;
6. планирования последующих заданий.

Если движение сложно и требует значительных физических зат­рат, то обычно выполняется одна попытка. При несложном задании выполняется серия повторений в одном подходе.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

* предусмотреть не менее 6—8 подходов для выполнения за­даний;
* при разучивании на одном занятии нескольких новых дви­жений требуется их чередование с уже освоенными;
* для лучшего запоминания движения желательно его повто­рение на каждом занятии;
* перерыв между подходами к снаряду не должен превышать

3 минут.

В результате активной работы преподавателя и ученика на вто­ром этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. Основны­ми признаками становления нового двигательного навыка является автоматизированное выполнение основных элементов техники, об­разование новых координационных связей, управление двигатель­ными действиями. На этом этапе возможно дробное изучение уп­ражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения ,в естественных или облегченных условиях.

Результатом обучения на данном этапе является технически

**194**

правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения — закрепление и совершенство­вание движения. Данный этап направлен на стабилизацию техни­ки и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторе­ния упражнения в стандартных условиях или близких к соревнова­тельным.

Степень владения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно вы­полнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, соревновании, показательном выступлении) на протяжении дли­тельного периода.

Роль преподавателя на этом этапе обучения определяется зада­чами контроля и управления учебным процессом. Непосредствен­ное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшается. Ученик чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения задач обучения на трех этапах гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т. е. перестает быть новым. Такой уровень владения движением можно считать завершением процесса обучения.

Для сохранения достаточно высокого качественного и техниче­ского уровня исполнения каждое упражнение необходимо перио­дически повторять.

**14.7. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

Последовательное решение задач на каждом этапе обучения гим­настическим упражнениям связано с использованием конкретных методов и приемов. Под методами обучения движениям сле­дует понимать выбор принципиального способа (пути) решения той или иной задачи в целом, а методическим приемом являет­ся способ действия преподавателя и ученика для решения част­ных задач. На протяжении всего хода обучения отдельные методы и приемы могут быть использованы как для решения только одной задачи обучения, так и для нескольких разных.

Метод программирования. Перед непосредственным разучивани­ем нового упражнения у преподавателя должна быть полная про­грамма предстоящих действий. Одной из форм планирования обу­чения является алгоритмизация. Методика составления предписаний алгоритмического типа предусматривает разделение учебного материала на части (учебные задания), которые осваива­ются в строгой последовательности. Алгоритмические предписания должны отвечать следующим требованиям:

1. точно указывать характер каждого действия;
2. относиться к одному конкретному движению или к серии структурно сходных упражнений;

**195**

3) все учебные задания должны быть взаимосвязаны и располо­жены последовательно с нарастанием сложности.

Каждая серия заданий направлена на решение определенной задачи: развитие физических качеств, освоение исходных или ко­нечных положений, разучивание основных двигательных действий, выполнение подводящих упражнений и др. После выполнения всех серий учебных заданий движение изучается в целом в облегченных

условиях. *л*

Подобный способ организации обучения относится к так назы­ваемому линейному программированию. Предписанием алго­ритмического типа следует пользоваться в том случае, когда при­менение целостного метода обучения невозможно или малоэф­фективно.

Обучающая программа для отдельного движения может быть составлена и по типу разветвленного программирова­ния, требующего более детального разбора техники движения и соответствующей организации обучения. Такая программа вклю­чает: описание структуры движения, определение главных и част­ных задач, описание обучающих упражнений и базовых двигатель­ных навыков, последовательность двигательных заданий, средства для исправления ошибок и контроля за ходом освоения движения. Такая форма планирования характерна для случаев обучения более сложным гимнастическим движениям.

Словесный метод. Это один из универсальных методов, с jio-мощью которого решается широкий круг задач: описание техники, постановка задач обучения, анализ результатов исполнения движе­ния, управление обучением и др. Отсюда и разнообразие методиче­ских приемов использования слова: рассказ, объяснение, опрос, обсуждение, сопровождение выполнения движения. Данные прие­мы обучения доступны и действенны на разных этапах.

При использовании данного метода обучения особое внимание уделяется точности и лаконичности ведения диалога с учеником. Слова должны быть образными и точными, а выражение — кратким и понятным. Выбор способа воздействия словом в значительной мере зависит от возраста и подготовленности учащихся, а также от способностей преподавателя. Использование терминологии в гим­настике во многом облегчает общение между учеником и препода­вателем.

Метод показа. Данный метод помогает создать представление об упражнении, уточнить отдельные детали техники, обратить внима­ние ученика на допущенную ошибку, сравнить варианты (попытки)

исполнения движения.

Один из способов показа заключается в демонстрации целостно­го и совершенного исполнения движения — эталона техники. Кро­ме того, возможен акцентированный показ отдельных фаз и фраг­ментов е выделением решающих или типичных моментов исполне­ния движения.

Наиболее нагляден «живой» показ преподавателем или другим исполнителем. Еели при этом исполнение оказалось не совсем удач­ным и действия были неточными, то следует правильно объяснить

и опенить данное выполнение, а затем найти возможность показать технически правильное исполнение.

При разучивании гимнастических упражнений эффективны спо­собы опосредованного показа — демонстрация кинокольцовок, ки­нограмм, наглядных рисунков, схем и других методических посо­бий.

Метод целостного разучивания упражнения. Он подразумевает выполнение изучаемого движения целиком. Такое освоение движе­ния характерно для большинства упражнений\основной гимнасти­ки, для большинства относительно простых движений на снарядах, а также для отдельных сложных упражнений, которые могут быть выполнены целиком в облегченных условиях. Облегчение условий выполнения упражнений достигается различными способами: вве­дением дополнительных средств безопасности (поролоновые ямы, маты, валики, страховочные пояса), оказанием помощи, уменьше­нием высоты снаряда, упрощением исходного и конечного положе­ний, выполнением движений на тренажерах. Основным правилом использования данных приемов является сохранение структурной целостности изучаемого упражнения.

Одним из вариантов метода целостного разучивания упражне­ния является метод подводящих упражнений. Он заключается в целостном выполнении ранее освоенного и струк­турно сходного с новым упражнения. Например, для разучивания полета-кувырка используется подводящее упражнение кувырок из стойки на руках.

Метод расчлененного разучивания упражнения. Он заключается в целесообразном выделении отдельных частей движения, освое­нии каждого из них и последующем соединении в целое упражне­ние. Он используется при изучении самых различных движений и обеспечивает доступность обучения упражнению. Искусственное дробление упражнения на части облегчает освоение решающих дви­гательных действий. Степень дробности заданий зависит от специ­фики упражнения и возможностей учащихся. Каждое обучающее упражнение должно быть конкретным и доступным и не вносить принципиальных изменений в структуру изучаемого целостного движения. При расчлененном методе разучивания упражнения эф­фективным приемом является использование контрольных заданий. Они могут представлять собой как самостоятельные задания, так и части целостного движения, выполняемые в определенных усло­виях. Оценка таких заданий может быть балльная, альтернативная (хорошо — плохо, сделал — не сделал) или в единицах системы измерений (точность отдельных действий).

Разновидностью метода расчленения является метод ре­шения- частных двигательных задач. Он ха­рактеризуется подбором серии учебных заданий, содержащих ком­поненты техники основного упражнения. Например, при изуче­нии опорных прыжков ученикам часто предлагают серию учебных заданий для правильного отталкивания от мостика (подскоки на месте, спрыгивание с небольшой высоты и темповое отталкивание ногами, наскок на мостик б преодолением «барьера» высотой 15—

**«96**

**197**

20 см). Данный метод обучения обычно способствует уточнению представления о технике, исправлению стойких ошибок, совершен­ствованию исполнения упражнения в целом.

Методы целостного и расчлененного разучивания упражнения являются ведущими методами. Они тесно связаны между собой и дополняют друг друга. При целостном методе возможна отработка отдельных деталей движения, а обучение с расчленением преду­сматривает его завершение целостным исполнением изучаемого движения.

Наряду со многими приемами, которые используются при ра­зучивании гимнастических упражнений, особое внимание следует остановить на двух, имеющих универсальное применение.

14.7.1. **Помощь** и **страховка**

Любое облегчение действий ученика, способствующее овладению новым движением, может оказаться помощью в обучении. Это и простая подсказка ученику момента решающих действий, и подача системы ритмических сигналов, сопровождающих выполнение, и использование вспомогательных средств, обеспечивающих безо­пасность и облегчающих выполнение двигательных заданий.

Но ученику часто необходима и физическая помощь со стороны преподавателя. Под приемами помощи подразумеваются физиче­ские действия преподавателя, облегчающие выполнение упражне­ния, а под приемами страховки — готовность его и действия с целью предотвратить травмы. При этом можно выделить следую­щие основные приемы (по В. Н Морозову):

1. проводка — сопровождение ученика по всему движению или отдельной его фазе;
2. фиксация — длительная задержка ученика в определенной точке движения;
3. подталкивание — кратковременная помощь при перемеще­нии ученика снизу вверх;
4. поддержка — кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз;
5. подкрутка — кратковременная помощь ученику при выпол­нении поворотов и вращений.

В практике обучения используются как отдельные приемы по­мощи и страховки, так и их сочетания. Эффективность применения данных приемов во многом зависит от профессиональной подготов­ки преподавателя, который должен уметь предугадать результат действия ученика, правильно выбрать место у снаряда и способ оказания помощи.

*Дополнительные сигналы и ориентиры* облегчают ученику ориентировку в пространстве, содействуют точному выполнению двигательных действий, оценке результата этих действий.

К зрительным ориентирам относятся: естественные ориентиры, расположенные вблизи места исполнения упражнения (части снаряда, окружающие предметы), дополнительные средст­ва — предметы (мячи, гимнастические палки, скакалки и др.), а

также специально сделанные разметки (масштабные, простые).

Выполнение движения может сопровождаться отдельными зву­ковыми сигналами (хлопки, свистки и т. п.). Они могут зада­вать ритм или темп движения, подсказывать ученику моменты на­чала и окончания действий. Изменение сигналов по длительности и силе расширяет диапазон их применения.

Когда затруднена зрительная ориентировка ученика, эффек­тивными могут быть дополнительные тактильные сигналы. Они имеют место при естественном взаимодействии со снарядом или оказании помощи (касание, опора, отталкивание), а также при спе­циальном, искусственном воздействии со стороны преподавателя для уточнения моментов необходимых действий.

Сочетание различных дополнительных сигналов и ориентиров в процессе разучивания гимнастических упражнений является одним из условий их успешного освоения.

**14.8.** МЕТОДИКА ИСПРАВЛЕНИЯ ОШИБОК

Любое исполнение гимнастических упражнений не застрахова­но от ошибок, даже если движение доступно, а методика обучения совершенна. Поэтому преподаватель и ученик должны быть готовы (методически и психологически) к возможности появления ошибок и должны уметь их исправлять.

Трудности, которые испытывает ученик в процессе обучения, могут быть разного характера. Они относительны и определяются путем сопоставления двигательного задания и потенциальных воз­можностей ученика.

Естественные затруднения возможны при полном соответствии сложности упражнения и готовности ученика (его возможностей) к обучению. Они связаны с наиболее типичными ошибками, которые часто встречаются у большинства учеников и, как правило, ожи­даемы. При исправлении таких ошибок появляется представление о «границах» изменчивости движения при условии его выполнения и невыполнения, приобретается оперативный двигательный опыт для дальнейшего формирования двигательного навыка, уточняется понятие о верном и неверном исполнении разучиваемого движения.

Затруднения, связанные с недостаточной подготовленностью ученика к обучению, оказываются разнохарактерными. Они менее предсказуемы и индивидуальны.

В связи с необходимостью исправления ошибок в процессе освое­ния гимнастических упражнений можно сформулировать следую­щие правила действий:

1. прежде чем приступить к исправлению ошибки, следует по­нять ее происхождение, т. е. выявить истинную причину (перво­причину), а затем соответствующую цепочку нарушений в исполне­нии движения;
2. в случае обнаружения нескольких ошибок исправление сле­дует начинать с главной ошибки;
3. следует избегать одновременного исправления нескольких

198

199

разнохарактерных ошибок, а избирать путь их последовательного устранения;

4) более эффективно срочное исправление ошибки по ходу вы­полнения движения — без отсрочки на следующий подход, занятие.

Для исправления ошибок следует использовать различные прие­мы и средства, начиная с уточнения двигательных представлений, предупреждая появление ошибок и переходя к совместному анализу результатов действия, дозированным заданиям, акцентированно­му (сравнительному) воспроизведению движения, различным спо­собам облегчения выполнения движения, психологическому воз­действию на ученика (подъем настроения, создание уверенности и т. п.).

Меры предупреждения появления ошибок сводятся к полно­ценной подготовке ученика к обучению, глубокому знанию техни­ки выполнения нового движения, эффективным и своевременным действиям преподавателя при разучивании движения. При исправ­лении ошибок особое значение приобретает индивидуальный под­ход к ученикам.

**14.9. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ГРУППОВЫМ И МАССОВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ**

Данные упражнения представляют собой комплексы отдельных действий или композиций, выполняемые слитно, в определенной последовательности. Можно отметить их сходство с общеразвиваю-щими и вольными упражнениями. Но в данном случае, выполняя свое упражнение (партию), каждый участник создает и общую, целостную композицию и должен действовать согласованно с дру­гими учащимися.

Обучение этим упражнениям заключается в запоминании строго регламентированной последовательности движений, в их точном и самостоятельном выполнении.

Выбор методики разучивания массовых и групповых упражне­ний диктуется направленностью обучения, индивидуальными осо­бенностями учеников и характером движений. Данные упражне­ния могут разучиваться индивидуально, с последующим объедине­нием участников. Это относится к сложным упражнениям (на ком­бинированных снарядах, высотных перекладинах и т. п.). Для боль­шинства же упражнений характерно групповое разучивание.

Для изучения упражнений чаще используется метод расчлене­ния. Изучается не вся композиция сразу, а выделяется отдельное действие (положение), серия движений или соединение — доза уп­ражнений (не более 4) Затем связки объединяются в более крупные комбинации. При этом элемент или соединение, вызывающие за­труднения, изучаются отдельно, а затем вставляются в связку.

Непрерывное заучивание подобных упражнений, особенно с детьми, не должно быть более 30 мин. После этого следует делать 10—15-минутный перерыв. Каждую мелкую дозу композиции сле­дует закреплять и доводить до безошибочного выполнения. Режим обучения — чередование изучения движений и отдыха — изменя-

ется в зависимости от подготовленности учащихся и сложности упражнения. При этом желателен ежедневный контроль за освое­нием композиции движений.

Показ упражнения учащимся должен быть наглядным (зер­кальным), предельно точным, а объяснение должно подсказать ученикам выбор правильного способа исполнения движения. При этом могут быть использованы различные облегчающие приемы: сопровождение выполнения (счет, сигналы, музыка), звуковое ак-4^ центирование, синхронный подсказ действием со стороны препода­вателя, изменение темпа выполнения, изменение пространственной ориентировки и др.

Важным моментом разучивания данных упражнений является поддержание у учащихся интереса к ним. Для этого результаты действий учеников должны постоянно оцениваться. Не следует забывать о соревновательных и игровых методах обучения, об эф­фекте присутствия зрителей и наблюдателей, о влиянии характера музыкального сопровождения, которое должно соответствовать особенностям композиции, быть популярным и современным.

**14.10. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ГИМНАСТИКЕ**

Для организации и ведения учебного процесса при освоении гимнастических упражнений используется широкий круг разнооб­разных средств. Одни из них создают базу для занятий, другие по­зволяют разучивать упражнение и совершенствовать навык.

Обучение гимнастическим упражнениям проводится на стандарт­ных снарядах. Наряду с этим могут использоваться и «массовые» снаряды, позволяющие группе учащихся одновременно разучи­вать упражнение. При этом учащиеся должны иметь соответствую­щую экипировку (спортивную одежду, легкую обувь), а для сек­ционных занятий — ладонные накладки, бинты и др.

Помимо основных используются и вспомогательные снаряды и приспособления. К ним относятся: трамплины, стоялки, батут, грибки, амортизационные устройства. Они помогают освоению упражнений и приобретению специальных двигательных качеств.

Разнообразны и средства, облегчающие выполнение заданий и обеспечивающие безопасность обучения: страховочные пояса (лон­жи), страховочные ремни, поролоновые маты и ямы, смягчающие подушки (на жердях брусьев, бревне), противовесы, тренажерные устройства для имитации целостного движения. Эти средства имеют важное значение для разучивания сложных и рискованных упраж­нений.

К группе сопутствующих обучению средств можно отнести ориентиры (градуированные разметки, гимнастические предметы), звуковые средства сопровождения, различные отягощения (мешоч­ки с песком, специальные костюмы и жилеты). Данные средства обычно используются в обучении эпизодически и индивидуально.

Группа технических средств объединяет измерительные, ре­гистрирующие и воспроизводящие устройства: секундомеры, ди-

**ло**

**201**

намометры, гониометры, кино- и фотокамеры, видеомагнитофоны и др. Они используются с целью получения точной количественной информации, для создания и уточнения представления о технике движения, а также для анализа результатов действия ученика.

К методическим средствам обучения относятся: схемы, рисунки, графики, циклограммы, фото- и киноматериалы, модели тела чело­века (проволочные, плоскостные, объемные), методические разра­ботки с описанием техники и методики обучения упражнению, обучающие программы.

Использование разнообразных средств обучения гимнастиче­ским упражнениям является одним из условий успешного освоения движений.

**Часть III ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И ФОРМЫ ЗАНЯТИИ**

Гимнастика как доступная для широких слоев населения си­стема занятий физическими упражнениями имеет различную пе­дагогическую целевую направленность: образовательно-развиваю­щую, оздоровительную, спортивную. Для решения многообразных задач физического воспитания используются разнообразные сред­ства, методы и формы занятий гимнастикой с учетом возраста, пола, состояния здоровья, режима труда и отдыха.

Эти условия определили частные задачи, содержание образова­тельно-развивающих, оздоровительных и спортивных видов гим­настики.

**Глава 15**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ**

К образовательно-развивающим видам относятся основная (в том числе и женская гимнастика), атлетическая и профессиональ­но-прикладные виды гимнастики.

**15.1. ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Основная гимнастика — общедоступное средство физического воспитания.

Многообразие средств основной гимнастики позволяет выбрать упражнения, доступные детям дошкольного возраста, учащимся младших, средних и старших классов, молодежи людям среднего, старшего и пожилого возраста.

К средствам основной гимнастики относятся любые физические упражнения, которые в тех или иных условиях могут эффективно решать задачи данного вида гимнастики. Традиционными средства­ми являются следующие группы упражнений: *строевые* упражне­ния (повороты на месте и в движении, построения, перестроения,

размыкания, смыкания); *прикладные* упражнения (ходьба, бег, простые прыжки, метания, лазанье, переноска груза, упражнения в висах и упорах, на стандартных гимнастических и многокомплект­ных снарядах, упражнения в равновесии); ОРУ (без предметов, с предметами, в парах, вольные упражнения); простейшие *акроба­тические* упражнения (перекаты, кувырки, стойки, перевороты в сторону); элементарные упражнения художественной гимнастики (движения ногами, руками и туловищем у опоры и без опоры). Танцевальные движения, выполняемые под музыку, являются ос­новными средствами так называемой женской гимнастики. Они составляют основное содержание различных форм занятий групп здоровья, ОФП, ГТО, организованных при стадионах, комплексных спортивных залах, в парках отдыха, а также по месту жительства в физкультурно-оздоровительных комбинатах (ФОК) и культурно-спортивных комплексах (КСК) В ФОКах и КСК организуются на хозрасчетных началах специализированные группы — основ­ной гимнастики и ее разновидностей.

Развивающая направленность основной гимнастики

Для развития физических качеств, повышения функциональных возможностей организма используются ОРУ, специальные упраж­нения с отягощением, с тренажерами, на стандартных гимнастиче­ских и многокомплектных снарядах многоцелевого назначения; широко используются средства художественной гимнастики и ак­робатики.

ОРУ — одно из основных и универсальных средств гимнастики во всех ее видах. Выполнение комплексов ОРУ\* с повышенной дозировкой (увеличение количества и частоты повторений, сокра­щение продолжительности отдыха) увеличивает тренировочный эффект.

Неоценимую пользу для развития жизненно важных физиче­ских качеств оказывает многократное выполнение различных простейших гимнастических упражнений в висах, упорах, смешан­ных висах и упорах, подъемов, переворотов с использованием маха и силы, спадов и опусканий, преодоление препятствий прыжком, с использованием дополнительной опоры, неопорных и опорных прыжков и т. п.

Указанные группы и разновидности упражнений и их комбина­ции могут выполняться на гимнастических, многокомплектных, нестандартных снарядах и тренажерах.

Благодаря использованию этих снарядов обеспечиваются усло­вия для проведения комплекса специально подобранных упражне­ний по круговому методу, а также эффективного использования иг­ровых и соревновательных форм проведения упражнений.

Использование круговой тренировки позволяет создать условия

\* Значение ОРУ, правила подбора и методические требования к их про­ведению подробно изложены в гл. 6. "

**202**

**203**

для комплексного развития физических качеств и двигательных способностей занимающихся, существенно повышать моторную плотность тренировочного занятия.

Основная гимнастика — эффективное средство, позволяющее решать ряд воспитательных и образовательных задач физического воспитания.

Средствами основной гимнастики учат точно оценивать свои движения по всем параметрам, умело координировать движения различными частями тела и запоминать их. В дальнейшем эти на­выки и умения станут необходимыми в бытовой и производствен­ной деятельности человека.

Людям старшего и пожилого возраста надо уделять внимание повышению точности выполнения знакомых движений.

Разучивание разнообразных движений не только развивает спо­собность запоминать и осмысливать движения, но и положительно воздействует на психическое состояние занимающихся.

Основная гимнастика — эффективное средство обогащения дви­гательного опыта.

Доказано, что чем большим количеством разнообразных двига­тельных навыков владеет человек, чем богаче его двигательный опыт, тем легче и быстрее можно обучить его новым двигательным действиям.

Основная гимнастика располагает такими средствами, которые позволяют постепенно повышать трудность и сложность двигатель­ных действий.

Основное методическое положение в обучении — строгая после­довательность задач обучения. Это дает возможность обучать школь­ников, учащихся, студентов и военнослужащих различным двига­тельным действиям в соответствии с программой по физическому воспитанию.

Общеприкладное значение основной гимнастики.

На занятиях основной гимнастикой формируются и совершенст­вуются жизненно необходимые двигательные навыки ходьбы, бега, равновесия, метания, лазанья, переноски груза, преодоления раз­личных препятствий.

Способствуя процессу физического развития, эти упражнения содействуют воспитанию ориентировки в пространстве, приобрете­нию умений в соответствии с этим применять целесообразные как индивидуальные, так и групповые действия (см. гл. 7).

Основной формой организации занятий основной гимнастикой является урок. Длительность урока обычно составляет 45, 60 и 90 мин.

Методика проведения урока изложена в гл. 19.

**15.2. ЖЕНСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Женская гимнастика — разновидность основной гимнастики, со­держание и методика занятий которой подчинены учету особеннос­тей женского организма, и прежде всего функции материнства.

**204**

В связи с этим многие упражнения направлены на укрепление мышц таза, особенно малого таза и тазового дна, брюшного пресса.

В задачи женской гимнастики входит развитие пластики, эсте­тической выразительности движений, чувства ритма и темпа, воспитание таких двигательных качеств, как ловкость, гибкость, выносливость, приобретение прикладных навыков. Благодаря за­нятиям женской гимнастикой совершенствуется осанка, фигура ста­новится более стройной, улучшается походка. Занятия, проводи­мые, как правило, с музыкальным сопровождением, повышают не только физическую подготовленность женщины, но и благотворно влияют на психологическую сферу. Положительные эмоции, нерв­ная разгрузка, тонизирующий эффект от всесторонне воздействую­щих упражнений способствуют хорошему настроению, приобрете­нию уверенности женщины в себе (см. гл. 24).

Занятия — уроки женской гимнастики — насыщены ОРУ без предметов и с предметами (мячи, набивные мячи, скакалки, палки и др.). Используются скамейки, гимнастическая стенка и другое гимнастическое оборудование и тренажеры (см. гл. 6). На гимнасти­ческих снарядах выполняются в основном упражнения ОРУ и при­кладного характера, укрепляющие опорно-двигательный аппарат, не связанные со сложной координацией движений и значительными усилиями по удержанию веса тела на руках. Характерно включение в содержание занятий танцевальных движений и элементов худо­жественной гимнастики, в том числе и с предметами (обруч, лента, мяч, шарф и т. п. См. гл. 13).

В уроках женской гимнастики широко используется групповой метод обучения многим упражнениям и выполнение упражнений группой, что повышает моторную плотность занятий.

Итогом долгосрочных занятий может быть участие в групповых упражнениях на смотрах-конкурсах, где оцениваются слаженность, синхронность и пластичность движений, грациозность и музыкаль­ность исполнительниц.

Занятия женской гимнастикой целесообразно проводить 2 — 3 раза в неделю продолжительностью 45—60 мин. Часть времени, особенно в занятиях с начинающими, уходит на разучивание отно­сительно сложных движений: волн, взмахов, пружинных и комби­нированных движений, прыжков, равновесий, танцевальных эле­ментов. В зависимости от задач в разминке или в конце основной части урока рекомендуется выполнять комплексы ритмической гим­настики, что требует также предварительного освоения. Большая часть упражнений должна носить динамический характер. При их выполнении необходимо обращать внимание на точное соблюде­ние требований к точности исходных и конечных положений, амп­литуды, направления и характера движений, добиваясь в то же время плавности, округлости, мягкости — типично женских от­тенков движений. В связи с тем что в женской гимнастике практи­чески нет сложных и травмоопасных элементов, требующих стра­ховки и физической помощи преподавателя, его внимание может всецело направляться на методические указания, на характер уп­ражнений, правильность их выполнения, регулирование нагрузки.

**2D 5**

организацию занятий. При обучении рекомендуется разбивать груп­пу на пары для взаимоконтроля, а также для оказания помощи и проведения упражнений физической подготовки.

**15.3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Атлетическая гимнастика пользуется большой популярностью у значительной части населения, особенно среди подростков и моло­дежи. Многие стремятся иметь красивые формы тела, мощные, силь­ные мышцы, гордую осанку. Однако было бы неправильно считать, что атлетическая гимнастика направлена только на наращивание мышечной массы, что характерно для культуризма.

Атлетическая гимнастика — это система упражнений, разви­вающих силу, в сочетании с всесторонней физической подготовкой, на основе комплекса ГТО, направленная на укрепление здоровья, подготовку молодежи к высокопроизводительному труду и защите Родины. Поэтому категорически отвергая конкурсы красоты и позирование, как несовместимые с задачами физического воспита­ния в нашей стране, следует ориентировать занимающихся на все­стороннюю физическую подготовленность с акцентом на выявле­нии их силовых возможностей.

При рациональных методах тренировки занятия атлетической гимнастикой способствуют гармоническому слиянию силы, вынос­ливости, ловкости, что в конечном итоге отражается на внешне'м облике человека. Занятия атлетической гимнастикой воспитывают крепких, сильных, упорных, уверенных в своих силах людей\*.

Атлетическая гимнастика как метод физического развития ши­роко используется в Советских Вооруженных Силах, в тренировке спортсменов различных видов спорта.

Много пользы эти занятия приносят людям, которые еще не приобщились к систематическим занятиям физическими упражне­ниями, имеют слабое физическое развитие. Для многих людей раз­личных профессий силовые упражнения быстро снимают психиче­ские нагрузки, успокаивают нервную систему.

По сравнению с другими видами спортивной деятельности атле­тическая гимнастика существенно экономит время, позволяет изо­лированно воздействовать на слабо развитые группы мышц, тонко дозировать нагрузку. Первые результаты занятий видны уже через несколько месяцев.

По данным А. Н. Воробьева и Ю. К.Сорокина (1980 г.)\*\*, при­ступающий к занятиям новичок при регулярных занятиях три раза в неделю за три месяца может увеличить окружность бицепса (плеча) на 2 см, а за шесть месяцев — на 3—4 см.

Общедоступность атлетической гимнастики объясняется просто­той техники выполнения упражнений. Заниматься можно в груп-

\* В книге М. Л. Украна, В. М. Смолсвского и А. М. Шлемина «Атлетичес­кая гимнастика» (для юношей)—М, ФИС, 1965 и 1968 гг. — рекомендуются упражнения для развития именно этих качеств.

\*\* А. II. В о р о б ь е в, 10. К. С о р о к и н. Анатомия силы. М., ФиС, 1980.

206

пах и самостоятельно, дома, во дворе, на лесной поляне и т. д.

С целью привлечения широких слоев населения к регулярным занятиям физическими упражнениями на предприятиях, в учреж­дениях, учебных заведениях, на спортивных сооружениях, в клу­бах и Дворцах культуры, в парках и зонах отдыха, в ФОК по месту жительства населения создаются физкультурно-оздорови­тельные группы силовой подготовки или группы атлетической гим­настики.

Основные задачи физкультурно-оздоровительных групп силовой подготовки:

1. Достижение высокого уровня гармоничного физического раз­вития и укрепление здоровья молодежи и взрослого населения.
2. На базе повышения силовых показателей развитие других физических качеств, а также овладение широким кругом двига­тельных навыков, необходимых в жизни, труде и защите Родины.
3. Подготовка и сдача требований и норм Всесоюзного физкуль­турного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

4. Воспитание устойчивого интереса и привычки к системати­  
ческим занятиям физической культурой и спортом, к активному  
отдыху и полезному проведению досуга.

В группы силовой подготовки принимаются люди различного возраста, допущенные врачом к занятиям атлетической гимнасти­кой.

Согласно программе для физкультурно-оздоровительных групп силовой подготовки (1978 г.) выделяют три возрастные группы: первая — 16-—18 лет; вторая —■ 19—30 лет; третья — 31 год и старше.

Для подростков 12—15 лет предусматривается создание отдель­ных групп, работающих по специальной программе, направленной на всестороннее физическое развитие.

Численный состав группы 20—25 человек. В неделю проводится три учебно-тренировочных занятия продолжительностью 1,5—

2 часа каждое.

Однако новичкам, впервые приступившим к занятиям, рекомен­дуется тренироваться не менее трех раз в неделю по 20—30 мин.

При комплектовании групп должны строго соблюдаться установ­ленные требования по врачебному контролю.

Начинающие проходят медицинские обследования через 2—

3 месяца занятий, затем один раз в год.

Все занятия проводятся по комплексной методике с использова­нием в каждом из них различных средств ОФП, средств легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подго­товки.

В занятиях атлетической гимнастикой широко используют ОРУ без предметов и с предметами: гимнастической палкой, набивными мячами, скакалкой, амортизаторами, эспандером, гантелями; уп­ражнения на снарядах массового использования: гимнастической стенке, канате, шесте, наклонной лестнице, брусьях-рукоходах, перекладине; прыжковые упражнения, лазанье, переноску груза, метания.

207

С помощью этих средств решаются задачи ОФП, как базы даль­нейшего развития физических качеств.

Специальная силовая подготовка обеспечивается упражнениями с гантелями, гирями, эспандером, металлической палкой, упражне­ниями на тренажерах и блочных устройствах.

Упражнения с гантелями (вес 5—12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание, опуска­ние и поднимание гантелей в различных направлениях прямыми ру­ками, поднимание и опускание туловища с гантелями за головой лежа на скамейке.

Упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей.

Упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгиба­ние и разгибание в локтевых суставах из положения стоя на ру­коятках эспандера, вытягивание эспандера вверх до уровня плеч.

Упражнения с металлической палкой (5—12 кг): рывок различ­ным хватом, жим стоя, сидя, с груди, из-за головы, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах и др.

Упражнения со штангой (вес подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; при­седания со штангой на плечах, на груди, за спиной; жим штанги лежа на наклонной плоскости, скамейке; толчок штанги стоя, от груди, то же, но с подседом; повороты, наклоны, подскоки, выпры­гивания со штангой на плечах; классические соревновательные движения: рывок, толчок.

Упражнения на тренажерах и блочных устройствах: вращение кнстеукрепителя, жим ногами на станке, разгибание рук в локте­вых суставах в положении лежа на скамейке, подъем на носках на специальном станке, отжимание на брусьях со специальным поясом, изометрические упражнения в приседаниях и жимах на специальном станке; тяга блочных устройств в положении сидя, лежа согнутыми и прямыми руками в различных плоскостях, уп­ражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц— медленные движения с отягощением уступающего характера (опус­кания, приседания, упоры на закрепленном в различных положе­ниях грифе штанги).

Ряд сложных упражнений рекомендуется делать на гимнасти­ческих снарядах: перекладине, кольцах, брусьях; применять прыж­ки (вскокп) па козла или коня.

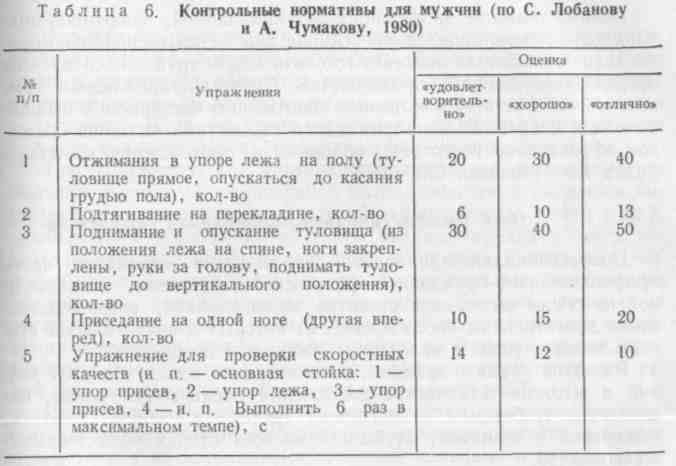
Содержание комплексов и методика их проведения зависят от физического развития, уровня физической подготовленности, воз­раста занимающихся.

Однако каждое занятие атлетической гимнастикой начинается с ходьбы, легкого, ненапряженного бега. После этого выполняются нетрудные упражнения, развивающие все мышечные группы. Этот первый комплекс ОРУ подготавливает организм к выполнению более трудных упражнений, выполняемых с максимальными уси­лиями и напряжениями мышц для развития физических качеств.

В конце комплекса выполняются упражнения общего воздейст-

208

вия, когда в работе принимают участие все группы мышц. Закан­чивается комплекс выполнением интенсивных прыжков с переходом на шаг и остановкой, после чего проделываются дыхательные упражнения. Таким образом, в комплексе атлетической гимнастики должны быть упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для мышц ног, в том числе движения в тазобедренных суставах и прыжки, упражнения для туловища и шеи, упражнения для фор­мирования осанки. Систематические занятия обеспечивают эффек­тивность физического развития и всесторонней физической подго­товленности, что легко определить с помощью контрольных норма­тивов (табл. 6).



Особенно важно на первом этапе занятий уделять большое вни­мание средствам ОФП, создающим необходимые условия (фунда­мент) для всестороннего физического развития и функциональных возможностей занимающихся.

Для развития выносливости в занятия обязательно включают кроссы или бег в умеренном темпе, чередуя его с короткими (15— 20 м) ускорениями.

Силовая тренировка дает самый быстрый по сравнению с дру­гими видами физической деятельности рост мышечной ткани. Для этого необходимо применять достаточно большие, но непредельные отягощения, с которыми можно выполнять упражнения не более 10—12 раз подряд (диапазон от 6 до 15 повторений). Продолжи' тельность работы от 30 до 60 с.

Тренировочная нагрузка на каждом занятии не должна быть по­стоянной. Наибольший объем планируется на середину или конец недели.

8—1760 209

На результат занятий существенное влияние оказывают такие факторы, как режим дня, питание, условия быта, отказ от вредных привычек. Только в этом случае можно надеяться на хорошее са­мочувствие, улучшение работы систем организма, постоянный про­гресс.

Заниматься силовой тренировкой можно в любое время дня, но обязательно не раньше чем через 1—1,5 ч после приема пищи, за­канчивать— не менее чем за 1,5—2 ч до сна.

**15.4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ**

Велико значение профессионально-прикладной, спортивно-при­кладной, военно-прикладной гимнастики. Профессионально-при­кладная гимнастика помогает готовить кадры трудящихся во всех сферах общественного производства. Спортивно-прикладная гим­настика способствует повышению спортивного мастерства в избран­ном виде спорта. Военно-прикладная гимнастика является средст­вом эффективной подготовки молодежи к прохождению службы в рядах Вооруженных Сил СССР.

**15.4.1. Профессионально-прикладная гимнастика**

Профессионально-прикладная гимнастика —составная чавчъ профессионально-прикладной физической подготовки, направлен­ной на общее физическое развитие занимающихся, совершенство­вание двигательных способностей, от которых в значительной сте­пени зависит успех в овладении избранной профессией.

Развитие науки и техники, возникновение новых областей зна­ний и высокие технические достижения предъявляют новые, по­вышенные требования к подготовке квалифицированных рабочих, инженеров и техников, служащих во всех сферах общественного производства.

В соответствии *ч* реформой общеобразовательной и профессио­нальной школы предусматривается значительное расши­рение контингента учащихся в системе профессионально-техниче­ского образования. В учебных заведениях этого профиля физиче­ское воспитание является составной частью учебно-воспитательного процесса Особенностью учебных программ для названных учеб­ных заведений является ярко выраженная профессиональная на­правленность. Эти задачи реализуются во взаимосвязи с общими задачами физического воспитания. Физическое воспитание в сред­них и высших учебных заведениях также строится с учетом профиля будущей профессии. Содержание профессионально-прикладной гим­настики составляют такие упражнения, с помощью которых ус­пешнее осуществляется подготовка к конкретным условиям трудо­вой деятельности в той или иной области. Упражнения, применяе­мые в занятиях (как гимнастические, так и из других видов спорта), направлены на преимущественное развитие тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку в процессе труда. Кроме того,

они способствуют развитию тех психофизиологических функций, к которым предъявляются повышенные требования в данном виде трудовой деятельности. Применяя специально подобранные физи­ческие упражнения, сходные с трудовыми движениями (или близ­кие к ним), развивают те физические качества и навыки, которые необходимы для успешной работы в той или иной профессии.

В то же время занятия физическими упражнениями с профес­сиональной направленностью являются и средством гармонического развития организма, укрепления здоровья. Для этой цели исполь­зуются средства ОФП, а также упражнения, которые были подобра­ны в соответствии с их значением в развитии отдельных мышечных групп, профессионально важных физических и психических ка­честв.

Большинство профессий характерны сочетанием психофизиоло­гических качеств, которые могут быть общими для них. Такими общими качествами являются: внимание, координация движений, дифференцировка мышечных усилий, сила мышц плечевого пояса и туловища. В то же время каждая из профессий предполагает наличие каких-то своих профессионально значимых качеств.

Так, к примеру, для монтажников-верхолазов, работающих на большой высоте, на ограниченной опоре, зачастую с тяжелыми ин­струментами (сварочные аппараты, большие гаечные ключи и др.), специфично передвижение по узким балкам, переход к месту ра­боты по вертикальным металлическим лестницам, иногда на одних руках и т. д. Для них в занятия включают специально подобранные упражнения, упражнения на перекладине, брусьях, лазанье по лестницам и канатам, опорные прыжки Формируя навыки сохра­нения равновесия, что важно при работе на большой высоте, при­меняют разнообразные упражнения и передвижения на бревне та­кой же ширины, что и балка каркаса перекрытий\*.

Для профессий текстильного производства (ткачихи, прядиль­щицы и др.) основными особенностями является постоянное выпол­нение тонких по координации движений пальцами и кистями рук, связанных с обнаружением и ликвидацией обрывов нитей, напряже­нием зрения, выполнением рабочих действий при наклоне туловища вперед и согнутых ногах. Для профессий текстильного производства профессионально значимы ловкость и быстрота движений кистями при выполнении микродвижений, тактильная чувствительность пальцев, специальная выносливость мышц ног и епины, острота зрения.

Специфичными для профессии типа «машинист» является быст­рота движений, для специалистов монтажной наладки и ремонта оборудования — общая выносливость и статическая выносливость мышц кисти, а для станочников — устойчивость в вертикальном положении.

При подборе средств (упражнений) в профессионально-приклад-

\* В. А. Кабачков, С. А. По л и е в с к и й. «Профессионально-прик­ладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ». М., «Высшая шко­ла», 1982,

**210**

**8\***

**211**

ной гимнастике рекомендуется придерживаться определенной схе­мы, а именно:

* учитывать особенности профессиональной деятельности;
* определять конкретные задачи по применению гимнастики при обучении данной профессии;
* указывать рекомендуемые виды спорта, являющиеся наибо­лее значимыми для той или иной профессии, в качестве средств их физической подготовки;
* устанавливать контрольные нормативы.

Увеличение объема средств СФП независимо от изучаемой про­фессии способствует более эффективному развитию и совершенство­ванию физических качеств, необходимых для успешного освоения профессии. СФП осуществляется во внеучебное время, на секцион­ных занятиях по видам спорта, обеспечивающих формирование нуж­ных для данной профессии двигательных навыков и физических качеств.

В практике физического воспитания учащихся профессионально-прикладная гимнастика проводится в процессе обязательных за­нятий по учебному расписанию, а также на специально организо­ванных факультативных занятиях.

Конкретный объем (комплекс) физкультурных мероприятий определяется в зависимости от режима учебного дня и профиля училища.

**15.4.2. Спортивно-прикладная гимнастика**

Спортивно-прикладная гимнастика является составной частью общей и специальной физической подготовки спортсменов в различ­ных видах спорта. Успешное решение задач, связанных с совершен­ствованием физической подготовки, осуществляется применением разнообразных упражнений для развития силы, гибкости, вынос­ливости, быстроты, ловкости. С помощью гимнастических упражне­ний можно избирательно воздействовать на развитие функций раз­личных систем организма, в частности на различные группы мышц, на разные части тела, органы, и варьировать объем и характер фи­зических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей спорт­смена. Это и позволяет применять спортивно-прикладную гимнас­тику, как важнейшее средство в повышении спортивных результа­тов. С помощью упражнений спортивно-прикладной гимнастики успешно решаются задачи укрепления здоровья спортсменов, со­вершенствования необходимых двигательных качеств. Применяе­мые упражнения содействуют воспитанию смелости, решительности и других волевых качеств. Богатое содержание гимнастических упражнений помогает успешно решать задачи физической подго­товки спортсменов различного пола, возраста и степени их подго­товленности. Эти упражнения находят широкое применение в за­нятиях с детьми и подростками.

С целью специальной физической подготовки, способствующей повышению спортивных достижений в том или ином виде спорта, целесообразно (предпочтительнее) применять такие упражнения,

которые по структуре и характеру мышечных напряжений явля­ются типичными или сходными с двигательной деятельностью в том или ином виде спорта. Так, например, в видах спорта, где име­ются движения с вращением тела (фигурное катание на коньках, борьба, прыжки в воду и др.), рекомендуется применять акробати­ческие упражнения, с помощью которых целенаправленно совер­шенствуются опорно-двигательный аппарат и органы равновесия (функции вестибулярного анализатора). В других же видах, где гимнастические упражнения применяются для преимущественного воздействия на органы дыхания, кровообращения, большое место занимают ОРУ, различные упражнения со скакалкой и разнообраз­ные прыжки и подскоки, выполняемые поточным способом (бокс, борьба, легкая атлетика и др.)\*.

Для совершенствования двигательных качеств спортсменов в тех видах спорта, где проявляются в основном скоростно-силовые качества (баскетбол, волейбол, футбол, метания, прыжки, бег на короткие дистанции, фехтование и др.), рекомендуются упражне­ния с легкими отягощениями (гантели, набивные мячи, амортиза­торы, гимнастическая палка и др.). Различные гимнастические прыжки (как опорные, так и неопорные) очень полезны для игрови­ков и легкоатлетов.

Для стрелков, городошников, шахматистов целесообразны уп­ражнения общего воздействия: упражнения типа потягиваний, че­редующиеся движения для рук, ног, туловища; те же упражнения с постепенным повышением их интенсивности; упражнения разно­стороннего воздействия, например лазанье, упражнения на гимнас­тической стенке, скамейке, разнообразные прыжки, а также упраж­нения на расслабление, на ощущение правильной осанки и т. п.

Основными средствами (упражнениями) епортивно-прикладной гимнастики являются:

— ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки,  
гантели, набивные мячи, скакалки, резиновые амортизаторы и

др-);

* упражнения на гимнастических снарядах массового типа (гимнастическая стенка, скамейка, канаты, шесты, подвесные площадки), а также на коне, козле, кольцах, брусьях, перекладине и др.;
* акробатические упражнения, прыжки на батуте, трамплине:
* неопорные, вспомогательные и опорные прыжки.

В целях совершенствования тех или иных физических качеств рекомендуется применять следующие упражнения:

— для развития силы — скоростно-силовые упражнения с мак­  
симально возможной скоростью (с допредельным весом), а также с  
предельным весом до появления первых признаков утомления и  
упражнения комплексного воздействия. Так, борцам, гребцам,

\* При этом следует указать, что для различных целей могут применяться упражнения с одними и теми же предметами. Так, например, упражнения со скакалкой могут совершенствовать двигательную координацию (что важно в спортивной, художественной гимнастике), а в боксе подскоки со скакалкой выполняются на время для развития выносливости.

**212**

**213**

штангистам необходимы упражнения на гимнастических снарядах с блочными устройствами, игровикам — упражнения с предметами, динамичные, но несложные упражнения, разнообразные прыжки и подскоки;

* для развития гибкости — упражнения с постепенным уве­личением амплитуды, с применением помощи товарища, упражнения на снарядах: гимнастической стенке, канатах, шестах и др. Напри­мер, пловцам важна хорошая подвижность в плечевых суставах, а игровикам (футбол, баскетбол) — подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах;
* для совершенствования ловкости — прежде всего упражне­ния на координацию движений, акробатические (с вращением в различных плоскостях и различными способами), а также самые разнообразные прыжки.

Упражнения спортивно-прикладной гимнастики применяются на разных этапах подготовки спортсмена, во всех периодах трени­ровки, но обязательно с учетом особенностей вида спорта. При этом в видах спорта, в которых учитывается форма, точность и стиль движений, в таких, как фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др., следует добиваться требуемого стиля, что так необхо­димо во многих других видах спорта, где упражнения преимущест­венно выполняются свободно, с максимальной амплитудой движе­ния.

При подборе упражнений для любой группы спортсменов ре­комендуется отдавать предпочтение тем упражнениям, которые "в большей степени способствуют улучшению спортивной техники.

Во время занятий необходимо предусматривать соответствующие меры безопасности. Очень важно обучить спортсменов приемам са­мостраховки. Так, например, футболистам для этой цели следует научиться уверенно выполнять перекаты, кувырки, падения; во­лейболистам — падения в упор лежа, перекаты, кувырки назад и т. п.

**15.4.3. Военно-прикладная гимнастика**

Военно-прикладная гимнастика по всей направленности явля­ется сходной с профессионально и спортивно-прикладной, но при­меняется в других целях. Ее средства используются в работе с допризывниками и служат основой физической подготовки воен­нослужащих различных рядов войск (см. Наставление по физиче­ской подготовке Вооруженных Сил СССР. Военгиз, 1979).

**Глава 16 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ**

К оздоровительным видам гимнастики относятся: гигиеническая производственная, ритмическая и лечебная.

**16.1. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Гигиеническая гимнастика, являясь средством физического вос­питания, решает задачи укрепления и сохранения здоровья чело­века, повышения жизнедеятельности организма в целом, поддер­живает бодрость, рождает хорошее настроение.

С точки зрения физиологического воздействия гигиеническая гимнастика тонизирует весь организм занимающихся и снимает общее утомление.

Гигиеническая гимнастика широко используется в условиях повседневного быта человека. Она способствует воспитанию полез­ных привычек (соблюдение гигиенических правил и режима дня, уход за телом), приобщает к систематическим занятиям физиче­скими упражнениями.

О пользе гигиенической гимнастики В. И. Ленин писал: «А глав­ное — не забывай ежедневной, обязательной гимнастики, застав­ляй себя проделать по нескольку десятков (без уступки!) всяких движений! Это очень важно»\*.

Гигиеническая гимнастика доступна для людей всех возрастов. Она должна войти в повседневный быт каждого человека и незави­симо от возраста и профессии стать его потребностью.

В качестве средств гигиенической гимнастики используются ОРУ, прикладные и дыхательные упражнения в сочетании с ходь­бой, легким бегом и водными процедурами, массажем и закалива­нием организма.

Занятия гигиенической гимнастикой пропагандируются через печать, радио, телевидение, университеты физической культуры. Гигиеническая гимнастика проводится в режиме дня учреждений дошкольного воспитания, общеобразовательных школ, учебных за­ведений профессионально-технического образования, специальных средних и высших учебных заведений, в Советских Вооруженных Силах, производственных коллективах и, наконец, в семейном быту.

Любые занятия гигиенической гимнастикой должны проводиться при обязательном соблюдении санитарно-гигиенических условий мест занятий. Помещения, где проводятся занятия, должны быть чистыми, хорошо проветриваемыми, с соответствующими темпера­турными условиями. Если занятия проводятся на открытом воздухе, на стадионе, спортивной площадке школы, площадке ЖЭКа, в зоне отдыха, лесопарке, в условиях сельской местности, то места заня­тий должны быть в стороне от загрязненных зон.

Гигиеническая гимнастика может проводиться утром, днем и вечером. Это определяет различную гигиеническую направленность комплексов упражнений.

Утренняя гимнастика (зарядка) применяется с целью быстрого достижения оптимальной дееспособности организма после сна; днем аналогичные упражнения выполняют для предупреждения или сня­тия утомления, противодействуя отрицательным влияниям бытовой

\* В. И. Ленин. Поли. собр. соч., т. 55, с. 209.

**214**

**215**

гипокинезии; вечерние занятия способствуют снятию дневного на­пряжения, благотворно влияют на последующий ночной сон.

Все эти упражнения легко дозируются и не требуют особых воз­растных ограничений.

Во всех случаях занятия физическими упражнениями целесооб­разно сочетать с закаливающими процедурами.

Ценными средствами закаливания служат специальные воздуш­ные, солнечные ванны, пребывание на свежем воздухе в любую по­году, обтирания, купания.

В группах детского сада утренняя гимнастика решает оздоро­вительные и воспитательные задачи. Являясь неотъемлемым эле­ментом режима дня, она обязательна для каждого ребенка. Еже­дневное выполнение после пробуждения (через 5—7 мин) комплек­са специально подобранных 7—12 физических упражнений в тече­ние 10—15 мин активизирует деятельность организма, оказывает положительное воздействие на закрепление навыков правильной осанки, предупреждает плоскостопие. Участие в утренней гимнас­тике воспитывает у детей полезную привычку ежедневно по утрам проделывать физические упражнения.

Школьная гигиеническая гимнастика проводится до уроков, на уроках, на переменах, в режиме продленного дня. Гимнастика до урока (вводная) предусматривает выполнение 6—12 несложных уп­ражнений в течение 10—15 мин. Физкультминутка проводится на общеобразовательных уроках. Целесообразно выполнять 2 — 3 упражнения, которые снимают умственное утомление, восстанав­ливают работоспособность, помогают сохранять правильную осан-

Школьники старше 10 лет должны самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, как это предусмотрено нормати­вами и требованиями ГТО.

Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня профессио­нально-технических училищ, средних специальных учебных за­ведений имеет гигиеническую и лечебно-профилактическую направ­ленность. Она содействует подготовке учащихся к учебному и про­изводственному процессу Зарядка проводится после сна, в тече­ние 30 мин.

В вузах она является одним из средств внедрения физической культуры в быт студентов. В армии утренняя физическая зарядка решает не только оздоровительно-гигиенические задачи, но и является средством ежедневной физической тренировки военнослу­жащих.

В содержание гигиенической гимнастики в основном входят ОРУ, применяемые в виде комплексов.

Для обеспечения эффективности занятий целесообразно органи­зовать предварительное разучивание упражнений (по радио, теле­видению и т. п.); введение новых упражнений в комплекс осуществ­лять постепенно, с таким расчетом, чтобы полностью он менялся раз в 10 —12 дней.

Содержание комплекса и последовательность расположения в нем упражнений, их дозировка зависят от возраста, физического

развития и подготовленности занимающихся. Упражнения, вхо­дящие в комплекс, должны оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся и быть доетупными\*.

При выборе упражнений для лиц старшего возраста следует учитывать их прикладную ценность для использования в повседнев­ном быту. Им следует избегать упражнений, требующих задержки дыхания, силового напряжения, положений тела вниз головой.

В начальном периоде занятий количество упражнений, включае­мых в утреннюю гигиеническую гимнастику, и повторение каждо­го из них должны быть минимальными. Постепенное количество упражнений и их дозировка увеличиваются. Каждое упражнение повторяется от 6 до 12 раз. Количество упражнений в комплексе может быть от 8 до 15. Так, например, для мальчиков и девочек 10— 13 лет комплекс утренней гимнастики может состоять из 8—10 уп­ражнений. Мальчики повторяют каждое упражнение комплекса 4—6 раз, девочки — 3—5 раз. Для мальчиков и девочек 14—15 лет количество упражнений увеличивается до 12. При этом мальчикам рекомендуется повторять каждое упражнение 6—10 раз, девоч­кам — 4—8 раз.

Юношам 16—18 лет рекомендуется выполнять упражнения g различными отягощениями — гантелями.

Следует начинать упражнения с гантелями весом не более 2— 3 кг. Каждое упражнение повторяется 6—8 раз; после 2—3 меся­цев занятий количество повторений постепенно увеличивается до 10—12 и более.

В комплекс необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки, а также специальные упражнения на дыхание.

При выполнении упражнений дыхание должно быть свободным, глубоким и ритмичным. При поднимании и разведении рук, выпрям­лении туловища следует делать вдох; при опускании рук, накло­нах и поворотах туловища, приседании — выдох.

При составлении комплексов вначале следует определить со­держание упражнений, а затем расположить их в определенном порядке с указанием количества повторений и методических ре­комендаций по их выполнению.

Упражнения необходимо располагать в комплексе, руководст­вуясь следующим:

а) занятия следует начинать с ходьбы с переходом на легкий  
бег (на месте или с передвижением). В процессе ходьбы и бега вни­  
мательно следить за осанкой. Голову держать прямо, плечи развер­  
нутыми;

б) комплекс начинается с выполнения упражнения на ощуще­  
ние правильной осанки;

в) далее следует 1—2 упражнения общего воздействия. Это,  
как правило, простые, малоинтенсивные упражнения, но включаю­  
щие в работу большие группы мышц всего тела Они стимулируют

\* Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики системати­чески печатаются в газете «Советский спорт», журналах «Здоровье», «Работ­ница» и др.

**216**

**217**

деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем и обменные процессы.;

г) затем следуют упражнения для мышц рук, плечевого пояса,  
спины, брюшного пресса, ног. При этом должны включаться после­  
довательно разные части тела. Интенсивность выполнения упражне­  
ний в последующих сериях повышается, в работу включаются раз­  
личные группы мышц. Упражнения для туловища (наклоны, пово­  
роты) укрепляют мышцы живота, поддерживают и развивают под­  
вижность позвоночника;

д) далее выполняются 2—3 упражнения силового характера  
всеми частями тела (рук, мышц, живота и спины). После активных  
мышечных усилий необходимо выполнить 1—2 упражнения на рас­  
слабление мышц в сочетании с дыхательными упражнениями;

е) после следуют прыжки, укрепляющие мышцы ног, резко по­  
вышающие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной си­  
стем. Прыжки с движениями рук предъявляют повышенные требо­  
вания к координации движений. После прыжков обязательно нуж­  
но переходить на энергичную ходьбу с постепенным замедлением  
темпа. 1—2 дыхательных упражнения позволяют привести орга­  
низм в более спокойное состояние;

ж) завершается комплекс упражнением для ощущения правиль­  
ной осанки. После выполнения комплекса следуют обтирание,  
душ, самомассаж. *'*

**16.2. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

Производственная гимнастика — использование физических уп­ражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессио­нальной работоспособности, снятия утомления, профилактики про­фессиональных заболеваний.\_3

Внедрение гимнастики в режим трудовой деятельности совет­ских людей — одно из проявлений заботы Коммунистической пар­тии и Советского государства о сохранении и укреплении здоровья нашего народа.

В Советском Союзе производственная гимнастика стала внед­ряться с 1930 г. В 1930 г. в Постановлении Президиума ЦИК СССР указывалось, что физическая культура должна быть всемерно ис­пользована как массовый фактор повышения производительности труда и борьбы с профессиональными вредностями производства. Это указание на связь физической культуры с трудом вызвало к жизни новую форму занятий физическими упражнениями — про­изводственную гимнастику.

Научные исследования убедительно доказали положительное влияние производственной гимнастики на здоровье трудящихся, повышение работоспособности, снижение травматизма и производ­ственного брака, а следовательно, на повышение производительнос­ти труда. С внедрением гимнастики на производстве производитель­ность труда возрастает. Гимнастические упражнения, применяемые в системе научной организации труда, оказывают разностороннее воздействие на организм человека. С их помощью можно целена-

правленно влиять на различные функции организма. При регуляр­ном выполнении упражнений улучшается точность движений, они становятся экономными, ловкими и целенаправленными. Таким об­разом, под влиянием систематических занятий производственной гимнастикой, улучшается здоровье, повышается работоспособ­ность человека, воспитывается организованность, дисциплина.

К настоящему времени производственная гимнастика получила ширбкое развитие.

Занятия гимнастикой на производстве отнимают лишь несколько минут рабочего времени, но они приносят неоценимую пользу тру­дящимся.

В отличие от других форм занятий физическими упражнениями и спортом, гимнастика на производстве проводится непосредствен­но в цехе, отделе, лаборатории и т. п. перед началом смены (ввод­ная гимнастика) или в специальные перерывы в течение рабочего дня (физкультпауза). Особенности производственной гимнастики предопределяют ее специфические виды, средства и методы прове­дения занятий.

Задачами производственной гимнастики являются:

1. улучшение здоровья трудящихся, которое достигается в результате систематических занятий физическими упражнениями;
2. увеличение работоспособности трудящихся, снижение профес­сионального утомления;
3. повышение общей культуры движений. Улучшение двига­тельной координации обеспечивает более точное выполнение ра­бочих операций;
4. содействие вовлечению широких масс трудящихся в занятия массовыми формами физической культуры;
5. эстетическое воспитание занимающихся. Этому во многом способствует четкий, красивый показ упражнений, их выполнение с музыкальным сопровождением.

За внедрение,\* организацию и проведение занятий гимнастикой отвечает администрация предприятия или учреждения. Методиче­скую работу ведут методисты и начальники цехов и отделов.

В подготовительной работе участвуют представители общест­венных организаций, завкома, комитета комсомола и др.

Наиболее распространенной и оправдавшей себя формой заня­тий гимнастикой на производстве сейчас является такая, при ко­торой комплекс упражнений ежедневно транслируется по радио в цех, отдел, управление, заводскую лабораторию, а большая ар­мия общественных инструкторов (по 2 человека на каждых 25— 30 работающих) организует занятия в своем цехе, демонстрирует упражнения, руководит каждым из этих занятий.

Для успешной организации занятий производственной гимнас­тикой необходимо провести подготовительную работу: радиофици­ровать цехи, приобрести звукозаписывающую аппаратуру, оборудо­вать места записи комплексов, определить наиболее удобные места для занятий, соответствующие санитарно-гигиеническим требо­ваниям. Очень ответственной работой (обычно методиста производ­ственной гимнастики ) является изучение особенностей двигатель-

**218**

***х\ч***

ной деятельности рабочих, установление динамики работоспособ­ности в течение смены, определение мышц, которые больше всего утомляются, изучение особенностей рабочей позы и совершаемых движений и т. п.

Крайне важен\_ анализ состояния здоровья занимающихся, так как индивидуальный подход к ним в процессе занятий является решающим условием эффективности занятий.

Научно'обоснованный, конкретный подход к разработке комп­лексов упражнений позволит подбирать такие упражнения, кото­рые окажутся наиболее полезными и эффективными для данной профессии.

Общественные инструкторы для проведения занятий гимнасти­кой подготавливаются из числа работников данного подразделе­ния на семинаре (обычно 3-дневный, с отрывом от производства), где они изучают теоретические основы производственной гимнасти­ки, методически разбирают комплексы гимнастики для различных профессий, овладевают навыками практического проведения уп­ражнений.

Основные формы занятий производственной гимнастикой:

1. **Вводная гимнастика.** Ее цель — ускорить протекание физио­логических процессов в организме и повысить функциональную готовность **к** работе. Период врабатываемости организма при различ­ных видах труда разный. Иногда он продолжается до 1,5—2 ч. Гимнастика перед работой позволяет значительно сократить пе\* риод врабатываемости. Продолжительность вводной гимнастики 7—10 мин.
2. **Физкультурная пауза.** С помощью физкультурных пауз, про­водимых в режиме рабочей смены, обеспечиваются условия актив­ного отдыха, достигается устойчивая, высокая работоспособность центральной нервной системы, снижается профессиональное утом­ление.

Время проведения физкультурных пауз определяется первыми признаками наступающего утомления. На занятие отводится до 10 мин. Для людей, занятых однообразным трудом, полезно прово­дить две физкультурные паузы: первую за 1,5—2 ч до обеденного перерыва, вторую — за такое же время до конца смены.

3. **Физкультминутки** (малые формы активного отдыха) имеют  
целью усиление деятельности функциональных систем организма,  
устранение застойных явлений в мышцах.

Физкультминутки состоят из 2—3 упражнений. Они практи­куются там, где нет возможности проводить физкультурные паузы организованно.

4. **Микропаузы,** проводимые в течение 20—30 с непосредственно  
на рабочем месте в виде расслабления или выполнения 1—2 дви­  
жений, снимают местное утомление мышц, принимающих основное  
участие в производственной деятельности.

Для консультирующей, руководящей и контролирующей ра­боты утверждается совет здоровья (методический совет). Под его руководством ведется работа на предприятии (в учреждении и др.) по внедрению гимнастики, по подготовке общественных инструкто-

ров, проводятся смотры или конкурсы по лучшим комплексам про­изводственной гимнастики, ведется агитационно-пропагандистская работа.

Организация производственной гимнастики требует тщатель­ного учета особенностей профессиональной деятельности занимаю­щихся. Однако профессий много, и они слишком разнообразны. Поэтому сходные по своим особенностям профессии применительно **к** задачам производственной гимнастики объединяют в следующие группы:

1-я группа — профессии с преобладанием нервного напря­жения при незначительной физической нагрузке и однообразных рабочих движениях (сборщики мелких механизмов, монтажницы электроламп, перфораторщицы, швеи-мотористки, работники на конвейерах, например часовых заводов, обувных фабрик). Обычно это монотонный труд, выполняемый сидя, движения ограниченные, но требующие точной координации и напряжения внимания, зре­ния.

2-я группа — профессии, в которых сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке и не­котором разнообразии движений (токари, фрезеровщики, строгаль­щики, сборщики моторов и др.). Работа выполняется стоя. Она характеризуется частой сменой динамических и статических ком­понентов деятельности, постоянным напряжением внимания и зре­ния.

3-я группа — профессии, характеризующиеся разнообраз­ными рабочими операциями, требующими больших физических напряжений (формовщики, прокатчики, шахтеры, строительные рабочие и др.).

4-я группа — профессии, связанные с умственным трудом (врачи, инженеры, счетные работники, диспетчеры и др.), требую­щие постоянного умственного напряжения.

Особо выделяются профессии, требующие внимания, большого нервного напряжения, умения быстро реагировать на изменяющуюся обстановку и действовать при шуме, вибрации и других внешних раздражителях (летчики, космонавты, водители автомашин, машинисты локомотивов и др.), а также профессии, связанные с работой под землей (забойщики, проходчики в шахтах), с работой в изменяющихся температурных и других условиях (верхолазы-монтажники, лесорубы, сельскохозяйственные рабочие и др.), где применяются вибрирующие инструменты и механизмы (обрубщики, клепальщики, шлифовщики и др.).

Для рациональной организации гимнастики в режиме труда важно наиболее точно определять задачи и содержание проводимых занятий, основываясь на учете особенностей профессиональной деятельности рабочих данного цеха, отдела, исходя из конкретных условий (мест) проведения упражнений.

При подборе упражнений и составлении комплекса для произ­водственной гимнастики (вводная гимнастика или физкультурная пауза) рекомендуется исходить из следующих общих принципов, вытекающих из задач гимнастики на производстве:

**220**

**221**

1. Содержание комплекса должно соответствовать по задачам той или иной форме производственной гимнастики — вводной или физкультурной паузы.
2. В комплекс подбираются упражнения, оказывающие разно­стороннее воздействие на организм занимающихся.
3. Упражнения должны соответствовать особенностям занимаю­щихся в условиях проведения занятий (цех, рабочий костюм, пол, возраст и др.).
4. Располагать упражнения в комплексе надо так, чтобы пре­дыдущее подготавливало к более успешному выполнению после­дующего.
5. Физическая нагрузка должна соответствовать подготовлен­ности занимающихся и не утомлять их.

*Схема комплекса упражнений вводной гимнастики:*

I. Ходьба.

1. Потягивание (с глубоким дыханием).
2. Упражнения для мышц туловища.
3. Подскоки, бег на месте или быстрые приседания.
4. Упражнения для плечевого пояса, рук и кистей.

6—7. Специальные упражнения, напоминающие рабочие движения (по на­пряжению мышц, характеру и темпу движений).

Эти упражнения рекомендуется выполнять в темпе, несколько превышаю­щем средний темп рабочих движений.

При составлении комплексов упражнений для физкультурные пауз необходимо наиболее точно учитывать особенности рабочей позы и динамику работоспособности. Так, по данным И. Ловицкой, Л. Сорокиной и С. Фейгина, производительность труда увеличи­вается на 6,4% и более при сохранении работоспособности на вы­соком уровне до конца рабочей смены, чему способствуют физкуль­турные паузы, а это в итоге огромный экономический эффект.

*Схема комплекса упражнений для 1-й группы профессий:*

1. Потягивание, закапчивающееся расслаблением мышц рук.

2- Упражнения для мышц туловища, рук, ног.

3. Те же типы упражнений, но более интенсивные (комбинированные),

4- Подскоки, бег, быстрые приседания, переходящие в ходьбу.

1. Упражнения для туловища, рук, ног.
2. Упражнения на расслабление мышц рук.
3. Упражнения на координацию движений.

Благодаря физкультурной паузе у лиц данной профессии дос­тигается улучшение деятельности дыхательной системы и крово­обращения, устранение застойных явлений, возникающих при од­нообразной рабочей позе и расслаблении мышц плечевого пояса, предплечий и кистей, активно выполнявших рабочие движения.

*Схема комплекса упражнений для 2-й группы профессий:*

1. Потягивание, заканчивающееся расслаблением плечевого пояса и рук.
2. Упражнения для мышц туловища, рук, ног (сокращение, растягивание, сменяющееся расслаблением).
3. Упражнения махового характера с участием большинства групп мышц тела,
4. Бег, прыжки, подскоки, переходящие в ходьбу, приседания.
5. Маховые движения ногами, позволяющие расслабить мышцы голени и стопы.
6. Расслабление других частей тела, движения руками, ногами и др-
7. Упражнения на координацию движений.

Этими упражнениями достигается улучшение деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой системы и воздействие на мышечную систему в целях расслабления мышц всего тела, в особенности рук; выпрямление позвоночника и улучшение осанки, а также укрепление мышц, поддерживающих своды стопы.

*Схема комплекса упражнений для 3-й группы профессий\*:*

1. Потягивание глубоким дыханием, заканчивающееся расслаблением мышц рук и плечевого пояса.
2. Наклоны, повороты, вращения туловища.
3. Приседания, подскоки, бег.
4. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (для улучшения подвиж­ности в грудино-ключичных суставах и увеличения подвижности грудной клетки
5. Упражнения на координацию движений.

Регулирование нагрузки при проведении комплекса осуществляется в стро­гом соответствии с учетом характера производственной деятельности, а также состояния рабочих (пол, возраст, подготовленность и др.). Для этой группы профессий особенно важно выпрямление позвоночника (туловища), что спо­собствует улучшению дыхания, подвижности суставов и расслаблению мышц.

*Схема комплекса упражнений для 4-й группы профессий:*

1. Потягивание.
2. Упражнения для мышц туловища, рук и ног.
3. Те же упражнения, но более динамичные по характеру и интенсивности.
4. Приседания, бег, прыжки (подскоки), переходящие в ходьбу. 5- Упражнения для мышц туловища и рук.
5. Упражнения на расслабление мышц рук.
6. Упражнения на координацию движений.

С помощью физкультурной паузы надо добиться улучшения кровообращения и обмена веществ, улучшения дыхания и воздей­ствовать на мышечную систему с целью укрепления мышц всего тела, развития подвижности суставов и улучшения осанки.

В комплекс физкультурной паузы следует включать такие уп­ражнения, которые влияли бы иначе, чем трудовые движения, воздействовали на другие мышечные группы и части тела, так как принцип активного отдыха наиболее эффективно реализуется при переключении с одного вида деятельности на другой.

*Для физкультминутки с общим воздействием рекомендуется подбирать упражнения таким образом:*

1. Выпрямление спины и отведение плеч назад.
2. Для туловища (наклоны-повороты) в сочетании с движениями руками, ногами.
3. Упражнения махового характера для рук и ног.

*А для физкультминутки с локальным воздействием* — *следующие упраж­нения:*

1. С воздействием на утомленный орган, систему или уставшие мышцы.
2. Упражнения с целью расслабления.

\* По исследованиям Н. В, Решетникова.

**222**

**223**

На основании исследований (ВНИИФК) проводить производ­ственную гимнастику рекомендуется в режиме трудового дня сле­дующим образом:

Для 1-й группы профессий: вводную гимнастику — перед началом работы; через 2,5—3 ч — физкультурную паузу, затем в середине 2-й половины рабочего дня — вторую физкультурную пау­зу (с меньшей интенсивностью);

для 2-й группы профессий: перед работой — вводную гимнастику; через 2 ч работы — физкультурную паузу; вторую физкультурную паузу — во 2-й половине дня и (по необходимости) физкультминутки;

для 3-й группы профессий: через 1,5 — 2 ч работы физ­культурную паузу, физкультминутки (по мере необходимости) и пассивный отдых в сочетании с активным;

для 4-й гр у п п ы профессий: сначала вводная гимнастика, через 3—3,5 ч — физкультурная пауза; во 2-й половине дня — физкультпауза и физкультминутки (по мере необходимости).

Особенностью занятий является прежде всего то, что они про­водятся непосредственно после работы или до нее, в цехе (отделе, заводской лаборатории и др.), в обычных рабочих костюмах, со всем составом рабочих или служащих (мужчины, женщины) самого раз­личного возраста, состояния здоровья и физической подготовлен­ности.

Переключение от производственной деятельности к физическим упражнениям осуществляется по установленному на предприятии сигналу (радио), по которому все рабочие (служащие) данного цеха, отдела выходят на свободные места вблизи своего станка (стола) и занимают исходное положение так, чтобы можно было выполнять упражнения стоя лицом к руководителю (методисту или общест­венному инструктору производственной гимнастики). Руководи­тель должен находиться на некотором возвышении (подставка, тумба), лицом к занимающимся. Руководящий занятием обязан:

1. правильно (зеркально) показывать каждое упражнение;
2. контролировать, чтобы все выполняли упражнения точно и с достаточной амплитудой движений;
3. подсказывать, на что обратить внимание при выполнении от­дельных упражнений или комплекса в целом;
4. регулировать физическую нагрузку с учетом подготовлен­ности занимающихся (кому увеличить нагрузку, а кому выполнять упражнение вполсилы, не с полной амплитудой и др.).

Занятия производственной гимнастикой проводятся, как прави­ло, с музыкальным сопровождением. Это помогает руководителям (инструкторам) вести занятия почти без пауз между упражнениями (особенно когда они уже усвоены занимающимися), в хорошем темпе, эмоционально. Эффект занятия заметно возрастает.

Во время занятий, транслируемых по радио, роль руководи­теля не умаляется. Он в соответствии с записью и текстом диктора должен обеспечить точный (зеркальный) показ, позволяющий за­нимающимся нагляднее представить себе каждое упражнение. Про­водящий занятия по ходу выполнения упражнений может допол-

нительно к записанному дикторскому тексту давать более точные и конкретные указания в форме кратких требований. Например: «выше ногу», «ниже наклон», «больше поворот», «не сгибать ноги (или руки)», «вдохните поглубже», «потянитесь», «выдох». Мето­дист (или общественный инструктор), проводивший занятия, обя­зан подметить основные ошибки.

Важная особенность проведения занятий производственной гим­настикой — подготовка к переходу на новый комплекс. Обычно прибегают к следующим приемам. Например:

а) записанный (на пленку) комплекс зарисовывают (плакат) и  
вывешивают за 3—4 дня до начала занятий по нему (у входа в сто­  
ловую, в красном уголке и т. п.);

б) проводят ознакомление с упражнением в период послеобе­  
денного отдыха в цехе;

в) печатают комплекс в заводской многотиражке за 4—5 дней  
до начала занятий по нему.

Музыкальное сопровождение должно быть ярким, призывным, создающим бодрое настроение, выразительным, соответствующим динамике выполняемых упражнений. В последние годы практику­ют поточное выполнение, так называемые музыкальные комплексы. Их суть в том, что весь комплекс из 6—8 упражнений выполняется на одно музыкальное произведение. Это повышает плотность заня­тий и, следовательно, их действенность.

Занятия гимнастикой в режиме труда немыслимы без соответст­вующего научного обоснования и без тщательного врачебно-педа-гогического контроля, который осуществляет врач медицинской час­ти или заводской поликлиники, а также методист или обществен­ный инструктор. Улучшение здоровья, физического развития ра­бочих и служащих, уменьшение заболеваемости и производствен­ного травматизма — самый важный итог занятий производствен­ной гимнастикой.

**16.3. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Ритмическая гимнастика является разновидностью гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняе­мые под эмоционально-ритмичную музыку, преимущественно по­точным методом.

В ряду других средств массовой физкультуры популярность ритмической гимнастики (РГ) объясняется ее доступностью, эффек­тивностью, эмоциональностью.

Доступность РГ основана на использовании известных и не­сложных ОРУ, знакомых преподавателям и занимающимся по ком­плексам утренней зарядки, производственной гимнастики и т. п. Это упражнения для всех частей тела: маховые и круговые движе­ния руками, ногами; наклоны и повороты туловища, головы; присе­дания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, седах, в положении лежа. Эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте

**224**

**225**

и небольшим продвижением во всех направлениях. Для занятий РГ не требуется специального оборудования. Один преподаватель может проводить занятия одновременно с большой по численности группой.

Эффективность РГ связана с тем, что целенаправленное влияние гимнастических упражнений на опорно-двигательный аппарат, на отдельные группы мышц, суставов, связок сочетается со значитель­ным воздействием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Благодаря быстрому темпу выполнения многих движений комплек­са, включению серий упражнений с небольшими паузами между ними, значительной общей продолжительности занятия стимули­руется деятельность систем энергообеспечения мышечной работы, потребность организма в кислороде, и его потребление существенно возрастает. Отсюда названия—«аэробика» (от греч. слова «аэро» — воздух и «биос» — жизнь), «аэробная гимнастика», принятые для обозначения подобной гимнастики за рубежом. Поточный метод выполнения упражнений по характеру нагрузки на организм ста­вит РГ в один ряд с другими важными средствами оздоровительной направленности, с упражнениями циклического характера: бегом, ходьбой, лыжами и т. п. Эмоциональность занятий — очень важный фактор, объясняющий притягательность РГ. Яркая, тонизирующая музыка, включение танцевальных движений, их ритмичность, по­зитивный эмоциональный фон занятий, особенно групповых, де­монстрация упражнений подготовленным ведущим, эстетическая окраска урока в целом —• все это поднимает настроение, побуждает " к активности, снимает психическую напряженность, благотворно влияет на центральную нервную систему занимающихся. В связи с перечисленными особенностями РГ рекомендуют использовать в занятиях с различными контингентами: школьниками, студентами, рабочими, служащими, причем как с женщинами, так и с мужчина­ми. Естественно, упражнения и характер нагрузки для мужчин должны быть несколько иными: движения более строгими, боль­шее количество силовых упражнений. В зависимости от решаемых задач могут составляться комплексы РГ разной направленности и проводиться в форме зарядки, физкультпаузы, спортивной размин­ки (10—15 мин) или уроков (25—30, 45—60 мин). В уроке РГ вы­деляют три части: подготовительную, основную и заключительную (примерное соотношение частей урока по времени соответственно: 5—10%; 80—85%; 10—15%). В подготовительной части занятия движения выполняются отдельными звеньями тела, в быстром темпе (примерно 130 акцентов в минуту) и умеренном (около 60 ак­центов в минуту) с целью психологической и функциональной на­стройки на занятие. ЧСС достигает зоны 60—65% от максимума.

В основной части выполняется несколько серий упражнений, всесторонне воздействующих на весь организм и на отдельные мы­шечные группы. Упражнения, особенно в партере (в упорах, седах, лежа), выполняются в умеренном и медленном темпе (60 — 30 сче­тов — акцентов в минуту). Это типично для упражнений силового характера и упражнений на увеличение подвижности в суставах. В зависимости от задач и общей продолжительности урока в основ-

ную часть включаются одна-две серии беговых, прыжковых, тан­цевальных движений, выполняемых в быстром и очень быстром темпе (150 и более акцентов в минуту). Показатели ЧСС свиде­тельствуют о значительной нагрузке на сердечно-сосудистую и ды­хательную системы, особенно в беговых сериях. Пульс достигает зоны 80—85% от максимума, а в отдельные моменты — пики на­грузки — приближается к максимуму, определяемому по формуле: «220 минус число, указывающее возраст».

Заключительная часть не менее продолжительная, чем подгото­вительная, что объясняется необходимостью после интенсивных упражнений привести организм в состояние, близкое к исходному. Упражнения в расслаблении (стоя, сидя, лежа) сочетаются с эле­ментами психорегулирующей тренировки, дыхательными упраж­нениями, способствующими восстановлению.

При определении содержания упражнений, составлении комп­лексов и проведении занятий РГ необходимо руководствоваться общими правилами и принципами, типичными для гимнастики (см. гл. 2, 6).

Ритмическая гимнастика — музыкальная форма гимнастики. Музыка в данном случае носит функциональный, лидирующий характер, определяет ритм и темп движений. В связи с этим препо­даватель должен уметь составлять фонограмму, магнитофонную запись — находить музыку к определенному комплексу упражне­ний и, в другом случае, к имеющейся фонограмме или грамзаписи подбирать соответствующие упражнения, укладывая их в нужный ритм и темп. Наиболее подходят к РГ эстрадно-танцевальная му­зыка мажорного характера в стиле «диско», а также народные ме­лодии в современной обработке. Рекомендуется использовать в первую очередь лучшие образцы отечественной музыкальной культу­ры. Подчинение движений ритму музыки и объясняет главным обра­зом, почему данный вид гимнастики назван «ритмической». Наиболее удобен для упражнений музыкальный размер 2/4 и 4/4. Музыкаль­ные произведения с размером 3/4 применяются преимущественно для упражнений в медленном темпе (см. гл. 28).

При проведении занятий РГ преподаватель особенно вниматель­но должен контролировать функциональное состояние занимаю­щихся, прежде всего по их самочувствию и по пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конеч­ностей, настроение, мимика) и на показатели ЧСС в минуту. Для этого в начале урока, после подготовительной части, в середине основной части (особенно после беговой серии) и в конце урока определяется индивидуально количество пульсовых ударов за 10 или 15 с. Затем это число умножается на 6 или 4 и определяется ЧСС в минуту. Согласно рекомендациям Всемирной организации здра­воохранения (ВОЗ), занятия оздоровительными видами физической культуры, в том числе и ритмической гимнастикой, должны прово­диться с интенсивностью нагрузок в диапазоне 65—90% от макси­мально допустимых величин ЧСС для данных возрастных групп. Естественно, для начинающих оптимальным раздражителем будет нагрузка g ЧСС в зоне 60% от максимума, для подготовленных —

**226**

**227**

70—85%. При такой интенсивности нагрузки занятия 2—3 раза в неделю по 30—45 мин каждое в течение полугода уже дают отчет­ливые положительные сдвиги в развитии выносливости, повышении работоспособности.

**16.4. ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА**

Лечебная гимнастика — разновидность прикладной гимнасти­ки, лечебный метод применения физических упражнений для более быстрого и полноценного восстановления здоровья больного чело­века, его трудоспособности, а также развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации движений и др., не­обходимых в условиях общественно-трудовой деятельности.

Специально подобранные гимнастические упражнения (на ос­нове диагноза врача) успешно применяются для восстановления двигательных функций после различных повреждений.

Лечебная гимнастика предупреждает заболевания, ускоряет вы­здоровление, сохраняет человеку здоровье, удлиняет его жизнь.

Наибольшее развитие лечебная гимнастика получила в годы Великой Отечественной войны. Опыт работы в госпиталях фронта и тыла страны показал, что лечение с включением в него лечебной гимнастики обеспечивало не только выздоровление, но и быстрое восстановление боеспособности раненых и больных солдат и офице­ров Советской Армии, возвращение их в ряды защитников Родины.

В настоящее время продолжается дальнейшее изучение влияния' упражнения, совершенствование средств и методики занятий ле­чебной гимнастикой, разрабатываются научно обоснованные мето­дики применения упражнений при различных заболеваниях. Так, например, для больных с недостаточностью кровообращения ле­чебная гимнастика помимо общеукрепляющего воздействия упраж­нений имеет целью облегчить работу сердца, укрепить сердечную мышцу и приспособить ее к постепенно возрастающей физической нагрузке, восстановить нормальное кровообращение и улучшить обмен веществ. При заболевании органов дыхания гимнастика спо­собствует ликвидации или уменьшению дыхательной недостаточ­ности, развивая подвижность грудной клетки и увеличивая жиз­ненную емкость легких. Лечебная гимнастика — хорошее средство профилактики и лечения заболеваний пищеварительного аппарата. Правильно проводимые упражнения восстанавливают функции же­лудка и кишечника, укрепляя мышцы передней стенки живота и улучшая кровообращение внутренних органов.

Непосредственное и наибольшее воздействие упражнений испы­тывает опорно-двигательный аппарат: мышцы, связки, суставы и кости. При отсутствии движений суставы теряют свои функции, по­движность, мышцы теряют сократительные свойства, работоспо­собность.

Средства лечебной гимнастики — строевые упражнения, раз­новидности передвижений и танцевальные шаги; ОРУ без предме­тов и с различными предметами (палки, гантели, скакалки, мячи и др.), упражнения на гимнастической стенке, скамейке, со скамей-

кой, на кольцах и прикладные упражнения (бег, прыжки, лазанье, перелезай ие).

Широкое применение получили специальные аппараты и трена­жеры. В кабинетах ЛФК различные тренажеры применяются для более эффективного восстановления организма человека после бо­лезней и травм. Они позволяют выполнять движения в облегчен­ных условиях, дозировать нагрузку на определенные группы мышц и функциональную систему, щадя поврежденные звенья, способст­вуют восстановлению утраченных функций отдельных мышечных групп, общей и специальной работоспособности, помогают устра­нять атрофию мышц и тугоподвижность суставов.

Применяемые упражнения воздействуют почти на все функции организма. Положительной стороной гимнастических упражнений является их доступность для любого возраста, многообразие форм и видов упражнений, используемых в соответствии с возрастом, полом и возможностями занимающихся. В основе лечебного дейст­вия упражнений лежит их способность влиять на процессы возбуж­дения и торможения, протекающие в коре головного мозга. Упраж­нения оказывают через нервную систему оздоровительное и обще­укрепляющее влияние на весь организм больного, повышая его устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды.

Основной формой занятий является процедура, или урок ле­чебной гимнастики. Упражнения подбираются исходя из рекомен­даций лечащего врача. Они назначаются больному с лечебно-про­филактическими целями. Комплексы составляются как из специ­альных упражнений (применительно к данному заболеванию), так и из упражнений, оказывающих общее воздействие на организм. Упражнения подбираются простые, доступные больным; нагрузка в уроке (процедуре) постепенно возрастает, последовательно вклю­чаются в работу различные мышечные группы.

Важное значение в процессе занятий имеет эмоциональное со­стояние занимающихся. Интересное, живое занятие всегда спо­собствует успеху, лучше усваиваются и правильнее выполняются сами упражнения, а это способствует скорейшему восстановлению утраченных функций.

Общая продолжительность занятия — 30—60 мин.

С больными, где важна точность физической нагрузки, прово­дятся индивидуальные занятия (процедуры).

Методист лечебной гимнастики работает в тесном контакте о лечащим врачом. Он должен хорошо (профессионально) знать свое дело, с любовью относиться к нему, быть чутким и отзывчивым.

**228**

**Глава 17**

**СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ**

**17.1.** ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Помимо общих для всех видов гимнастики задач оздоровитель­ной направленности, функциональной подготовки, гармоничного развития физических качеств целью занятий спортивными видами гимнастики является овладение комбинациями координационно сложных двигательных навыков, доведение качества их выполнения до совершенства и демонстрация мастерства в соревнованиях.

В общей классификации видов спорта спортивные виды гимнас­тики, а именно: спортивная гимнастика, художественная гимнасти­ка и спортивная акробатика, объединяются в одну группу благода­ря следующим общим признакам.

1. Многолетняя спортивная деятельность заключается в постоян­ном овладении сложнокоординированными двигательными навыка­ми, которые оцениваются в условиях соревнований по таким кри­териям, как качество исполнения, трудность и композиция упраж­нений.
2. Правилами соревнований и традициями предусматриваются нормы образцовой техники каждого упражнения. Отклонения от этих норм (в амплитуде, направлении, точности положений тела и" его частей, исходных и конечных положениях) являются ошибка­ми, что влечет к сбавкам в оценке упражнений.
3. Оценка мастерства спортсменов на соревнованиях произво­дится в баллах (по правилам Международных федераций гимнасти­ки и акробатики высшая оценка равна 10 баллам за каждое упраж­нение).
4. Особая роль в спортивных видах гимнастики отводится вос­питанию выразительности движений, артистичности. В связи с этим существенное значение приобретают элементы музыкального образования.

Основным содержанием программы занятий являются освоение отдельных упражнений, называемых элементами, овладение соеди­нениями этих элементов — комбинациями.

Условно все гимнастические элементы и соединения, за исклю­чением простейших, относятся к тем или иным группам трудности. Правила соревнований предусматривают определенную трудность комбинаций для каждого спортивного разряда.

Существует обязательная, единая для всех занимающихся, про­грамма и произвольная — личная программа.

При оценке произвольной программы учитывается ее компози­ция, т. е. логичность построения комбинации, с учетом специальных требований к композиции, зависящих от современных тенденций развития данного вида спорта. Наиболее характерные признаки современных упражнений — динамичность исполнения, ориги­нальность элементов, сложность комбинации. Качество исполне­ния (при соответствии трудности и композиции упражнений уста-

новленным требованиям) имеет решающее значение в итоговой оцен­ке. Высшая степень исполнительского мастерства называется вир­туозностью. Риск, оригинальность, виртуозность—критерии мас­терства в гимнастических видах спорта.

Характерными чертами, объединяющими гимнастические виды спорта, являются следующие:

* многообразие видов многоборья, отличающихся спецификой и разнообразием форм движений;
* большой объем новых элементов и комбинаций, которыми необходимо овладевать, переходя от разряда к разряду;
* наличие риска и ситуаций (в меньшей степени в художест­венной гимнастике), требующих особого проявления волевых уси­лий, внимания, профессиональной подготовленности тренера к ока­занию страховки и помощи;
* отсутствие прямого контакта с соперником во время соревно­ваний;
* творческая работа над созданием новых композиций и эле­ментов, совершенствование индивидуального стиля исполнения.

В целом разносторонняя техническая, физическая и психологи­ческая подготовка при освоении гимнастических упражнений це­ленаправленно развивает силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию движений, волевые качества. Доведение каждого движения до полной завершенности в соответствии с требованиями в сочетании с хореографической подготовкой — все это определяет типичную для гимнастических видов спорта тренировочную работу.

**17.2.** ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

К числу наиболее значимых тенденций развития спортивных видов гимнастики относятся:

* снижение среднего возраста спортсменов, достигших мастер­ства и высоких результатов;
* неуклонный рост трудности произвольных программ и совер­шенствование их композиции за счет включения сверхсложных, оригинальных и рискованных элементов;

— возрастание эффективности подготовки спортсменов за счет  
увеличения тренировочной нагрузки, применения новых методов и  
средств обучения, повышения уровня физических качеств. В ре­  
зультате возросла конкуренция на международной арене, что ста­  
вит перед советскими специалистами и тренерами важные задачи  
поиска и разработки новых путей подготовки гимнастов высокой  
квалификации.

В то же время с целью популяризации спортивных видов гим­настики в стране разработана и введена в практику облегченная классификационная программа категории «Б», дающая возмож­ность выступать в соревнованиях по программам III, II и I разря­дов (с менее сложными упражнениями, доступными широкой массе занимающихся разного возраста).

Спортивная гимнастика является одним из массовых видов спор-

**230**

231

та. Наиболее продуктивная работа по воспитанию гимнастов высо­кого класса проводится в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), в спортивных клубах, в школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Сборные команды гимнастов нашей страны успешно выступают во всех наи­более ответственных соревнованиях начиная с XV Олимпийских игр 1952 г.

Особенно успешно выступили наши спортсмены на XXII Олим­пийских играх в Москве, где завоевали 9 золотых, 8 серебряных и 5 бронзовых медалей.

Острую конкуренцию в последние годы составляют сильно под­готовленные команды и отдельные спортсмены ряда стран: ГДР, Японии, Венгрии, США, КНР у мужчин и Румынии, ГДР, ЧССР, США, КНР у женщин. Следует отметить большие успехи гимнастов социалистических стран.

Популярность спортивной гимнастики в мире возрастает. Ее развитию способствует Международная федерация гимнастики (ФИЖ), которая в 1981 г. отметила свое 100-летие. С 1976 г. прези­дентом ФИЖ является представитель Советского Союза Ю. Е. Ти­тов.

Художественная гимнастика — относительно молодой вид спор­  
та. Благодаря усилиям ФИЖ выступления представительниц этого  
вида спорта включены в программу олимпийских игр. В СССР орга­  
низована самостоятельная федерация по виду спорта. \*

Художественная гимнастика — один из немногих видов спорта, которым занимаются только женщины. Она характерна доступ­ностью, отражением специфики женского организма, насыщен­ностью элементами хореографии, ритмики, пластики, выполняе­мыми с музыкальным сопровождением.

Развитие современной художественной гимнастики во многом связано с усилиями советской школы, выступлениями ее лучших представительниц в международных соревнованиях.

Соперницами советских гимнасток являются спортсменки Бол­гарии, добившиеся значительных успехов на международной арене, а также гимнастки Чехословакии, ГДР, Кубы, КНДР.

Спортивная акробатика популярна у нас в стране. Ее значение велико и в развитии других видов спорта, где используются навыки ориентировки и владения телом, особенно в безопорных положе­ниях.

Для занятий акробатикой не требуется сложное оборудование и инвентарь. В связи с этим их можно организовать практически **в** любом коллективе физкультуры.

Традиционно проводятся крупные международные соревнова­ния — чемпионаты мира, Европы, организуемые Международной федерацией спортивной акробатики (МФСА). В развитии акроба­тики как вида спорта большое значение имели достижения совет­ских спортсменов, неоднократно становившихся чемпионами мира в прыжках и групповых упражнениях.

В последние годы значительно повысили уровень мастерства спортсмены Болгарии, КНР, Польши, США.

**17.3. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ**

Основой содержания спортивных видов гимнастики являются упражнения, составляющие программу соревнований в каждом спортивном разряде и в виде спорта в целом. Охарактеризуем со­держание каждого из видов.

**Спортивная гимнастика** содержит упражнения мужского и жен­ского видов многоборья.

Мужское многоборье включает в себя:

* вольные упражнения (комбинации акробатических прыжков, кувырков, перекатов, переворотов, элементов на гибкость и равно­весие, элементов хореографии и др.);
* упражнения на коне (круговые движения сомкнутыми и разведенными ногами и маятникообразные махи разведенными но­гами) ;
* упражнения на кольцах (маховые и силовые элементы: подъе­мы, обороты, выкруты, соскоки; статические положения: углы, стойки, горизонтальные висы и упоры, стойки на руках, кресты);
* опорные прыжки через коня (прямые, переворотом, сальто);
* упражнения на брусьях (маховые элементы: подъемы, обо­роты, повороты, перемахи, сальто, соскоки; силовые и статические элементы: углы, упоры, стойки);
* упражнения на перекладине (маховые элементы: подъемы, обороты, повороты, перемахи, перелеты, сальто, соскоки).

Женское многоборье содержит:

— опорные прыжки через коня в ширину (прямые, перевороты,  
сальто);

— упражнения на брусьях разной высоты (маховые элементы: подъемы, обороты, перемахи, спады, перехваты, перелеты, поворо­ты, стойки, соскоки);

* упражнения на бревне (вскоки, прыжки, равновесия, пово­роты, акробатические прыжки, хореографические элементы и позы, стойки на руках);
* вольные упражнения (акробатические прыжки: сальто, пе­ревороты вперед, назад и в сторону, кувырки, перевороты, пере­каты; хореографические элементы; равновесия, повороты, пере­махи, стойки на руках, позы).

Даже неполный перечень групп упражнений в каждом виде многоборья свидетельствует о большом разнообразии программного материала. Разработана классификация гимнастических упражне­ний, построенная на учете общих закономерностей техники родст­венных элементов. Много общего в элементах, исполняемых на перекладине, брусьях и кольцах. К примеру, подъемы махом вперед или махом назад выполняются по одной технической схеме.

Акробатические элементы, исполняемые в вольных упражнениях, в несколько измененном виде входят в содержание упражнений почти всех видов многоборья.

**Художественная гимнастика,** как и спортивная, характеризует­ся большим разнообразием упражнений, выполняемых с различ-

**232**

**233**

ными предметами и без предметов. Видами многоборья в инди­видуальных упражнениях в художественной гимнастике яв­ляются:

* упражнения с обручем (броски и ловля, перекаты, вращения, подбивы, прыжки, позы с захватами предмета);
* упражнения с мячом (броски и ловля, перекаты, подбивы, передачи с руки на руку, обводка, позы с захватами предмета);
* упражнения со скакалкой (прыжки через скакалку, враще­ния скакалки, броски и ловля, обмотки);
* упражнения с лентой (вращение ленты кругами, спиралью, восьмеркой, змейкой, броски и ловля, прыжки через ленту);

— упражнения с булавами (вращение булав всей рукой, пред­  
плечьем, кистью, броски и ловля, жонглирование).

Наряду с этими предметами, утвержденными ФИЖ как основ­ные, в младших разрядах могут использоваться упражнения с шарфом, вымпелами, широкой лентой, палочками, флажками.

Упражнения без предмета являются школой подготовки раз­рядников. Элементы этих упражнений насыщают композиции уп­ражнений с предметами (прыжки, равновесия, повороты и др.).

Групповые упражнения — самостоятельный вид худо­жественной гимнастики. На чемпионатах мира и других крупных соревнованиях определяются чемпионы в этих упражнениях. Команда состоит из шести человек. Выполняются упражнения с одним предметом или с двумя разными. Помимо индивидуальной техники необходимо продемонстрировать высокую синхронность и" согласованность движений, особенно при переброске предметов.

Спортивная акробатика богата разнообразием арсенала упраж­нений динамического и статического характера.

Видами узкой специализации, по которым присваиваются спор­тивные разряды, являются:

* акробатические прыжки (мужчины и женщины). Комбинации выполняются с разбега на упругой эластичной дорожке и состоят из переворотов и сальто (одинарных и с многократными вращения­ми, без поворотов и с поворотами);
* мужские и женские парные упражнения: комбинации, в которых содержатся динамические, силовые и статические элементы, связанные с бросками, балансированием и удержанием партнера в сложных положениях;
* мужские групповые упражнения (четверка). Выполняются динамические, силовые и статические элементы, комбинации с бросками партнеров, с удержанием равновесия в сложных пира­мидах. Партнеры подразделяются на нижнего, средних, верхнего;

— упражнения смешанных пар (мужчина и женщина). То же,  
что парные упражнения мужчин, но с учетом двигательных особен­  
ностей и возможностей женщин;

— женские групповые упражнения (тройки). Выполняются  
комбинации динамического (темповые), силового и статического  
характера с построением пирамид.

Во всех видах акробатики, кроме прыжков, широко использу­ется музыка.

**Глава 18**

**ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Под формами занятий понимаются способы организации выпол­нения гимнастических упражнений. Умение применять различные формы занятий в связи с поставленными задачами, конкретной си­туацией, особенностями контингента — критерий педагогического мастерства и организаторских способностей руководителя.

Сочетание государственных форм организации физического вос­питания с общественно-самодеятельными предопределяет большие возможности их варьирования, тем более при проведении занятий гимнастикой.

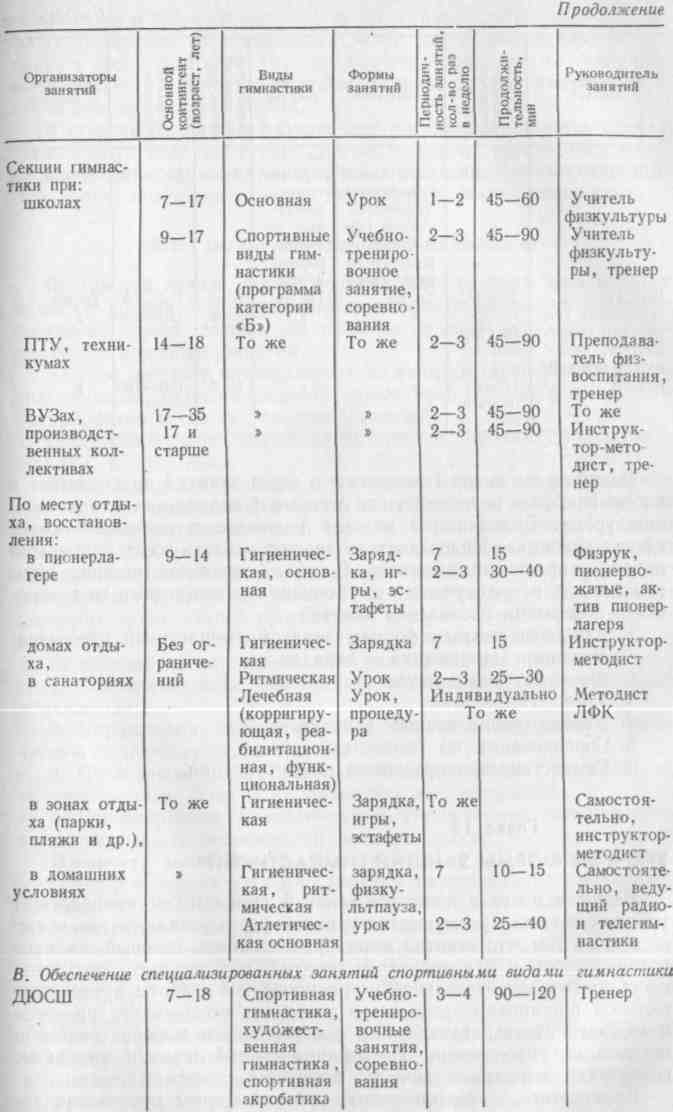
Существует определенная связь видов гимнастики и форм за­нятий. Видам гимнастики оздоровительной направленности, в ко­торых используется не весь арсенал средств (преимущественно группа ОРУ), присущи относительно простые формы индивидуаль­ных и групповых занятий: утренняя зарядка, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза. Более сложные задачи в занятиях основной гимнастикой, в том числе женской, атлетической, в занятиях профессионально-прикладной гимнасти­кой решаются с использованием урочной формы. Занятия спортив­ными видами (спортивной, художественной гимнастикой, акроба­тикой) проходят в форме учебно-тренировочных занятий (трени­ровок).

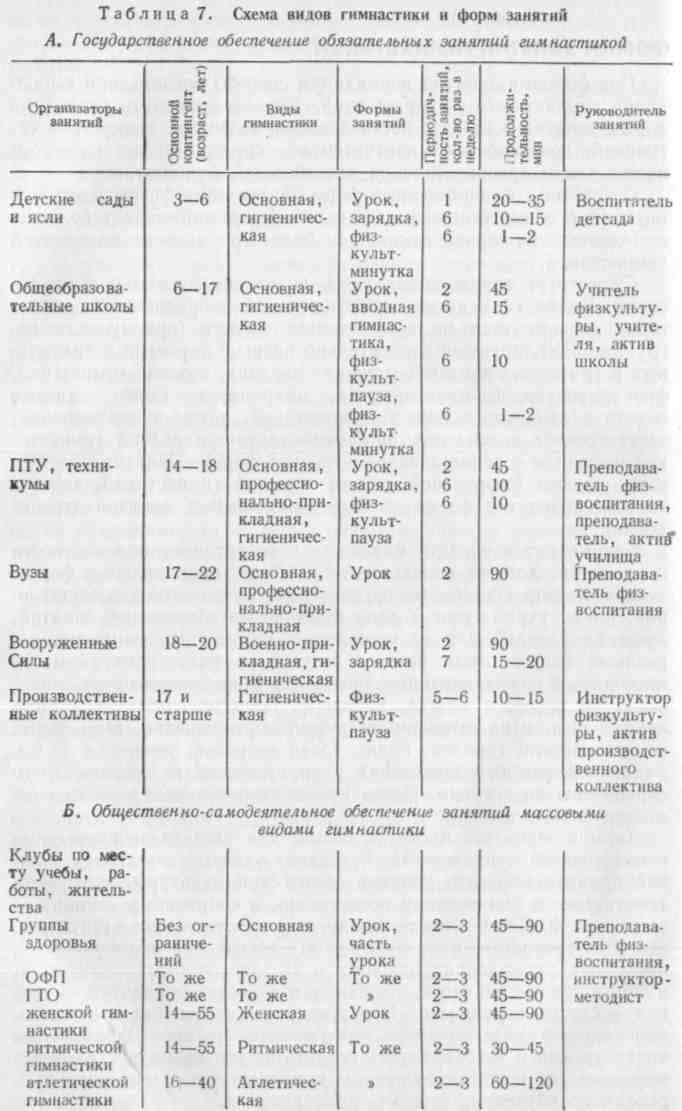
Специалист в области физического воспитания, и в частности гимнастики, должен использовать наиболее рациональные формы занятий, знать способы их организации, иметь четкое представле­ние, какие учреждения и лица отвечают за обеспечение занятий, создание условий для их проведения. Гимнастикой занимаются с разными целями люди разного возраста и пола. Занятия могут проводиться в специализированных и неспециализированных залах, фойе, на сцене, в классе, коридоре, комнате, производственном цехе и т. п. и на открытом воздухе (спортплощадка, двор, парк, гимнастический городок, пляж, тропа здоровья, стадион и т. п.). Занятия в учебных заведениях и на производстве обычно строго ограничены по времени. Менее регламентированными являются са­мостоятельные занятия.

Термин «занятие» является общим для всех форм проведения гимнастических упражнений. В средних учебных заведениях заня­тия принято называть уроками физической культуры, в вузах — занятиями по физическому воспитанию, в спортивных секциях — тренировкой. Следует иметь в виду, что в соответствии с государст­венными программами по физическому воспитанию в дошкольных, школьных учреждениях, средних и высших учебных заведениях, в армии количество часов, а значит и обязательных занятий — уро­ков — строго ограничено. Предусмотрены нормативы с итоговым контролем в виде зачетных упражнений, тестов. Определенное число уроков и необходимость освоить за это время программный материал делают целесообразным применение методов программи­рованного обучения, сетевого планирования.

**234**

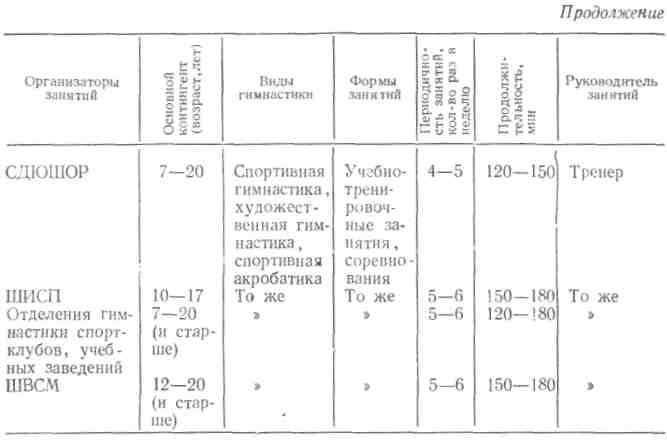
**235**





236

237



Взаимосвязь видов гимнастики и форм занятий предполагает и выбор наиболее целесообразной методики проведения и организа­ции урока. Большинство методов изложено в соответствующих главах учебника. Преподаватель должен владеть всеми основными приемами организации занятий. В табл. 7 отражены типичные виды гимнастики, используемые с различными контингентами во взаимо­связи с формами проведения занятий.

К наиболее важным формам занятий гимнастикой относятся:

1. Утренняя гимнастика — зарядка.
2. Физкультурная пауза.
3. Урок гимнастики.
4. Учебно-тренировочное занятие.
5. Соревнования по гимнастике.
6. Гимнастические праздники и выступления.

**Глава 19 УРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Ведущее место в практике занятий гимнастикой принадлежит урочной форме. Преимущество урочной формы заключается преж­де всего в том, что занятия ведет преподаватель, который, являясь организатором и руководителем занятий, обеспечивает продуктив­ность учебно-воспитательной и тренировочной работы путем: пра­вильной постановки задач всего учебно-воспитательного процесса и каждого отдельного занятия; рационального выбора средств и методов его проведения; квалифицированной помощи ученикам; воспитания моральных качеств, присущих советским людям.

Кроме этого, к достоинствам урочной формы проведения за-

**238**

нятий следует также отнести их коллективность. Находясь в среде своих товарищей, занимающийся может легче обнаружить и ис­править свои недостатки. Под руководством преподавателя он учит­ся не только правильным способам выполнения упражнений, но и этическим нормам поведения.

В советской системе физического воспитания принята единая схема (структура) построения урочных занятий различными вида­ми физических упражнений, предусматривающая три взаимосвязан­ные части: подготовительную, основную и заключительную.

**19.1. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Постановка задач. Задачи занятий должны быть конкретны и ясны. От правильной постановки задач зависит не только стратегия поведения преподавателя, но и выбор средств, методов и даже формы организации занятий.

Каждое действие преподавателя на занятии (двигательное зада­ние ученикам, метод проведения упражнений и т. д.) должно быть мотивировано четко поставленной задачей.

Постановка задачи повышает активность, мобилизует усилия в нужном направлении.

Выбор средств. Основным источником, определяющим содержа­ние занятий гимнастикой в любом звене физкультурного движения (общеобразовательные школы, средние и высшие учебные заведе­ния, ДЮСШ, производственные и ведомственные физкультурные коллективы), являются утвержденные программы. Однако различ­ные условия проведения занятий, которые не могут быть преду­смотрены одной общей программой, требуют методической ее рас­шифровки и в отдельных случаях некоторых дополнений.

Основными средствами занятий по гимнастике являются:

1. Соответствующие контингенту занимающихся программные упражнения.
2. Упражнения, обеспечивающие общую и специальную физи­ческую подготовку занимающихся.
3. Подводящие и специальные дополнительные упражнения, способствующие успешному обучению занимающихся.
4. Разнообразные гимнастические упражнения, повышающие координационные возможности занимающихся.

Плотность занятий.

Общая плотность занятий определяется отношением полезно использованного времени на занятии к директивному (установленному по расписанию) в процентах по формуле:

**р Т„• юо%**

гобщ. Г ,

1 о

где Ро6щ — общая плотность занятия;

Тп — время, использованное на полезную (имеющую прямое отношение к занятию) деятельность, куда входит выполнение упражнений, необходимый отдых после их выполнения, на перера­ботку наглядной и словесной информации преподавателя;

**239**

Т0 — директивное, общее время, отведенное на учебное за­нятие по расписанию.

В идеале общая плотность занятий должна стремиться к 100%. К снижению плотности занятий приводят следующие причины:

1. Неоправданные простои на занятии: опоздание с началом занятия, несвоевременная подготовка мест занятий и спортив­ного инвентаря, ожидание очереди перед выполнением упражне­ний и т. д.
2. Неподготовленность преподавателя (тренера) к занятию. Непродуманные содержание и организация занятия приводят к естественным в этих случаях паузам. Если преподавателю и удает­ся их избежать, то все равно потеря времени будет неизбежной из-за использования на занятиях случайных (по ходу придуман­ных), мало эффективных упражнений.
3. Излишняя или малоэффективная словесная информация за­нимающихся на занятии. Объясняя технику какого-либо упражне­ния, преподаватель вместо аргументированных пояснений дает пол­ное описание упражнения, несмотря на то, что оно было уже по­казано. Излишним считается и детализированный рассказ о дви­жении ученикам, только что приступившим к изучению этого уп­ражнения. На этом этапе обучения такой подробный рассказ по­мимо потери времени может привести к противоположным резуль­татам.
4. Неудовлетворительная дисциплина, занимающихся на заня^ тии. Слабая дисциплина занимающихся приводит, как правило, к нерациональному использованию времени на занятиях из-за многократного повторения команд и распоряжений, замечаний и выговоров ученикам, повторений объяснений и т. п.

Моторная плотность. Моторная плотность опреде­ляется отношением потраченного времени непосредственно на вы­полнение упражнений к общему времени занятия (в процентах) по формуле:

**р Ту ■** 100%

где Р„от — моторная плотность занятия,

Ту — время, потраченное на выполнение упражнений.

В отличие от общей плотности моторная плотность занятия в идеале не стремится к 100%. По суммарному показателю моторной плотности всего занятия нельзя судить о качестве его проведения. Моторная плотность должна постоянно изменяться в процессе за­нятия. Неизбежность этих изменений объясняется прежде всего различием содержания применяемых упражнений, местом их ис­пользования на занятии и методами проведения. Например, для подготовительной части занятия подбираются упражнения неболь­шого энергетического веса, и проводятся они, как правило, фрон­тально, с незначительными паузами (иногда без пауз) для отдыха. Поэтому подготовительная часть занятия всегда имеет более вы­сокий показатель моторной плотности. В основной части занятия, например, по спортивной гимнастике показатели моторной плот-

ности обычно бывают ниже в связи с применением упражнений более высокого энергетического веса. Причем и внутри этой части занятия показатели моторной плотности могут изменяться в за­висимости от вида гимнастического многоборья.

Требовательность к занимающимся. По ходу занятия преподава­тель должен постоянно следить за действиями занимающихся, вно сить в них необходимые корректировки, добиваясь максимальном приближения качества выполнения упражнений к уровню, возмож ному при данных условиях.

Проявление высокой требовательности преподавателя (тренера^ к ученикам на занятии повышает его авторитет в глазах учеников, а через него и авторитет предмета. Требовательность преподавателя ученик рассматривает прежде всего как уважение учителя к нему. Рост результатов убеждает занимающегося в важности предмета и доброжелательности тренера.

Чтобы требовательность к ученикам приносила желаемые ре­зультаты, рекомендуется:

1. Проявлять ее постоянно, не пропуская ни одного случая от­клонения от задания.
2. Требовать только таких действий и на таком качественном уровне их выполнения, которые находятся в пределах возможнос­тей занимающихся.
3. При исправлении погрешностей в действиях занимающихся проявлять тактичность, щадящую их самолюбие.

Интерес занимающихся к занятиям. Результаты занятия во многом зависят от того, какой интерес они вызывают у занимаю­щихся. Чем больший интерес проявляют ученики к предмету заня­тий, тем острее они воспринимают и запоминают изучаемый мате­риал и тем выше уровень и работоспособность на занятиях. По­этому преподаватели (тренеры) должны так строить и методически оформлять свои занятия по гимнастике, чтобы интерес занимаю­щихся к ним непрерывно нарастал.

Объективные результаты занятий, которые могут быть выражены улучшением самочувствия, повышением работоспособности, улуч­шением телосложения, овладением конкретными двигательными действиями, являются могучим фактором, создающим глубокий и устойчивый интерес занимающихся к занятиям гимнастикой.

19.2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

19.2.1. **Подготовительная часть занятий**

По своему назначению задачи подготовительной части занятий гимнастикой делятся на две группы. В одну группу входят задачи по преимуществу биологического аспекта. К ним относятся:

1 Подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций. Имеется в виду психологический настрой занимающихся на занятие, повышение жизнедеятельности организма, создание

**240**

*9—*1760 241

**9\***

благоприятного фона, обеспечивающего успешность последующей деятельности.

1. Восстановление индивидуально возможной подвижности в сочленениях (гибкости).
2. Обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных напря­жений.

Такая разносторонняя подготовка, являясь профилактическим мероприятием, одновременно осуществляет установку на более высокий уровень работоспособности занимающихся.

Другую группу составляют воспитательно-образовательные за­дачи. Это задачи преимущественно педагогического аспекта. К ним относятся:

1. Формирование умений у занимающихся выполнять двига­тельные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, темп и ритм).
2. Овладение отдельными компонентами движений или закон­ченными простыми двигательными действиями.

Приобретаемые умения и навыки в подготовительной части за­нятия являются той двигательной базой, которая повышает двига­тельные потенциальные возможности занимающихся. Состояние готовности, приобретенное в результате разминки, сохраняется сравнительно непродолжительное время. Поэтому задачи, размин­ки должны решаться на каждом занятии и в полном объеме.

Иначе обстоит дело g образовательными задачами. В зависимое" ти от периода тренировки, ее места в учебном плане, состава за­нимающихся и других факторов образовательные задачи могут ре­шаться по-разному. Так, например, на занятиях спортивной гим­настикой в соревновательном периоде тренировки подготовитель­ную часть целесообразно подчинять только целям разминки. В под­готовительном же периоде тренировки и почти на всех занятиях основной гимнастикой образовательным задачам отводится такое же место, как и разминке.

Но даже в тех случаях, когда условия проведения занятия под­сказывают целесообразность подчинения подготовительной части только целям разминки, все же образовательные задачи решаются в ней за счет выполнения всех упражнений в характерной для гим­настики манере.

Средства. В подготовительной части занятий гимнастикой, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности: строевые упражнения, разновидности передвижений (различные виды ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений), ОРУ без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнас­тической стенке и скамейках. Упражнения е высокой интенсив­ностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся, необходимую им в ос­новной части урока. В связи с этим в подготовительной части не ставятся задачи развить у занимающихся такие двигательные ка­чества, как сила, выносливость, гибкость.

Выбор конкретных упражнений для подготовительной части

**242**

зависит от специфики гимнастики, условий проведения занятий, задач урока и состава занимающихся. Упражнения подготови­тельной части должны быть адекватны предстоящей деятельности занимающихся.

Содержание упражнений должно соответствовать задачам за­нятия. Если основное назначение подготовительной части сводится только к разминке, то количество упражнений будет меньше, а формы их проще. В тех случаях, когда в ней предполагается ре­шение и образовательных задач, тогда и количество упражнений увеличивается, и содержание их меняется.

Чередование упражнений. Чаще всего подготовительная часть начинается со строевых упражнений. Затем они применяются в процессе всего занятия, играя при этом служебную роль. Разно­видности передвижений или заменяют строевые упражнения, или следуют непосредственно за ними.

Комплекс ОРУ, как правило, заключает подготовительную часть. Однако в отдельных случаях, в зависимости от содержания основ­ной части, ОРУ могут предшествовать разновидностям передвиже­ний. Внутри комплекса ОРУ распределяются в порядке нарастаю­щей интенсивности при постоянном чередовании их по назначению.

Говоря об интенсивности упражнений, следует иметь в виду не только величину мышечной массы, включаемой в активную работу, но и амплитуду и темп выполнения движений. Например, рывко-вые движения руками назад из исходного положения руки перед грудью значительно интенсивнее, чем спокойные приседания или наклон вперед прогнувшись.

Таким образом, в начале комплекса следует давать упражнения с умеренной амплитудой, в спокойном темпе и ограниченной дози­ровкой. По ходу выполнения комплекса амплитуда движений, темп и дозировка нарастают, достигая в конце необходимых величин.

Общие требования к проведению. Все методические приемы, применяемые преподавателем в подготовительной части занятий, направлены на то, чтобы обеспечить:

1. *Точность выполнения заданных упражнений.* Каждое упраж­нение имеет конкретную цель, которая достигается только при усло­вии точного выполнения заданных упражнений.
2. *Согласованность выполнения упражнений.* Согласованное вы­полнение упражнений способствует воспитанию ритма — важней­шего компонента техники любого двигательного действия, исклю­чает случаи травматизма,, предоставляет преподавателю возмож­ность контролировать качество их выполнения.
3. *Самостоятельность выполнения упражнений каждым зани­мающимся.* При фронтальном методе выполнения упражнений толь­ко возглавляющий колонну решает задания вполне самостоятельно. Остальные, как правило, не обременяют себя обдумыванием своих действий. В таких условиях снижается образовательное значение подготовительной части занятий.
4. *Интерес занимающихся к выполнению упражнений.* Упраж­нения подготовительной части в большинстве случаев не требуют от занимающихся значительных волевых и физических напряже-

**243**

ний. В связи с этим интерес к этим упражнениям, несмотря-на их большую значимость, не всегда высок.

Для поддержания интереса занимающихся рекомендуется для каждого занятия подбирать разнообразные упражнения и методы их проведения.

**Методические приемы проведения** подготовительной части. Для выполнения перечисленных выше требований преподаватель должен уметь: пользоваться различными способами информирования зани­мающихся об упражнениях, оказывать помощь, исправлять ошиб­ки, рационально размещать занимающихся на площадке.

1. *Способы информирования.* В зависимости от задач и условий  
проведения занятия преподаватель может пользоваться различны­  
ми способами информирования:

а) синхронным способом информирования — сочетанием  
показа с одновременным рассказом. Он доступен для любого со­  
става занимающихся и дает возможность преподавателю объяснять  
назначение и другие характеристики заданного упражнения;

б) расчлененным способом информирования. При этом  
способе преподаватель показывает упражнение и рассказывает о  
нем, расчленяя его на элементарные движения, и предлагает  
занимающимся выполнять их одновременно с показом, что обеспе­  
чивает более точное выполнение каждой части и упражнения в це­  
лом с первой попытки;

в) информированием только рассказом. Такой способ иш  
формирования активизирует внимание и способствует большей са­  
мостоятельности занимающихся в выполнении упражнений. При  
проведении занятий с детьми дошкольного и младшего школьного  
возраста преподаватель может вести сюжетный рассказ, который  
дети сопровождают действиями, доступными их воображению и дви­  
гательному опыту;

г) информированием только показом. После показа пре­  
подаватель может подать все необходимые команды для начала и  
окончания упражнения, а может предложить занимающимся ко­  
пировать все его действия, в том числе и в паузах между упраж­  
нениями. В последнем случае преподаватель не произносит ни  
одного слова до конца всего комплекса или какой-либо его час­  
ти. Этим приемом можно пользоваться при проведении занятий  
с любым контингентом занимающихся, но особенно хорошие ре­  
зультаты он дает при занятиях с детьми. Прием напоминает иг­  
ру. Дети охотно принимают ее, проявляя при этом максимум  
внимания и стремления в точности скопировать действия препо­  
давателя.

1. *Оказание помощи занимающимся.* Для обеспечения точно­сти и согласованности выполнения упражнений преподаватель оказывает помощь занимающимся, пользуясь при этом подска­зом, зеркальным показом и подсчетом.
2. *Исправление ошибок.* Обычно при выполнении упражнений многие занимающиеся допускают те или иные ошибки. В этих случаях преподаватель должен принимать самые энергичные ме­ры к их устранению. Чаще всего он указывает на допущенные

ошибки, не прекращая выполнения упражнений. Если ошибки допускают многие занимающиеся, то целесообразнее прекратить выполнение упражнения и внести соответствующие поправки. Такой прием исправления ошибок позволяет преподавателю бо­лее подробно рассказать занимающимся о назначении заданного упражнения и о последствиях допущенных ими ошибок.

4. *Размещение занимающихся на площадке.* Самостоятель­ность выполнения упражнений во многом зависит от места на­хождения занимающегося на площадке. Целесообразно систе­матически заменять направляющих в колонне, независимо от их роста, добиваясь в конечном итоге равных условий для всех занимающихся в группе. По этим же соображениям желательно менять направление строя при выполнении различных упражне­ний комплекса: поворотами направо, налево, кругом, лицом друг к другу — в шеренгах и колоннах.

**19.2.2.1 Основная часть занятий**

**Общие задачи.** В основной части решаются главные задачи занятий:

1. Развитие волевых и физических качеств занимающихся.
2. Формирование жизненно необходимых и спортивных двига­тельных навыков.

В каждом занятии гимнастикой, с кем бы оно ни проводилось, решаются обе задачи параллельно. Но такое параллельное решение имеет и свои недостатки. Процесс обучения упражнениям на гим­настических снарядах требут значительного времени на операции, непосредственно не связанные с их выполнением (показ, объясне­ние техники, анализ попыток, постановка задач, а главное —*'■* по-очередность выполнения упражнений). Моторная плотность этого отрезка занятия едва достигает 3—4%. В результате занимающиеся хотя и приобретают умения и навыки в выполнении тех или иных упражнений, однако далеко не исчерпывают своих энергетических возможностей. При таких режимах занятий развитие физических качеств идет в медленном темпе. В связи с этим необходимо резер­вировать какое-то время в основной части занятий на выполнение специальных упражнений, обеспечивающих развитие физичееких качеств. Относительно простая форма этих упражнений и возмож­ность использования фронтального метода позволяют проводить их с нужной моторной плотностью.

Средства. В основной части применяются упражнения, требую­щие значительных волевых и физических усилий (упражнения боль­шого энергетического веса): упражнения на гимнастических сна­рядах, опорные прыжки, акробатические упражнения, приклад­ные упражнения, ОРУ повышенной интенсивности (физподготовка).

Выбор упражнений зависит от частных задач основной части занятия, от возможностей занимающихся и других условий. При этом особое значение придается учету индивидуальных возмож­ностей занимающихся.

**Чередование упражнений.** Характерной для занятия гимнасти-

**244**

**245**

кой является его многотемность. Программа занятий гимнастикой предполагает формирование у занимающихся большого количества разнообразных двигательных умений и навыков. Правильное определение количества различных видов упражнений и их чередо­вание в пределах одного урока во многом предопределяют его ус­пех. При решении этих вопросов следует учитывать:

1. *Условия сохранения высокой работоспособности занимающих­  
ся.* Для этого нужно так чередовать упражнения, чтобы упражне­  
ния физподготовки в большинстве случаев заключали основную  
часть занятия, игры с бегом, преодолением препятствий, прыжка­  
ми следовали бы после видов, в которых занимающиеся овладева­  
ют техникой упражнений на гимнастических снарядах; однотип­  
ные по характеру упражнения не следовали бы непосредственно

друг за другом.

2. *Степень подготовленности занимающихся.* Не следует вклю­  
чать в программу одного занятия большое количество неосвоенных  
упражнений. В учебно-тренировочном занятии желательно трени­  
ровочные задачи решать после учебных. В соревновательном пери­  
оде тренировки лучше всего чередовать виды упражнений в уста­  
новленном для соревнований порядке.

Общие требования к проведению. При проведении основной части действия преподавателя сводятся к тому, чтобы обеспечить:

1. *Четкое представление о заданном упражнении.* Если зани­мающиеся представляют, как нужно выполнять упражнение, их действия становятся более осмысленными и целеустремленными. Они проявляют при этом большую активность и интерес к занятиям, что принесет в конечном итоге несомненный успех.
2. *Доступность.* Если упражнение для кого-либо из занимаю­щихся окажется недоступным, то безуспешные попытки его выпол­нения могут привести к возникновению стойких ошибок, в отдель­ных случая к травмам, а в конечном итоге к потере интереса к гим­настике.
3. *Повышение качества выполнения заданного упражнения в каж­дой попытке.* По степени выполнения этого условия можно судить о качестве процесса обучения вообще. Если занимающийся не ощу­щает результата своих усилий, то он теряет интерес к занятиям.
4. *Оптимальное количество повторений.,* В комплексе усилий занимающегося, направленных на овладение двигательным дейст­вием, главным компонентом является практика выполнения этого действия. Чем ее будет больше, тем при прочих равных условиях результаты будут лучше.
5. *Безопасность выполнения упражнений.* Травмирование за­нимающихся следует считать недопустимой оплошностью препода­вателя. Надежная гарантия безопасности выполнения упражнений обеспечивает более быстрый рост спортивного мастерства занимаю­щихся.

Методические приемы проведения основной части. Для выполне­ния перечисленных выше требований к проведению основной части занятий гимнастикой преподаватель должен уметь: пользоваться всеми способами информирования занимающихся об упражнении,

**246**

оказывать помощь, анализировать и давать оценку действиям за­нимающихся, устранять ошибки, применять меры, обеспечиваю­щие безопасность выполнения упражнений.

1. *Способы информирования занимающихся.* К ним относятся:  
показ, объяснение, демонстрация наглядных пособий.

Показ. Необходимость многократного показа изучаемого упражнения объясняется растущими способностями занимающегося к восприятию в процессе обучения. На первом этапе обучения показ создает у занимающихся довольно приблизительное представление об упражнении. В дальнейшем его восприятию становятся доступны более мелкие (иногда решающие) детали техники.

Объяснение. Аргументируя свои рекомендации по тех­нике выполнения изучаемого двигательного действия, преподава­тель должен учитывать знания и спортивный опыт учеников. Кроме того, при объяснении во всех случаях надо избегать многословных характеристик.

Демонстрация наглядных пособий. Этот способ дает возможность сделать паузы между смежными компонен­тами двигательного действия и тем самым создать представления о положении отдельных звеньев тела в промежуточных фазах движе­ния.

2. *Оказание помощи занимающимся.* Чтобы обеспечить доступ­  
ность упражнения для каждого занимающегося, преподаватель  
оказывает им физическую помощь и подсказ.

Физическая помощь оказывается занимающемуся в тех случа­ях, когда уровень развития двигательных качеств ниже требуемо­го, а также при первых попытках выполнить заданное упражнение.

Подсказ. Наиболее существенным компонентом техники является ритм действий. Чаще всего занимающиеся не улавливают именно его. По ходу выполнения упражнения преподаватель может в нужный момент звуковым сигналом или касанием подсказать ученику нужный ритм действия.

1. *Анализ и оценка действия занимающихся.* Чтобы обеспечить повышение качества выполнения упражнений в каждой очередной попытке, необходимо каждый раз оценивать действия занимающе­гося и ставить перед ним конкретные, по возможности узкие задачи.
2. *Наблюдение и устранение ошибок.* Заметить невыполнение или плохое выполнение упражнения как следствие какой-то ошибки в технике довольно легко. Для этого не нужны особые знания. Да и пересказ результатов такого наблюдения ничего, кроме огор­чения, ученику не даст. Нужно увидеть исходную причину не­удачного выполнения упражнения и принять меры к ее устранению.
3. *Меры, обеспечивающие безопасность выполнения упражнений.* Соблюдение нормального режима занятий и правильной подбор упражнений являются важнейшими условиями, обеспечивающими безопасность их проведения. Помимо этого, необходимо тщательно готовить места занятий и отлично владеть приемами страховки.

Во избежание случаев травматизма при первой попытке выпол­нить новое упражнение следует страховать каждого занимающе­гося. В дальнейшем страховку можно применять лишь тогда, когда

**247**

в этом появится необходимость. В соревновательном периоде тре­нировки, когда гимнасты выполняют всю программу многоборья, причем повторяют комбинации по нескольку раз, нужно учитывать накапливающееся утомление и поэтому повторные попытки обеспе­чивать страховкой. Желательно обучать приемам страховки самих занимающихся. При этом они углубляют свои знания о технике упражнений, приобретают педагогические умения, а в конечном итоге становятся помощниками преподавателя в проведении за­нятий.

**19.2.3. Заключительная часть занятий**

Общие задачи. 1. Содействие более быстрому восстановлению. Интенсивная двигательная деятельность, как известно, вызывает утомление, проявляющееся в снижении работоспособности занимаю­щихся. Если перерывы между смежными занятиями больше суток, то все функции организма восстанавливаются более полно. Когда же время перерывов исчисляется всего несколькими часами, тогда следующее по плану занятие может попасть на стадию недовосста-новления. Чтобы избежать этого, необходимо принимать меры, обеспечивающие ускоренный процесс восстановления.

Выполнение гимнастических упражнений почти всегда связано с некоторым риском. Волевые усилия, проявляемые занимающимися для подавления чувства неуверенности, утомляют их психику. Сле­довательно, нужна разрядка, которую с успехом можно осущест­вить в заключительной части занятия.

2. Подведение итогов. Подводя итоги, преподаватель должен высказать свое отношение ко всему, что было на занятии: оценить дисциплину занимающихся, их активность, ожидаемый и фактиче­ский результат занятия. Вместе с информацией о том, что пред­стоит делать на очередном занятии, желательно дать ученикам за­дание для самостоятельной работы.

Средства. Для решения поставленных задач в заключительной части применяются упражнения, способствующие реабилитации двигательного аппарата (спокойная ходьба, массирующие упраж­нения, упражнения на расслабление и т. п.) и психической дея­тельности (игры, эстафеты, таниьй ходьба с песней и т. п.).

При проведении заключительной части занятий гимнастикой, особенно упражнений, способствующих реабилитации психической деятельности занимающихся, желательно несколько изменить эмо­циональный фон занятия — проводить упражнения энергичней, бодрей, в хорошем темпе.

**Глава 20 СОРЕВНОВАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**20.1. ЗНАЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования по гимнастике — неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Они являются основной формой провер­ки подготовленности занимающихся гимнастикой. Соревнования помогают наиболее точно и объективно подвести итоги учебной работы за определенный период (четверть, семестр, полугодие, учебный год). Они служат также эффективным средством проверки морально-волевой подготовки участников соревнований и способст­вуют развитию чувства коллективизма, организованности и дис­циплины, а также воспитанию воли и настойчивости. По результа­там соревнований определяют направление учебно-тренировочного процесса на будущее, вносят коррективы в методику учебно-тре­нировочной работы и др.

Кроме того, соревнования — убедительное средство наглядной агитации. Хорошо организованные и торжественно проведенные соревнования надолго сохраняются в памяти участников и зрителей. Соревнования способствуют популяризации гимнастики среди мо­лодежи и привлечению к систематическим занятиям в гимнастиче­ских секциях, спортивных клубах.

**20.2. ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ**

В спортивной практике различных организаций и ведомств СССР, включая и общеобразовательную школу, средние и высшие учебные заведения и ДСО, сложились определенные традиции в организации и проведении соревнований по гимнастике. В зависи­мости от цели, формы, масштаба и характера они делятся на сле­дующие виды:

1. По направленности (цели): учебные, отборочные, первенства, матчевые встречи, массовые соревнования (по облегченной про­грамме, по многоборью ГТО и др.).
2. По форме зачета: личные, командные и лично-командные.
3. По масштабу: районные, городские, областные и др.
4. По представительству: территориальные и ведомственные.
5. По характеру: классификационные, неклассификационные, закрытые, открытые, конкурсы, соревнования «с листа».

Обычно перед каждым соревнованием ставится несколько задач. Например, на первенстве общеобразовательной школы можно под­вести итоги работы по гимнастике, одновременно выявить лучших гимнастов в данной школе, определить состав кандидатов в сбор­ную команду школы (на первенство района, города и т. п.). Все задачи точно указываются в положении о соревновании.

**2ДЗ**

**249**

**20.3.** ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

В зависимости от задач, состава участников и условий прове­дения соревнований программы могут быть различными. Например, **для** определения технической подготовленности и получения зва­ния гимнаста того или иного спортивного разряда существуют го­сударственные (классификационные) программы. Для различных спортивных соревнований программы могут составляться органи­зациями, проводящими соревнование (общеобразовательная школа, профессионально-техническое училище, сельский коллектив и др.). Такие соревнования могут проводиться по облегченным про­граммам и упрощенным правилам.

**20.4.** ПОЛОЖЕНИЯ О СОРЕВНОВАНИЯХ

Положение о соревновании, утверждаемое организацией, про­водящей его, является руководящим документом, по которому планируется вся подготовка участников и должностных лиц. Оно разрабатывается организацией, планирующей те или иные сорев­нования, в соответствии с календарем спортивных мероприятий и рассылается участвующим коллективам (школам, ДЮСШ и др.) не позднее чем за 3 месяца до начала соревнований. В положении указываются:

1. цели и задачи;
2. место и время проведения;
3. руководство соревнованием;
4. программа;
5. допуск участников и определение победителей;
6. награждение победителей.

Как правило, учитываются лучшие результаты, например, 5 из 6 или 7 из 8 в каждой команде. При этом легче прослеживается ход спортивной борьбы между отдельными участниками, команда­ми, что создает необходимый спортивный накал на соревнованиях.

**20.5.** ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Подготовительная работа к предстоящим соревнованиям неза­висимо от их масштаба должна проводиться задолго до его начала. Всю работу целесообразно разделить на три этапа.

На **первом этапе** определяются сроки, масштаб, место для прове­дения соревнования и утверждается положение о нем, а также на­значается и утверждается в соответствующем спорткомитете глав­ная судейская коллегия (или главный судья), разрабатывается План подготовки и проведения соревнований. В плане предусматри­ваются:

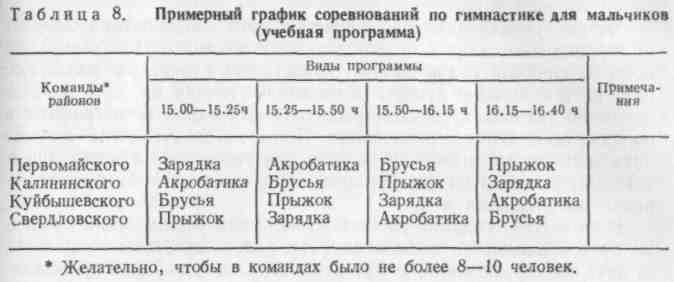
а) вопросы обеспечения (подготовка мест и инвентаря, прием  
участников и зрителей, обслуживающий персонал и т. п.);

б) план проведения соревнований, составляемый главным судь­  
ей: календарь соревнований по дням (по предварительным данным

**250**

о составе участвующих команд или коллективов) и график сорев­нований.

Имея заблаговременно график соревнований, участвующим командам удобнее и успешнее можно вести тренировочную работу (табл. 8).



На **втором этапе** уточняется график соревнований, подбираются и утверждаются коллегии судей, готовится документация и др. Подготовительная работа ведется организацией, проводящей со­ревнования (педсовет школы, кафедра физического воспитания и др.), и главной судейской коллегией.

Наиболее сложная работа—подготовка места для соревнований и обеспечение качественным инвентарем. При выборе помещения или открытой площадки надо предусмотреть наиболее удобную расстановку гимнастических снарядов и размещение зрителей. Крайне важно позаботиться о том, чтобы были комнаты для судей и секретариата, душевые, место для врача. Необходимы столы для главной судейской коллегии и старших судей, судейские указки и др.

Своевременное приглашение врача, обслуживающего персонала, судьи-информатора, их инструктаж способствуют лучшему проведе­нию соревнований. Вся остальная подготовительная работа прово­дится главной судейской коллегией или ответственным лицом за тот или иной раздел работы. Сюда входит:

* составление схемы расстановки снарядов и утверждение от» ветственного лица (коменданта соревнований);
* определение состава команд (по предварительным заявкам), уточнение графика проведения соревнования. Желательно добить­ся, чтобы число команд в одном потоке не превышало числа видов программы соревнований, а в составе одной команды по возмож­ности были участники, выступающие по одной программе;
* жеребьевка (если это не было предусмотрено заблаговре­менно);
* определение состава судейских бригад по видам программы, создание просмотровей комиссии;
* подготовка рабочих и сводных протоколов, таблиц для ин­формации.

251

На третьем этапе подготовки проводится совещание с предста­вителями участвующих коллективов (организаций), проверяется надежность снарядов и инвентаря, проводится опробование снаря­дов участниками и пробное судейство бригадами судей на видах, проверяется готовность всех должностных лиц, занятых в прове­дении соревнований.

Четкое управление ходом предстоящего соревнования зависит от первого совещания с представителями команд (коллективов), на котором главный судья должен представить судейскую коллегию, разобрать отдельные пункты положения, уточняя их, дать разъяс­нения по технике судейской работы, информировать о графике и порядке проведения соревнования. При этом следует точно опреде­лить места построения на параде, выход участников к месту сорев­нований, состав и их форму, ритуалы открытия и закрытия, по­рядок награждения и др.

В интересах создания равных условий для участников и лучшей их организованности опробование снарядов желательно провести за день до соревнований и при этом сохранить порядок прохожде­ния видов согласно жеребьевке. В этот же день желательно прове­дение репетиции открытия соревнования (парада) с представителями команд, правофланговыми или со всем составом участников.

К совещанию представителей коллективов необходимо подгото­вить папки, в которые вложить следующие материалы: билеты, программу, памятки, график проведения соревнований, а также бумагу для заметок и др.

Соревнования открываются парадом участников и их представ­лением. Эту торжественную часть следует проводить празднично, четко. Обычно она предшествует первой смене первого дня соревно­ваний (в отдельных случаях — между первой и второй сменами, когда, например, необходимо представить и мужчин и женщин, а они выступают в разных сменах). Подъем флага соревнования чем­пионами прошлогоднего первенства — непременная часть парада.

Управление ходом соревнований (выход очередных смен, опре­деление начала и конца разминки на видах, смену видов и др.) осу­ществляет заместитель главного судьи или судья при участниках.

Оценочную работу (судейство) на видах осуществляют бригады, в которые входят старший судья и судья (в соответствии с правила­ми соревнований по гимнастике, см. Спортивная гимнастика. Пра­вила соревнований. М., ФиС, 1978). Старший судья отвечает за качество судейской работы на своем виде. Он руководит бригадой, участвует в оценке упражнений, следит за дисциплиной участни­ков, выясняет причины расхождения в оценках судей.

До выхода участников судейские бригады должны иметь точное представление о программе, участниках и условиях проведения соревнований. Должны быть проинструктированы судьи на линии, судьи-хронометр исты. Это особенно важно тогда, когда выступают участники, еще не имеющие достаточного опыта участия в соревно­ваниях.

Материально-техническим обслуживанием соревнований (уста новка и смена снарядов, замена запасных частей, снабжение магне-

зией, канифолью и пр.) ведает комендант, подчиняющийся главно­му судье или его заместителю.

Врачебный контроль и оказание необходимой первой медицин­ской помощи осуществляет врач соревнования (помощник главного судьи по медицинской части).

Судья-информатор систематически сообщает о ходе командной борьбы, а также указывает лидеров соревнований после каждого вида. Желательно озвучивание зала.

В соответствии с правилами соревнования должны начинаться не ранее 10 ч и заканчиваться не позднее 23 ч. Продолжительность одной смены для команд детей и подростков не должна превышать 2, а для юношей 3 ч.

Выступления гимнастов по более простым программам должны предшествовать выступлению гимнастов по более сложным програм­мам (или разрядам).

К концу соревнования следует предусмотреть, чтобы в послед­ней смене выступало небольшое количество команд. Это позволит секретариату быстрее подвести итоги соревнования. А чтобы за­полнить паузу после выступления команд перед награждением участников, необходимо предусмотреть показательные выступле­ния лучших исполнителей — участников данного соревнования, а также детских групп или представителей других видов спорта (акробатика, художественная гимнастика и др.).

Завершаются соревнования также в торжественной обстановке, при соблюдении ритуалов (вызов победителей на пьедестал почета, торжественный марш команды-победительницы, круг почета, спуск флага соревнования новыми чемпионами и т. п.).

Подведение итогов соревнования. Для быстрого подведения итогов важна четкая работа главного секретаря. В процессе сорев­нования главный судья-секретарь проверяет правильность выве­дения среднего и окончательного балла в каждом протоколе и после этого, суммируя его с результатами предыдущего вида, определяет сумму баллов с учетом только что закончившегося соревнования на виде многоборья. Если соревнование длится несколько смен, то следует учитывать лучшие результаты и предыдущих смен.

По окончании соревнований по той или иной программе (разря­ду) проверяются показанные участниками результаты и подсчиты-ваются командные результаты.

Награждение победителей. Награждать победителей следует до закрытия соревнований. Однако при сложном подсчете (различные программы, разнородность состава команд или коллективов и др.), когда нет возможности подвести итоги за короткий промежуток времени, награждение переносится на специальное время, отве­денное итогам соревнований.

Ритуал награждения должен быть всегда торжественным, ин­тересным как для участников, так и для зрителей.

Парад закрытия соревнования. На парад, завершающий сорев­нование, можно привлекать всех участников или только участников последней смены. Располагаются команды начиная с правого фланга в соответствии с занятыми местами на данном соревновании.

**2S2**

**253**

Объявляются итоги соревнований, и проводится награждение команд-победительниц (или коллективов). После спуска флага со­ревнования все участники парада торжественным маршем за командой-победительницей покидают зал.

Составление отчета о соревновании. По окончании соревнования главный судья (с главным секретарем) составляет отчет, в котором должно быть указано следующее:

* название и программа соревнований, место и время их про­ведения;
* результаты командного и личного первенства, а также дан­ные о вновь сдавших и подтвердивших разрядные нормы или норма­тивы ГТО;
* состав судейских бригад по видам многоборья (программ);
* отдельные недочеты прошедшего соревнования и предложе­ния на будущее.

Этот общий отчет, подписанный главным судьей соревнований и главным секретарем, должен быть роздан представителям участ­вующих организаций после окончания соревнования не позднее чем через 30—40 мин на низовых соревнованиях и на следующий день на крупных соревнованиях.

**20.6. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ МАССОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

Особенностью проведения массовых соревнований является не­обходимость в повышенной пропускной способности, что преду­сматривает иной подход к их организации.

Массовые соревнования по гимнастике наиболее популярны среди школьников. Их можно проводить сразу в 3—4 потока и более. Для выполнения вольных упражнений, упражнений типа зарядки следует разместить на площадке (желательно с разметками для каждого из участников) сразу всю команду. В наиболее удоб­ном месте находятся судьи, оценивающие качество выполнения упражнения.

Закончив упражнения, команда принимает стойку «вольно», и в это время судьи показывают с помощью указок оценки, а секре­тари заносят эти оценки в сводный протокол. При такой организа­ции команда тратит на этот вид около 3—4 мин. Следовательно, за время, отводимое на вид, здесь могут пройти 4—5 команд (т. е. все команды одной смены).

Порядок передвижения команд от одного вида к другому целесо­образно указать в протоколах. Это устранит нечеткость при смене видов и сократит время.

В зависимости от размеров зала, гимнастической площадки, секторов стадиона, школьного двора и т. п. виды программы сорев­нований (снаряды) для того или иного потока можно разместить секторами (лучами) или по кругу.

Для управления массовыми соревнованиями надо иметь гонг, по сигналу которого все команды подготавливаются к переходу, а с началом музыкальной фразы сразу переходят к следующему

**254**

виду в соответствии с графиком. При такой организации массовых соревнований большая ответственность возлагается на капитанов каждой команды и сопровождающего преподавателя, учителя. Они обязаны организовать участников и обеспечить своевременный пе­реход от одного вида соревнования к другому. Это должно быть отрепетировано в процессе подготовки к соревнованиям.

Массовые соревнования по гимнастике могут проводиться и в трудовых и учебных коллективах. За последние годы достаточно широкое распространение приобрели смотры-конкурсы на лучшее выполнение комплексов производственной гимнастики внутри пред­приятий (между цехами), между заводами, на первенство отдельных профсоюзов и др.

В конце соревнований (каждой из команд) секретариат подсчи­тывает результаты каждого участника и команды в целом (в соот­ветствии с положением о массовых соревнованиях), и главная судей­ская коллегия (чаще главный судья) награждает участников, на­бравших установленную сумму баллов. Кроме того, в конце со­ревнований выявляются сильнейшие команды и участники, которые награждаются как победители в данном соревновании.

**20.7. ОСНОВЫ СУДЕЙСТВА В ГИМНАСТИКЕ**

Судейство в гимнастике — сложный процесс, требующий от каждого судьи хороших знаний, умений и достаточного практиче­ского опыта. Даже для того, чтобы судить на соревнованиях неболь­шого масштаба, в которых участвуют гимнасты младших разрядов или же сдающие нормативы комплекса ГТО, необходимы опреде­ленные навыки.

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется предва­рительная подготовка к конкретному соревнованию. С этой целью для судейских бригад устраивается специальный семинар или ин­структаж, где проводится пробное судейство по бригадам, судья обязан хорошо знать, что он должен оценивать, т. е. содержание (обязательной программы) упражнений, а также правила соревно­ваний и дополнительные указания главного судьи.

Правила требуют, чтобы выполняемые участниками упражне­ния соответствовали описанию (записи), выполнялись безукориз­ненно, без нарушения структуры элементов, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко, уверенно, красиво и выразительно.

За мелкую ошибку, т. е. несущественное отклонение от безуко­ризненного выполнения, можно сбавить 0,1 балла; за среднюю (значительное отклонение) — 0,2—0,3 балла, а за грубую (большое искажение) — 0,4—0,5 балла.

Судья обязан замечать все допускаемые гимнастом ошибки. Рекомендуется (особенно в начале судейской деятельности) пользо­ваться условными обозначениями, соответствующими мелкой, сред­ней и грубой ошибкам, а также отмечать пропуск или искажение элемента, соединения и др. Это позволит лучше восстановить в памяти ход всего упражнения и выяснить, в каких его частях и

**25$**

какие ошибки были допущены; особенно важно это при расхожде­ниях между оценками. На основании перечисленных данных судья выводит окончательную оценку в баллах и показывает ее старшему судье на виде с помощью указки.

Для достижения максимально возможной объективности оцен­ки на каждый вид комплектуется бригада из 2—4 судей, при этом оценки выводятся самостоятельно каждым из них. При комплекто­вании судейских бригад соблюдается паритетность и устанавлива­ется величина допустимого расхождения оценок судей.

Качество судейства постоянно контролируется главным судьей (на крупных соревнованиях) и его заместителями, а также просмот­ровыми комиссиями. Последние в процессе своей работы при обна­ружении нарушений правил судейства своевременно ставят в из­вестность заместителя главного судьи.

Спортивный судья должен хорошо знать технику гимнастиче­ских упражнений, разбираться во всех тонкостях правил соревнова­ний, быть достаточно организованным, собранным, внимательным и обладать хорошей зрительной памятью.

Основы судейства должен знать не только учитель, преподава­тель, тренер, но и каждый гимнаст, так как эти знания способст­вуют повышению его спортивного мастерства и помогают успешнее выступать на соревнованиях.

**Глава 21 МАССОВЫЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ**

Подготовку массовых гимнастических выступлений следует рас­сматривать как одну из форм занятий физическими упражнениями. Для всех желающих повысить свои двигательные возможности, укрепить здоровье, улучшить осанку эта форма занятий физической культурой является наиболее доступной. Разнообразная двигатель­ная программа, музыкальное сопровождение, праздничная обста­новка занятий создают благоприятный эмоциональный фон. Кро­ме того, замечено, что в большом коллективе упражнения вы­полняются охотнее всеми занимающимися. По окончании подгото­вительных мероприятий к спортивному празднику обычно уве­личивается поток желающих заниматься гимнастикой и другими видами спорта, по преимуществу из числа участников гимнастиче­ских выступлений.

Агитационное значение массовых гимнастических выступлений выражается прежде всего в их убедительной наглядности. Зритель видит сильных, ловких, великолепно владеющих своими движе­ниями участников выступления, убеждаясь в несомненной пользе занятий физическими упражнениями и спортом.

Обычно массовые гимнастические выступления приурочиваются к каким-либо значительным событиям: государственным праздни­кам, юбилейным датам, открытиям форумов, крупных соревнований и т. д. Вполне оправданно стремление организаторов таких мероприя­тий отразить в программе гимнастических выступлений эти события.

В таких случаях содержание упражнений, построение и пере­строение участников, музыка, художественное оформление, рек­визит, дикторский текст и другие атрибуты гимнастического вы­ступления должны быть подчинены основной идее праздника. Даже при средней спортивной подготовленности участников массовые гимнастические выступления представляют впечатляющее идейное зрелище, способствующее мобилизации зрителя на решение важ­нейших политических и других государственных задач.

**21.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К МАССОВЫМ  
ГИМНАСТИЧЕСКИМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ**

Успех массовых гимнастических выступлений слагается из мно­гих компонентов, среди которых зрелищность, спортивная слож­ность программы и соответствие содержания выступления контин­генту участников могут быть возведены в ранг общих требований к выступлениям любого масштаба.

*Зрелищность* выступлений обеспечивается: интересным замыс­лом всего сценария, оригинальным, неожиданным решением от­дельных фрагментов выступления, тщательно подобранным музы­кальным сопровождением и хорошо сбалансированным художест­венным оформлением, отличным выполнением всех упражнений1 и перестроений, оптимальной продолжительностью каждого эпизода выступления.

*Спортивная сложность программы* сама по себе вызывает у зри­теля уважительное восхищение, а кроме того, является убедитель­ной наглядной агитацией полезности занятий физической культурой и спортом.

*Соответствие содержания выступления контингенту участни­ков.*

Все средства реализации темы выступления (упражнения, по­строения и перестроения, музыка, реквизит, дикторский и приветст­венный тексты) должны соответствовать возрастным и половым особенностям участников. Несоответствие действий с возможнос­тями исполнителей может вызвать у зрителей чувство недоумения, а при грубом нарушении этого требования — потерю интереса j к выступлению.

**21.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММ**

Как бы ни были разнообразны выступления по своим масштабам, тематике и другим условиям проведения, все же можно перечислить их основные составляющие элементы. К ним относятся: выходы, массовые вольные упражнения, акробатика, упражнения на гим­настических снарядах и специальных конструкциях, сольные уп­ражнения, массовые построения и пирамиды, фоновые действия, уходы.

Выходы. От того, насколько хорошо будет задуман и выполнен выход, во многом зависит успех всего выступления. Элемент новиз­ны и неожиданности в начале выступления вызывает у зрителя эмо-

**256**

**2S7**



циональный подъем и благожелательное отношение к последующим событиям даже в тех случаях, когда основные действия (упражне­ния) выполняются на среднем уровне. И наоборот, слабое начало вызывает у зрителя чувство недоверия к возможностям участников даже при хорошем выполнении последующих эпизодов выступления.

**2S8**

При круговом обозрении площадки выступления первостепенное значение будет иметь сохранение строгих линий передвижения участников на выходе. С этой целью можно рекомендовать пооче­редный выход участников через каждые четыре шага. В этом слу­чае расстояния между метками должны быть от 240 до 280 см, в зависимости от состава участников (рис. 180, *а, б, в).* Еще проще добиться того же результата, если воспользоваться способом вы­хода линейных на военных парадах, только направляющие в ко­лоннах занимают свои места не последними, а первыми (рис. 180, *г, д).*

Иллюзия непогрешимости равнения создается тогда, когда участ­ники выступления из плотной колонны поочередно периметр за периметром бегом занимают свои места в разомкнутой колонне (рис. 181, *а, б).*

Вольные **упражнения.** В программе любого гимнастического вы­ступления вольным упражнениям по праву отводится ведущее место. Беспредельное разнообразие движений, потенциально за­ложенных в этом виде, позволяет участникам выступлений демон­стрировать ловкость, силу, гибкость, красоту движений, т. е. все то, к чему зритель относится с уважительным восхищением.

Разнообразие ритмов и огромный темповой диапазон (до 150 различных движений в минуту) вольных упражнений открывают широкие возможности к использованию в выступлениях практи­чески любого музыкального материала.

К достоинствам вольных упражнений следует также отнести их неограниченный диапазон доступности (от простейших комплек­сов утренней зарядки до композиций, с которыми выступают веду­щие мастера на соревнованиях по художественной и спортивной гимнастике).

Композиции вольных упражнений могут быть как этюдного, так **и** тематического плана (спорт, игра, сказка, народные обряды, трудо­вые процессы и т. д.). Раскрытию темы может способствовать рек­визит (мелкий спортивный инвентарь, шесты, флажки, полотнища и т. д.).

Упражнения с различными предметами не только облегчают восприятие темы выступления, но и увеличивают контрастность **и** динамику упражнений. Особенно желательно использование рек­визита в тех случаях, когда участники выступления не имеют дос­таточной спортивной подготовки.

Акробатика. Интерес зрителя к выступлениям акробатов (пры­гуны, силовые и смешанные пары, участники групповых упражне­ний) объясняется и необычностью упражнений акробатов, и дина­мичностью действий, и непостижимой (на первый взгляд) ловкостью **и** смелостью, с которой выполняют свои упражнения акробаты. Для достижения синхронного выполнения требуется значительно больше того репетиционного времени, чем могут располагать руко­водители выступлений. Поэтому для подготовки массового акроба­тического номера постановщик вынужден или упрощать програм­му, или отказаться от его синхронного выполнения.

**Упражнения на снарядах и специальных конструкциях. При**

**259**

равном уровне спортивной подготовленности всех участников вы­ступления упражнения на гимнастических снарядах вызывают у зрителя наибольший интерес. Однако на пути широкого внедрения в программу массовых гимнастических выступлений упражнений на снарядах (как они этого заслуживают) стоят серьезные препятствия. Во-первых, дорогостоящий и пока не транспортабельный инвен­тарь. Были попытки замены стандартных гимнастических снарядов специальными конструкциями (1967 год, IV Спартакиада народов СССР, сводная колонна студентов физкультурных вузов; по проек­ту В. М. Абалакова были изготовлены вместо брусьев и бревен портативные конструкции снарядов и шестов). Этот путь, безуслов­но, перспективен, в особенности там, где не предполагается демон­страции сложных упражнений. Во-вторых, на гимнастических сна­рядах затруднено синхронное выполнение сложных маховых уп­ражнений.

Сольные упражнения. Если в программу гимнастических вы­ступлений включаются сольные выступления, то, как правило, солисты бывают уже готовы к ним. На репетициях определяется только их место в программе выступления, иногда проводится не­большая редакция, а главное — уточняется роль основного соста­ва участников во время сольного выступления. Сольное выступле­ние можно усилить за счет ограничения площадки (одного солиста на футбольном поле не каждый зритель может хорошо увидеть) и фонирующих упражнений основной группы участников. Если дви­жения фонирующей группы по содержанию, темпу будут соответст­вовать движениям солиста, то его выступление будет более ярким и богатым.

Массовые построения и пирамиды. Построения фигурами участ­ников выступления плоскостных изображений, например герба СССР или союзных республик, даты годовщины Великого Октября, лозунгов и приветствий, или пирамид, отражающих героический труд, великие победы советского народа, являются идейной осно­вой спортивного праздника, чему, собственно, он и посвящен. По­добные массовые построения, которые несут большую идейную на­грузку и которые зритель обычно глубоко и эмоционально воспри­нимает, не требуют значительных затрат репетиционного времени.

Фоновые действия. Фоновые действия сопровождают и уси­ливают зрелищный эффект массовых гимнастических выступлений. Для этого на трибуне, противоположной главной, размещается спе­циальная группа участников выступления со специальными флаж­ками. По ходу выступления фонирующая группа меняет цвет фо­на, показывает (мозаично) цифры, слова, эмблемы, символы и т. д. по сценарию выступления.

Уходы. Разрабатывая графики движения участников выступле­ния на уходе, следует помнить, что выступление, и в частности его апофеоз, уже состоялось. Поэтому в поиске лучшего варианта нуж­но выбирать такой, в котором уход участников выступления с пло­щадки был бы четким, коротким по времени и мажорным по на­строению.

**21.3. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Трудно представить себе гимнастическое выступление без му­зыкального сопровождения. Музыка усиливает и делает более до­ходчивой смысловую сторону гимнастического выступления и вмес­те с этим берет на себя значительную долю эмоциональной нагруз­ки. В связи с этим подбирать музыкальный материал нужно так же тщательно и вдумчиво, как и все содержание гимнастического вы­ступления.

При подборе музыкального материала следует учитывать:

а) соответствие музыкального материала теме праздника, кото­  
рому посвящено выступление;

б) качество музыки как произведения искусства. Музыкальные  
произведения, не получившие признания у зрителей, или вульгар­  
ные, избитые мелодии могут вызвать отрицательные эмоции;

в) соответствие музыкального содержания действиям участников  
выступления;

г) темп исполнения. При выборе музыкального произведения  
следует согласовывать темп упражнения с нормальным темпом  
выбранного музыкального произведения;

д) четкость и равномерность метрического отсчета. Музыкаль­  
ные произведения, в которых отдельные части исполняются с изме­  
нением метрического отсчета (лига, фермата, синкопа), вряд ли  
могут быть использованы для массовых гимнастических выступле­  
ний, так как создают условия для нарушения синхронности в дейст­  
виях участников;

е) контрастность музыкальной программы по жанру и настрое­  
нию. Это особенно важно учесть для тех случаев, когда выступле­  
ние состоит из нескольких эпизодов и продолжается более 8—  
10 мин.

**21.4. ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ОФОРМЛЕНИЕ**

Художественное оформление помогает восприятию идеи гимнас­тического выступления, создает зрительную иллюзию абсолютной синхронности совместных действий участников, усиливает конт­растность, выделяет и подчеркивает главное в программе выступле­ния.

Основными компонентами художественного оформления явля­ются: покрой, фактура и расцветка костюмов участников, архитек­тура, материал и расцветка реквизита и инвентаря, оформление площадки и примыкающего к ней пространства.

При разработке эскизов художественного оформления выступ­лений необходимо учитывать:

а) зрительное восприятие участников. Если главной задачей массовых гимнастических выступлений является агитация за физи­ческую культуру и спорт, то это и должно лечь в основу поиска наиболее подходящей модели костюма участника. Систематические занятия физическими упражнениями делают человека стройным, гармонично развитым, его тело становится прекрасным. Нужно

**260**

**261**

предоставить возможность зрителю в этом наглядно убедиться;

б) праздничность гимнастического выступления. В расцветке  
костюмов участников желательно избегать серовато-темных тонов.  
Если это невозможно, тогда попытаться сделать костюм более  
праздничным за счет отдельных элементов (вставки, орнаменты,  
блестки и т. п.);

в) сочетание расцветки костюмов, реквизита, инвентаря, пло­  
щадки и фона. Площадка выступления (травяная, земляная, ас­  
фальтовая), дальний фон (трибуна, здание, задник сцены, забор,  
лес и т. п.) — факторы постоянные. Чтобы выделить главное —  
участников выступления, необходимо подобрать расцветку кос­  
тюмов участников, окраску реквизита и инвентаря, гармонирую­  
щую с фактурой постоянных факторов.

**21.5. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ**

Работа по подготовке гимнастических выступлений осуществля­ется в различных направлениях. Причем ее объем и порядок вы­полнения не зависят от масштабов выступления (на школьном дво­ре, на сцене, в спортзале, на стадионе). По своему характеру и срокам выполнения эту работу можно разделить на два периода: предрепетиционный и репетиционный.

**21.5.1. Содержание и порядок выполнения работы" в предрепетиционный период подготовки**

Выяснение исходных данных. Прежде чем приступить к разра­ботке программы выступления, необходимо точно знать: цель вы­ступления, состав участников (количество, пол, возраст, спортив­ную подготовленность), место выступления, материальную базу, сроки выступления и условия подготовки.

Составление сценарного плана. Это наиболее ответственная и трудоемкая часть подготовительной работы, в результате которой намечается общий контур и характер отдельных номеров выступле­ния (выход, построения, упражнения и т. д.) и одновременно с этим определяется потребный материал, реквизит, а также продумыва-ются приветственный и дикторский тексты.

Разработка (в эскизах) необходимого инвентаря, реквизита. Первоочередность выполнения этой работы объясняется последова­тельностью творческой работы. Только после выполнения этого этапа работы можно приступать к следующему, поскольку от него зависит количественный раечет и в какой-то мере предопределяется строй участников выступления (рисунок, интервал, дистанция).

Изготовление эскизов костюмов участников. В результате этой работы должны быть изготовлены эскизы костюмов, по которым можно было бы судить об их покрое, фактуре и расцветке.

Составление схем построений и перестроений. Результатом этой творческой и довольно трудоемкой работы должны стать зафикси­рованные фигуры построений и графики передвижений участников с момента их выхода на площадку и до конца выступления. На этом

этапе работы уточняется количественный состав участников, а иног­да и порядок номеров программы.

Продумывая фигуру следует иметь в виду:

а) содержание и характер упражнений. Расстояния между участ­  
никами, выполняющими сложные упражнения, должны быть та­  
кими, чтобы зритель мог видеть как отдельных участников, так и  
всех вместе (6—12 *и).* Если выполняются простые композиции уп­  
ражнений, то дистанции и интервалы можно сократить до 1—3 м;

б) возможности участников и трудоемкость подготовки. В тех  
случаях, когда возможности участников (возраст, спортивная под­  
готовка) и сроки подготовки ограничены, не следует включать в  
программу выступлений сложные фигуры построений и способы  
перестроений;

в) зрелищность фигур построений, способов и рисунков пере­  
строений. Придумывая фигуру построения или способы перестрое­  
ния, не всегда нужно следовать принципам рациональности. Нуж­  
но учитывать зрелищность каждого эпизода выступления с пози­  
ции зрителя.

Подбор музыкального материала для отдельных номеров и со­ставление музыкальной программы всего выступления. Независимо от средств музыкального сопровождения руководитель выступле­ния подбирает музыкальный материал еще задолго до встречи с музыкальным оформителем. Часто выбор музыки осущеетрля'ется параллельно с обдумыванием общего плана выступления. Во всяком случае, руководитель выступления должен быть подготовлен к сов­местной работе с музыкальным оформителем так, чтобы дать заказ на конкретное музыкальное произведение или перечислить требо­вания к искомому музыкальному материалу (характер, размер, темп), передать расчет продолжительности каждого эпизода выступ­ления в тактах или в крайнем случае по времени.

Составление вольных упражнений. Независимо от сложности за­думанного упражнения работа по его составлению выполняется всегда в определенной последовательности, а именно:

а) изучение выбранного музыкального произведения, его струк­  
туры и ритмических характеристик;

б) определение фигур расположения участников в процессе вы­  
полнения упражнения, способов и моментов их перемен по музыке;

в) отбор сложных элементов или тематических поз и движений,  
а затем определение их последовательности и места по музыке:  
составление упражнения следует проводить с помощью эксперимен­  
тальной группы.

Составление плана репетиций. План должен отвечать на вопро­сы: кто репетирует? что репетируется? где и когда проводится репе­тиция?

Составляя план репетиции, нужно: изыскивать возможности для разнохарактерной деятельности участников в пределах одного репетиционного дня, выбирать такие сочетания «группа участни­ков — время — место», которые исключали бы даже кратковремен­ные простои; предусмотреть завершение подготовки всего выступ­ления за несколько дней до генеральной репетиции.

**262**

**263**

**21.S.2. Содержание и порядок выполнения работы в репетиционный период подготовки**

Построение участников. Во всех случаях программы участники выступления должны быть построены по росту. Причем чем меньше интервалы и дистанции между участниками, тем выше должна быть точность ранжировки. Строгая ранжировка участников выступле­ния необходима для достижения синхронности в их действиях. Участ­ники выступления, стоящие в колонне по одному не по росту, но выполняющие все действия одновременно и с одинаковой амплитудой, воспринимаются зрителем как действующие несинхронно, потому что линии, соединяющие положения стоп, коленей на выпаде или кистей в положении руки в стороны, будут ломаными.

Проведение групповых репетиций. Эти репетиции проводят груп­поводы на установленных для каждой группы местах. Содержание и объем работы для репетиции определяются репетиционным пла­ном подготовки. В результате групповых репетиций участники должны: хорошо запомнить и уметь точно и в нужном темпе выпол­нять упражнения, овладеть парадным шагом, научиться ходить по разметкам (4 шага на разметку) или сохранять при ходьбе равнение в шеренгах, выполнять строевые приемы, входящие в программу выступления.

При проведении групповых репетиций рекомендуется:

а) каждую репетицию начинать с выполнения парадного шага»  
и строевых приемов, что обеспечивает хорошую осанку, большую  
свободу и выразительность последующих программных упражнений  
участников;

б) перед разучиванием всей композиции упражнений в целом  
предварительно отрабатывать отдельные позы и наиболее сложные  
соединения;

в) количество повторений каждого фрагмента композиции долж­  
но соответствовать его трудоемкости и степени усвояемости;

г) при разучивании даже небольшой части композиции (4—  
8 единиц счета) возможно быстрее переходить на нужный темп  
исполнения, чтобы избежать переучивания;

д) для достижения большей точности и согласованности упраж­  
нений при разучивании отдельных фрагментов целесообразно со­  
кращать дистанции между участниками группы до возможного ми­  
нимума;

е) всеми мерами добиваться полной самостоятельности выполне­  
ния упражнений каждым участником выступления.

Проведение сводных репетиций. Задачей сводных репетиций яв­ляется достижение согласованности, точности выполнения отдель­ных номеров и всей программы выступления в целом в соответствии с музыкальным сопровождением.

Первую сводную репетицию по каждому эпизоду программы выступления следует начинать с прослушивания музыки. Пока­зать, как нужно вести счет под эту музыку. Затем дать возможность участникам под музыку самим вести счет.

При повторении упражнения не обязательно начинать с самого

начала. Наоборот, лучше репетировать отдельными кусками, рас­пределяя репетиционное время в соответствии с трудоемкостью тех или иных фрагментов программы. Перед каждым повторением фрагмента объяснять участникам выступления, с какой целью он повторяется. Время от времени полезно дать возможность участни­кам посмотреть, как выполняются упражнения их товарищами.

Генеральная репетиция. На генеральной репетиции участникам предоставляется возможность выполнить программу в условиях, приближенных ко дню выступления. Чтобы убедиться в полной готовности участников к выступлению, следует оказывать им на генеральной репетиции минимальную помощь, такую же, как и на самом выступлении.

**Часть IV**

**ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИИ С РАЗЛИЧНЫМИ КОНТИНГЕНТАМИ**

**Глава 22**

**ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ ПО ГИМНАСТИКЕ  
В ШКОЛЕ И ПТУ (Г ",**

**22.1. ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Планирование и учет — необходимое условие успешного веде­ния педагогического процесса.

Планирование помогает выделить основные и второстепенные задачи обучения, а также своевременно обнаружить и устранить имеющиеся недостатки. Оно предполагает определенную систему мероприятий, предусматривающих систематичность и последова­тельность в работе, хорошую организацию и необходимое содержа­ние занятий. В плане должны быть определены перспективы про­цесса обучения и воспитания, а также сроки выполнения намечен­ных мероприятий. При планировании работы по гимнастике не­обходимо учитывать контингент занимающихся, а также задачи и условия занятий.

В зависимости от задач и специфики коллектива планирование учебной работы осуществляется на длительный период (перспек­тивное планирование), на один год (годовое) и на короткие отрезки времени (полугодие, семестр, четверть). Работа по гимнастике в школах планируется по четвертям, в ПТУ и вузах — по полуго­диям, в спортивных школах и в секциях коллективов физической культуры — по периодам подготовки. Планирование охватывает все вопросы учебно-воспитательной работы с занимающимися и последовательно направляет их усилия на решения стоящих перед ними задач. Важно, чтобы намеченные планом мероприятия были доступны занимающимся. Планы необходимо систематически про-

**264**

**265**

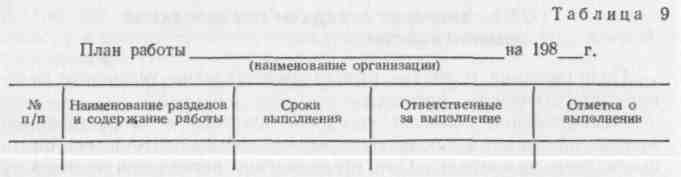
верять и контролировать. Только при соблюдении этих условий планирование будет способствовать улучшению работы и решать задачи всестороннего физического воспитания. Контроль легче осуществить, если ведется систематический учет выполнения по­казателей плана.

**22.2. ОСНОВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ**

Основными документами планирования учебно-воспитательной работы являются: план работы, учебный план, программа, график учебного плана, рабочий план, план-конспект урока.

**22.2.1. План работы**

План работы — основной документ планирования, охватываю­щий все разделы работы. В средних школах и вузах его составляет старший преподаватель физического воспитания, в ПТУ — руково­дитель физического воспитания, в спортивных секциях, в спортив­ных школах — старший тренер. План обсуждается теми лицами, которые будут участвовать в его выполнении, и утверждается ру­ководителем учреждения (директором школы, ПТУ, председателем коллектива физкультуры и т. п.). Обычно он составляется по такой форме (табл. 9).



План работы включает следующие разделы:

1. **Организационная работа.** Этот раздел включает вопросы ком­плектования учебных групп, подбора преподавателей и распреде­ления обязанностей между ними, подготовки актива (инструкто­ров-общественников, судей), собрания, организационные сове­щания, проверки исполнения намеченных мероприятий, отчетов.
2. Учебно-методическая работа. Здесь предусматривается со­ставление всех документов планирования и учета работы, распи­сания, намечаются мероприятия, направленные на повышение ква­лификации преподавателей, тренеров (открытые уроки, взаимопо­сещения).
3. **Учебно-тренировочная работа.** В этом разделе указываются сроки занятий секций, дни и часы их работы по группам (отделе­ниям), вопросы составления календаря и положений о спортивных мероприятиях, плана сдачи норм комплекса ГТО, выделяются от­ветственные по видзм мероприятий.

**266**

1. **Воспитательная работа.** В этом разделе планируются меро­приятия, направленные на повышение идейно-политического уров­ня учащихся и учителей: доклады, беседы и лекции, имеющие отно­шение к гимнастике и воспитанию занимающихся, встречи с масте­рами гимнастики, призерами различных первенств. План данного раздела должен быть согласован с планом всей идейно-политической работы, которая проводится партийной, комсомольской, профсоюз­ной организациями данного коллектива.
2. **Врачебно-контрольная работа.** Указываются сроки меди­цинских осмотров занимающихся, преподавателей, консультации врача, специальные наблюдения и исследования, посещение вра­чом гимнастических залов, площадок для контроля за их санитар­ным состоянием, присутствие врача на соревнованиях.
3. **Агитационно-массовая работа.** Предусматриваются лекции **и** беседы, показательные выступления, выпуск специальных стенга­зет, массовые соревнования, посвященные торжественным датам, и другие мероприятия, способствующие пропагандированию гимнас­тики среди населения.
4. **Финансово-хозяйственная работа.** Этот раздел охватывает обеспечение занятий по гимнастике оборудованием и инвентарем, аренду и ремонт гимнастических залов и площадок, приобретение спортивных костюмов, эмблем, наглядных пособий и др.

В зависимости от задач и особенностей коллектива разделы пла­на и их содержание могут изменяться.

**53.2.2.учебный план**

Учебный план составляется на весь срок обучения. При его составлении необходимо учитывать цели и задачи обучения, подго­товленность занимающихся, возраст и состояние здоровья, мате­риальную базу, климато-метеорологические условия и т. п. В зави­симости от этого определять: 1) количество дисциплин, видов за­нятий и упражнений, подлежащих изучению, и последовательность их прохождения; 2) тематику теоретического курса; 3) количество часов, отводимых на каждую дисциплину, вид занятий, вид.упражне-ний, на весь срок обучения; 4) примерные сроки зачетов, экзаме­нов, соревнований.

При составлении учебного плана необходимо ориентироваться на общее количество часов, отведенных для занятий, и целесообраз­ное их распределение по всем разделам.

Для всестороннего физического развития занимающихся и сдачи ими норм комплекса ГТО планируются занятия дополнительными видами: легкой атлетикой, лыжами, плаванием и др. Количество часов для них выделяется из общей суммы.

Таким образом, учебный план делится на две части — теорети­ческую и практическую с указанием количества часов на каждую часть. Зная учебный план, можно приступить к составлению про­граммы.

**267**

**22.2.3. Учебная программа**

Учебная программа составляется на те же сроки, что и учебный план, и определяет объем знаний, умений, навыков, которыми должны овладеть занимающиеся за весь период занятий. В ней определяется последовательность изучения и планирования учеб­ного материала.

Программа составляется по следующему плану:

1. Название программы. Например: «Учебная программа по гимнастике для спортивной секции школы № ...».
2. Объяснительная записка. В ней определяются цели и задачи занятий, даются организационно-методические указания к про хождению материала программы.
3. Содержание программы. Оно излагается в такой же последо­вательности, как и в учебном плане: а) теоретические темы, б) практический материал, в) зачетные требования, г) рекомендуе­мая литература. В отличие от учебного плана во всех разделах перечисляются подробно упражнения, которые следует изучать.

Программу составляют после того, как будут определены задачи учебно-тренировочного процесса, контингент занимающихся, учеб­ный план. При планировании содержания занятий целесообразно начинать с упражнений на основных гимнастических снарядах, акробатических упражнений, упражнений художественной гимнас­тики, указывая их объем. Далее указываются прикладные упраж­нения, ОРУ без предметов, с предметами, строевые упражнения и" наконец, зачетные требования для подведения итогов занятий в конце четверти, полугодия или года. Это могут быть отдельные элементы или целые комбинации, нормативы комплекса ГТО или определенного спортивного разряда. После того как будет вы­полнена вся подготовительная работа по отдельным разделам, можно перейти к написанию программы в целом по указанному выше плану.

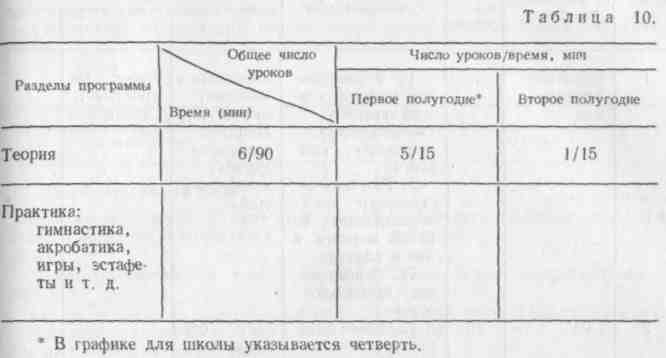
Учебная программа и учебный план являются руководящими документами и, как правило, утверждаются руководителями орга­низаций. Существуют государственные программы по гимнастике для ДСШ, программа физического воспитания учащихся учебных заведений профессионально-технического образования, программа физического воспитания учащихся средней школы и др. Препода­вателю (тренеру) необходимо лишь составлять график учебного плана, рабочий план и конспект урока, руководствуясь государст­венными документами.

**22.2.4. график учебного плана**

График учебного плана конкретизирует учебный план и про­грамму, организацию и порядок проведения занятий (как правило, в данном учебном году). График учебного плана составляется на основании учебного плана и программы и определяет: 1) содержа­ние учебного материала, подлежащего изучению; 2) последователь­ность изучения видов упражнений; 3) систему контрольных уп-

**268**

ражнений и примерные сроки проверки их выполнения. Контроль­ные упражнения должны распределяться равномерно по периодам обучения, без перегрузки ими занимающихся в конце года. Гра­фик учебного плана в школе составляется для параллельных клас­сов, в ПТУ и вузе — для каждого курса (года обучения). Пример­ная форма графика учебного плана приводится в табл. 10.

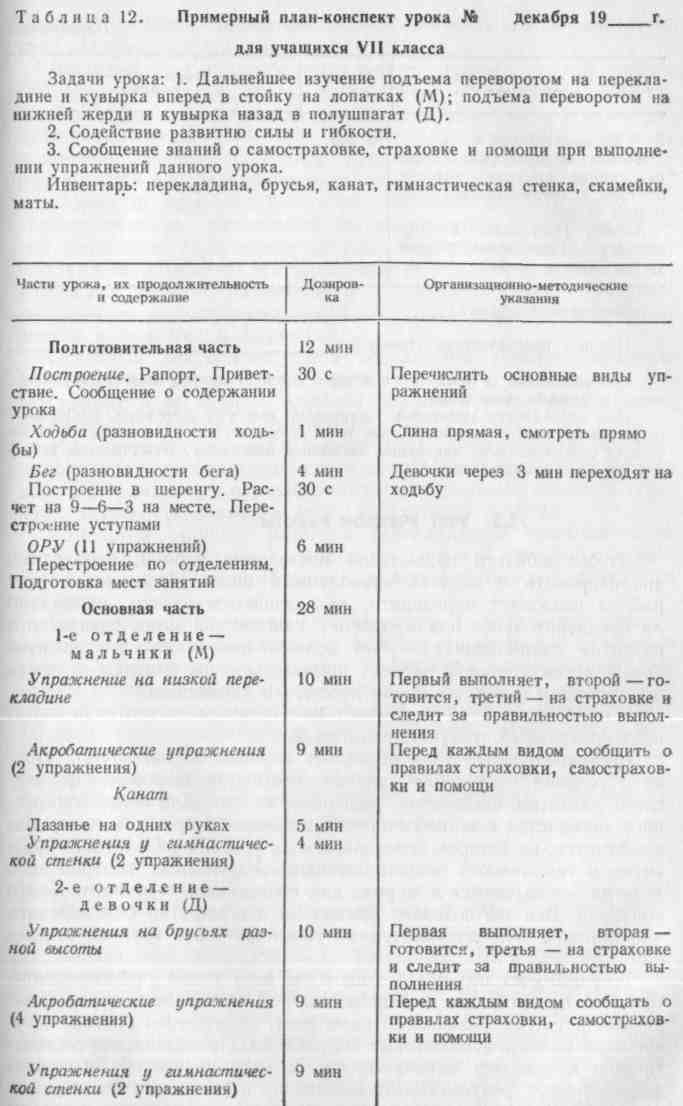


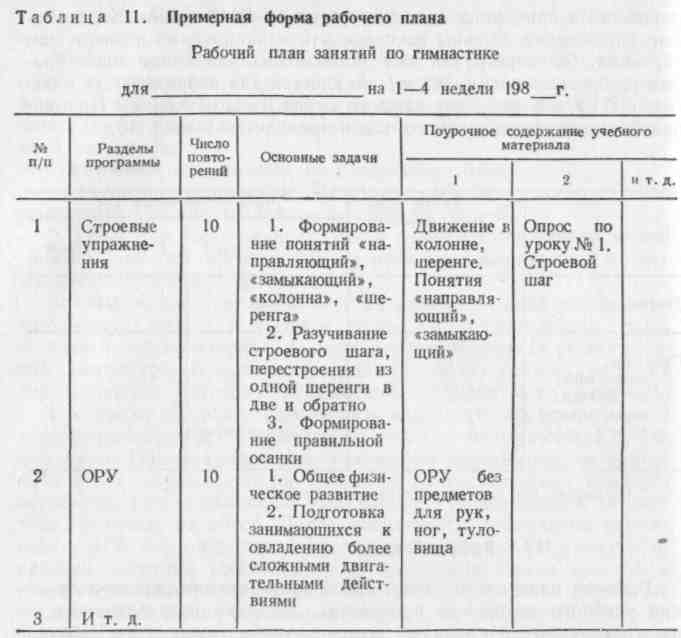
**22.2.5. Рабочий план**

Рабочий план представляет собой систематизированное изложе­ние учебного материала программы, детально разработанного и расположенного в порядке возрастающей трудности. Рабочий план — это более детальное планирование хода и результатов учебного процесса. Составляется он на небольшие периоды времени на основании графика учебного плана для каждого класса в школе и для каждого курса (года обучения) в ГПТУ и вузе (табл. 11). В нем определяются: 1) количество упражнений, тематика теоре­тического, методического и практического курсов, подлежащих изучению на планируемый отрезок времени; 2) количество повто­рений каждого вида упражнений; 3) последовательность прохож­дения учебного материала; 4) точные сроки зачетов, экзаменов, прикидок, контрольных занятий, соревнований.

Учитывая общее количество занятий и особенности занимаю­щихся, содержание каждого раздела программы необходимо раз­делить на отдельные темы и указать количество повторений каждой из них. Форма рабочего плана может быть различной. В связи с этим в практике работы этот документ называют по-разному: те­матический план, календарный план, поурочный план и пр. Не следует принимать их за разные документы, все это формы рабочих планов.

**269**





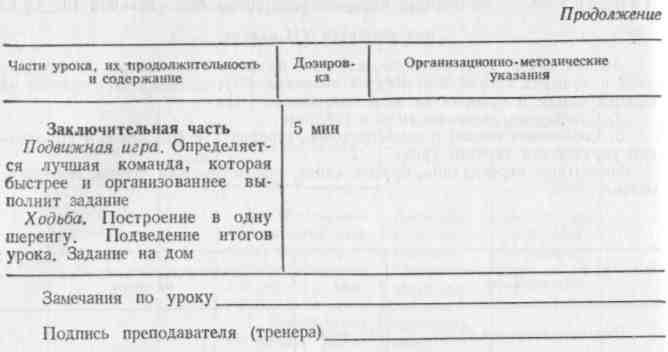
**22.2.6. План-конспект урока**

План-конспект урока наиболее полно раскрывает содержание, методику и организацию каждого занятия (табл. 12). Он составля­ется на основании графика учебного плана и рабочего плана и представляет собой звено в последовательной системе уроков фи­зического воспитания занимающихся. В конспекте прежде всего определяются задачи урока, продолжительность его частей, чере­дование видов упражнений, их содержание, дозировка, основные построения и перестроения. Так как главные задачи решаются в основной части, то вначале определяется содержание и порядок проведения этой части. Затем подбираются нужные упражнения для подготовительной части, подводящие упражнения. Заключи­тельная часть урока составляется исходя из содержания учебного материала урока, нагрузки и характера последующей деятельности занимающихся.

При составлении очередного конспекта урока необходимо учи­тывать результаты предыдущего занятия и вносить соответствующие коррективы.

**270**

**271**



При включении в урок игр и эстафет следует кратко излагать их содер­жание и условия проведения.

Для наглядности желательно дополнить конспект чертежами, рисунками, графическими изображениями. Кроме того, в соответствии с конспектом урока следует подготавливать наглядные пособия и ориентиры, облегчающие усвое­ние изучаемого материала,

**22.3. УЧЕТ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Чтобы добиться правильной постановки работы, необходимо анализировать и изучать накопленный опыт. Правильный учет работы позволяет определить, как решаются задачи, правильно ли предварительное планирование, какова динамика физического развития занимающихся. Учет должен охватывать все разделы учебно-воспитательной работы, проводиться систематически, быть всесторонним и в то же время простым и наглядным.

В практике работы по гимнастике определились три вида учета: предварительный, текущий, итоговый.

**Предварительный учет** позволяет изучить состав групп, уточ­нить условия проведения занятий, состояние здоровья, физиче­ского развития, физической подготовленности. Для более конкрет­ного знакомства с занимающимися необходимо провести контроль­ное занятие, на котором определяется их уровень физического раз­вития и технической подготовленности. Результаты контрольного занятия записываются в журнал для последующего сравнительного контроля. Все это позволит правильно и конкретно спланировать всю методическую документацию, укомплектовать группы, отделе­ния.

**Текущий учет** позволяет следить за всем ходом учебно-воспита­тельного процесса, за посещаемостью, за состоянием здоровья за­нимающихся, их физическим развитием, спортивным ростом, свое­временно вносить необходимые коррективы. Преподаватель система­тически направляет занимающихся на медицинское обследование, просматривает результаты обследования и учитывает их при про­ведении занятий. **Врач и преподаватель** должны работать в тесном

**272**

контакте. Особенно внимательно следует наблюдать за самочувст­вием занимающихся в специальных группах.

**Итоговый учет** осуществляется в конце периода учебной работы (четверти, полугодия, года), он подводит итоги учебно-воспита­тельной работы на основании данных текущего учета, а также ре­зультатов соревнований или нормативных испытаний, зачетов, экзаменов. Учебный год следует заканчивать итоговыми соревно­ваниями или контрольно-соревновательными уроками (занятиями), в которых должны участвовать все занимающиеся. Поэтому про­грамма итоговых соревнований должна включать упражнения раз­ной трудности. Полученные результаты соревнований, контроль­ных уроков позволяют преподавателю судить о правильности пла­нирования учебного материала и методике обучения. По этим показателям занимающиеся могут наблюдать за своим спортивным ростом и физическим развитием.

Основным документом учета результатов учебного процесса является журнал учебной группы (отделения). От­ветственность за ведение журнала возлагается на преподавателя физического воспитания (тренера).

На страницах журнала ведется учет: посещаемости занятий, выполнения учебного плана; сдачи контрольных нормативов; сдачи норм ГТО; участия в соревнованиях и контрольных занятиях (уро­ках); активности занимающихся; заболеваний и травм.

Гимнастам старших разрядов рекомендуется самостоятельно вести индивидуальный дневник, который поможет тренеру и самому гимнасту следить за ходом учебно-тренировочного процесса.

На страницах дневника записываются: 1. Результаты врачеб-но-контрольных обследований и физического развития, данные по срокам обследования, замечания. 2. Режим и самочувствие (сон, режим питания, самочувствие, пульс). 3. Результаты выполнения заданий по физической и технической подготовке (наименование заданий, сроки выполнения, дата выполнения, результаты в бал­лах, замечания тренера). 4. Результаты соревнований, прикидок (наименование соревнований, дата, виды многоборья, баллы). 5. Регистрация заболеваний и травм (вид травмы, заболевания, причина, сколько пропущено тренировок).

**22.3.1. Годовой отчет**

Итог всей работы подводится в годовом отчете, где анализирует­ся состояние всех разделов работы. В итоговом отчете используют­ся данные всех видов учета, дается полная характеристика всей проделанной работы: 1. Общая характеристика состава занимаю­щихся. 2. Выполнение учебного плана. 3. Выполнение методиче­ской работы. 4. Воспитательная работа. 5. Посещение занятий и отношение к ним. 6. Условия занятий (материальная база, инвен­тарь, оборудование, санитарное состояние). 7. Влияние занятий на здоровье и физическое развитие занимающихся. 8. Спортивный рост занимающихся. 9. Результаты сдачи норм комплекса **ГТО.**

10—1760 273

10. **Участие** в показательных, агитационно-массовых выступлени­ях и других общественно-политических мероприятиях. 11. Выводы и предложения.

Итоговый отчет должен быть обсужден со всеми преподавате­лями (тренерами, сотрудниками) на совместном совещании, что позволит критически оценить работу коллектива и улучшить ее планирование в новом учебном году.

Приведенные в главе рекомендации по планированию и учету могут быть использованы и в физкультурно-массовой, самодея­тельной работе по гимнастике.

**Глава 23 МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ В ШКОЛЕ И ПТУ**

**23.1. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, РЕШАЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ В ШКОЛЕ**

В системе средств физического воспитания в школе одно из основных мест принадлежит гимнастике. Гимнастические упражне­ния входят в содержание всех основных форм занятий физической культурой в школе. Они являются важнейшей частью содержания уроков физической культуры, воспитательно-оздоровительных ме­роприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы, спортив­но-оздоровительных праздников и соревнований, массовых спортив­но-гимнастических выступлений, вечеров художественной самодея­тельности и т. п.

Занятия гимнастикой в школе направлены на содействие гармо­ничному формированию растущего организма, укрепление здо­ровья и повышение работоспособности учащегося, овладение им важнейшими двигательными навыками и умениями, а также но­выми видами движений, развитие физических качеств, овладение нормативами комплекса ГТО. Кроме этого, занятия гимнастикой направлены на воспитание у учащихся привычки к систематиче­ским занятиям физической культурой и спортом, смелости, настой­чивости, дисциплинированности, чувства дружбы и товарищества, навыков гигиены и культурного поведения. Реализация этих задач осуществляется путем целенаправленного использования всех форм занятий гимнастикой и каждого занятия в отдельности.

**23.2. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ В МЛАДШИХ, СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССАХ**

**Гимнастика в школьной программе по физической культуре.** Со­держание занятий гимнастикой в школе определяется Государст­венной программой по физической культуре. Гимнастика составляет один из основных разделов этой программы, и ее учебный материал распределен по годам обучения с учетом возрастньк возможностей,

физической подготовленности, половых различий и состояния здо­ровья школьников.

Программой для учащихся 1—4-х классов предусмотрены теоре­тические сведения, сообщаемые в процессе практических занятий, о двигательном режиме школьника, закаливании, о правильной осанке, рациональном дыхании **при** выполнении упражнений, тре­бования гигиены при уходе за телом и одеждой. В практическую часть программы для учащихся этого возраста включены простей­шие виды построений и перестроений, размыканий, поворотов, передвижений в строю, а также выполнение отдельных строевых команд, относительно большой круг ОРУ без предмета и с предме­тами, специальные упражнения для формирования правильной осанки. Отводится большое место упражнениям в ходьбе, беге, танцевальным шагам, различным видам прыжков и метаний, ла­заний и перелезаний, а также акробатическим упражнениям и уп­ражнениям в равновесии.

Необходимо отметить, что уже на уроках с учащимися 2-х и 3-х классов вводится элементарная снарядовая гимнастика (брев­но, гимнастическая скамейка), которая расширяется и усложняется в 4-м классе, где такие снаряды, как конь, козел, брусья, низкая перекладина, бревно и др., используются для выполнения сравни­тельно более сложных гимнастических упражнений. Учащиеся этого возраста должны овладеть пятью гимнастическими упражне­ниями комплекса ГТО первой и второй ступени. Программой пре­дусматривается контроль за степенью овладения практическим материалом. Он производится периодически оценкой качества кон­кретных двигательных навыков: уметь выполнять основные движе­ния руками, ногами, туловищем, уметь выполнять перекат, уметь лазать по гимнастической скамейке, бревну и т. п.

Для учащихся среднего и старшего школьного возраста про­граммой также предусматриваются теоретические сведения по гим­настике в форме кратких бесед в процессе практических занятий. В 5—9-х классах эти беседы затрагивают такие вопросы, как осо­бенности дыхания при выполнении упражнений, правила безопас­ности выполнения упражнений, одежда и обувь при занятиях физическими упражнениями, правила при самостоятельном выпол­нении упражнений, страховка и помощь, первая помощь при трав­мах, требования гигиены при занятиях физическими упражнения­ми и т. п.

В старших классах тематика таких специальных бесед по гим­настике направлена на подготовку учащихся как помощников учи­телю по физической культуре для проведения упражнений основ­ной гимнастики во внеурочных формах занятий с детьми младше­го школьного возраста.

Практический материал по гимнастике для учащихся 5— 9-х классов включает в себя навыки и умения строевых и **ОРУ с** предметами и без предметов, комплексы утренней гимнастики, лазанье, висы и упоры, акробатические упражнения, опорный прыжок, упражнения художественной гимнастики, **а** также эле­менты современных **и национальных танцев.**

**274**

**10\***

**275**

Навыки и умения распределены в программе по принципу ус­ложнения от младшей возрастной группы к старшей. Причем для учащихся 5-го класса как для мальчиков, так и для девочек, пред­лагаются одинаковые упражнения на всех видах занятий. Но уже для учащихся 6-го и всех последующих классов для мальчиков и девочек предлагаются различные (неодинаковые) упражнения в висах и упорах, а для учащихся 7-го класса — также различные акробатические упражнения и опорный прыжок. Упражнения ху­дожественной гимнастики находят свое отражение в учебном ма­териале начиная с 5-го класса. Это в основном упражнения с ко­роткой скакалкой, различные виды танцевальных шагов, прыжков, поворотов и равновесий, рекомендуемых как для девочек, так и для мальчиков. Однако уже в учебном материале для учащихся 8-х и 9-х классов упражнения с предметами и без предметов приобре­тают более определенную направленность и специфику художест­венной гимнастики и предлагаются только для девочек (за исключе­нием упражнений со скакалкой).

Практический материал по гимнастике содержится также в раз­деле самостоятельных занятий учащихся всех классов и включает навыки и умения выполнения и проведения различных видов гим­настических упражнений. Гимнастические нормативы комплекса ГТО являются частью учебного материала.

Практический материал по гимнастике для учащихся каждого класса завершается учебными нормативами, включающими в себя в зависимости от возраста от 3 до 5 гимнастических видов: лазанье, подтягивание, поднимание ног в висе и туловища из положения лежа на спине, отжимание на руках в упоре, угол в упоре, подъем силой или переворотом в упор.

В возрасте 10 лет наряду с выполнением строевых и ОРУ, а также отработкой техники упражнений на снарядах (упражнения в висах и упорах) программой предусматривается дальнейшее со­вершенствование двигательных качеств учащихся: силы, ловкости и др. При этом учащиеся 5-х классов должны овладеть такими на­выками, как подъем и переноска различных грузов, подтягивание в висе, лазанье по канату в три приема, вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись, а также рядом несложных акробати­ческих упражнений и упражнений в равновесии. Учащиеся должны овладеть прыжками с вращением скакалки вперед и назад, упраж­нениями утренней гигиенической гимнастики с предметами и без предметов и т. п.

Для учащихся 6-х классов предусматриваются различные уп­ражнения на отдельных снарядах для мальчиков и девочек. Для мальчиков это несложные соединения из 2—3 элементов на брусь­ях (размахивания в упоре, сед ноги врозь, из седа на правом бедре соскок с поворотом кругом) и низкой перекладине (махом одной и толчком другой подъем переворотом и махом назад соскок с пово­ротом на 90°). Для девочек — элементы и соединения начальной подготовки на брусьях разной высоты (подъем переворотом на ниж­нюю жердь с опорой ногами о верхнюю жердь; вис, вис лежа, вис присев, размахивания изгибами; из упора на нижней жерди махом

**276**

назад соскок с поворотом на 90°). Однако на других видах занятий гимнастикой, в том числе в опорном прыжке, акробатике и бревне, программой предусматривается изучение одинаковых элементов для мальчиков и девочек.

Программный материал по гимнастике для учащихся 7-го клас­са значительно усложняется по всем видам занятий. В то же время продолжается дальнейшая дифференциация упражнений для маль­чиков и девочек. Так, если парные ОРУ и так называемые упраж­нения без предметов, упражнения со скакалкой, упражнения на бревне, элементы современного танца предлагаются всем учащим­ся, то ОРУ с гантелями 1—2 кг и упражнения на перекладине ре­комендуются только для мальчиков, а упражнения на брусьях, опорный прыжок и акробатические упражнения четко разделяются на два вида: упражнения для мальчиков и упражнения для девочек. В этом возрасте учащиеся должны хорошо овладеть учебными нормами и освоить гимнастические упражнения комплекса ГТО.

Отличительной особенностью гимнастических упражнений про­граммы учащихся 8—9-х классов является их направленность на подготовку и завершение средней ступени гимнастического образо­вания школьника. Нормативные требования в этот период подводят итог 9-летней работы по гимнастике. Однако наряду с совершенст­вованием физических качеств, а также ранее изученных движений, которые учащиеся должны выполнять в усложненных условиях, им предлагается овладеть и новыми видами движений (упражнения с м (чом, некоторые способы лазанья, элементы на снарядах и т. п.). В соответствии с этим учащиеся должны овладеть относительно не­сложными видами строевых и ОРУ, упражнениями со скакалкой, элементами современного танца, различными способами лазанья, акробатическими упражнениями и опорными прыжками, а также упражнениями на других снарядах. В то же время программа ак­центирует внимание на четком разделении гимнастических упраж­нений по полу учащихся. Так, мальчикам предлагаются ОРУ с ган­телями, лазанье по канату на скорость, упражнения на перекладине и брусьях, акробатические упражнения, опорные прыжки, упраж­нения с гимнастической скакалкой, элементы современных танцев, элементы единоборства. Упражнения для девочек включают в себя ОРУ, лазанье в висе и смешанном висе, упражнения на брусьях разной высоты и бревне, опорные прыжки, акробатические и тан­цевальные упражнения, упражнения художественной гимнастики с предметом (мяч) и без предмета.

Практические зачетные требования для учащихся 8—9-х клас­сов состоят в умении самостоятельно выполнять упражнения, на­правленные на развитие скоростной силы, выносливости, гибкости и других физических качеств, а также в овладении учебными нор­мативами и нормативами комплекса ГТО ступени «Спортивная смена».

Особенностью программы по гимнастике для учащихся старших классов является разделение ее на два самостоятельных вида (для девушек, для юношей), предусматривающее проведение урока (уроков) в каждом классе двумя учителями. Программный материал

**277**

как для девушек, так и для юношей направлен на их общую физи­ческую подготовку, на последовательное изучение и совершенство­вание отдельных элементов на снарядах, сведение этих элементов в комбинации и выполнение в виде самостоятельных упражнений на оценку. Девушкам предлагаются упражнения классического че­тырехборья (опорный прыжок, брусья, бревно, акробатические упражнения), юношам — на пяти видах: перекладине, брусьях, акробатике, опорном прыжке, лазанье. Элементы и соединения художественной гимнастики, предлагаемые девушкам этого возрас­та (упражнения с лентой, обручем, без предмета, танцевальные соединения и т. п.), нацелены на воспитание эстетических качеств: музыкальности, чувства темпа, ритма — посредством соединения движений с музыкой.

Практические зачетные требования для учащихся 10—11-х классов состоят в умении совершенствовать свою общую физиче­скую подготовку, в умении проводить упражнения общей физиче­ской подготовки для младших школьников, в овладении учебными нормами, а также нормативами комплекса ГТО ступени «Сила и мужество».

Методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах. Знания, умения и навыки в гимнастике, которыми должны овладеть учащиеся, по годам обучения изложены в программе по физической культуре. Но следует помнить, что существует целый ряд важных, полезных и нужных упражнений, которые не указа­ны в программе, но которые целесообразно включать в уроки гим­настики. В то же время эффективность обучения и воспитания определяется не столько самими упражнениями, сколько методи­кой их применения и организацией учебно-воспитательной работы. В связи с этим очень важно, чтобы подбор средств и методов и ор­ганизация занятий осуществлялись в строгом соответствии с воз­растными анатомо-физиологическими особенностями и физически­ми возможностями школьников разного возраста.

Основной формой занятий гимнастикой в школе является урок. Из всех типов (вводный, контрольный и т. п.) уроков на практике отдается предпочтение смешанному типу, в котором сочетается изучение новых упражнений с повторением и закреплением ранее изученных. Не следует увлекаться отработкой гимнастического стиля при освоении того или иного упражнения. Каждый учитель должен стремиться к высокой плотности уроков гимнастики, ис­пользовать снаряды массового типа, должен четко представлять, в какой степени используемые им средства и методы способствуют решению образовательных, оздоровительных и воспитательных за­дач, какие навыки и умения получат и закрепят ученики, насколько эффективно будут использованы упражнения для совершенствова­ния физических и морально-волевых качеств. Предметом постоян­ной заботы учителя является систематическое совершенствование у учащихся физических качеств. Это важно и потому, что чем лучше развиты физические качества, тем быстрее и лучше происходит ов­ладение движением.

*Младший школьный возраст (6*—*9 лет)* соответствует обучению

детей в 1—4-х классах. В этот период организм ребенка продолжает интенсивно расти и разиваться с примерно равномерным приростом тотальных размеров тела. Мальчики и девочки растут почти одина­ково. Трубчатые кости скелета приобретают строение, свойственное взрослым, однакоГокостенение еще не завершено.. Позвоночник с не установившимися еще характерными изгибами сохраняет очень большую гибкость за счет эластичности и относительно большой высоты межпозвоночных дисков и [податлив к искривлению. Мус­кулатура развивается интенсивно, однако в целом мышечная систе­ма развита еще слабо и прибавка в силе незначительная. Мышцы вследствие большой эластичности неспособны к большим напряже­ниям, но податливы к растягиванию.) Быстрее развиваются круп­ные мышцы (нижних конечностей, Туловища, плечевого пояса и т. п.). Отстают в развитии мелкие мышцы рук. Происходит уско­ренное развитие двигательного анализатора. Вегетативные системы отстают в своем развитии от-4)ыстро прогрессирующей способности к управлению движениями.'Деятельность сердца еще неустойчива из-за несовершенства регуляторных механизмов, однако сердце в этом возрасте способно сравнительно легко приспособиться к раз­личным режимам работы и относительно быстро восстановить свою работоспособность. Все большую силу и устойчивость приобретает регулирующий тормозной контроль коры головного мозга над произвольными действиями и эмоциональными реакциями. Способ­ность к запоминанию и двигательные возможности быстро растут вплоть до 11—12 лет, а затем темп их разития замедляется.

*\* Младший школьный возраст самый благоприятный для заклады­вания фундамента основных двигательных навыков и физических качеств^уЭтот возраст считают лучшим, поскольку все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста. В особенности это относится к быстроте, ловкости, гибкости, не­которым видам выносливости. Дети этого возраста проявляют жи­вой интерес к физическим упражнениям, хорошую готовность к обу­чению, активность и желание заниматься. В этот период знакомые формы движений заметно улучшаются, а многие новые приобрета­ются и закрепляются часто даже без инструктажа, а нередко сразу же после нескольких попыток и исправлений в грубой форме (игро­вые навыки, вело и т. п.). Вместе с тем двигательные навыки форми­руются не так быстро, как в возрасте 11—13 лет, и удачные попытки бывают реже, чем неудачные. Поэтому изучаемое упражнение сле­дует повторять не менее 6—8 раз в каждом занятии по 2—3 попыт­ки в одном подходе. Наряду с формированием основных двигатель­ных навыков следует уделять достаточное внимание отработке и мелких движений, требующих большой точности, так как в этом возрасте они представляют определенную трудность.

| У детей младшего школьного возраста необходимо развивать всефизические качества^(в плане общей физической подготовки).

{^Решающий фактор в тренировке быстроты — высокая интен­сивность движений. Используя различные средства гимнастики (ОРУ, игры, бег), следует предлагать учащимся выполнять упраж­нения с определенной скоростью, постепенно повышая ее и стре-

**278**

**279**

мясь к максимуму^ Однако это должно проходить в полном соот­ветствии с уровнем освоения техники движений, чтобы предупре­дить явления судорожного напряжения.

("Основной задачей воспитания ловкости должно быть овладение новьшйГмНПГО'Образньши движениями А Это расширяет базу, на ко­торой могут образоваться новые координационные связи. Учащий­ся должен непрерывно осваивать более или менее новые навыки. (ТЕсли в течение долгого времени запас движений не пополняется, способность к обучению снижается J Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в коор­динационно-двигательном отношении. ГЦля развития этого каче­ства как способности быстро перестраивать двигательные действия особенно пригодны подвижные игры и эстафеты^ соответствующие данному возрасту.

Г Гибкость — это способность выполнять движения с большой., амплитудой. В практике мерой гибкости служат известные стан­дарты (наклон вперед, шпагат, мост и др.)Л которыми и следует пользоваться для контроля. Развитие гибкости следует начинать осторожно уже в младшем школьном возрасте, и не только потому, что в этот период мышцы особенно податливы к растягиванию, но и потому, чтобы предупредить связанное с возрастом сокращение подвижности в суставах, особенно заметное в 13—14 лет. Недоста­точно развитая гибкость является причиной невозможности при­обрести определенные двигательные навыки, задержки в развитии других качеств (сила, быстрота, ловкость), снижения качества управления движениями и т. п.(Гибкость улучшается под влия­нием специальных упражнений. Следует также помнить, что боль­шая гибкость позвоночника, сочетающаяся с недостаточно или не­равномерно (асимметрично) развитой мускулатурой, делает его по­датливым к искривлению. Все это требует, чтобы упражнения для развития гибкости сочетались с упражнениями для. развития силыД

Упражнения для развития силы в этом возрасте следует предла­гать в плане общей физической подготовки. Это требует тщательно и глубоко продуманной подготовки к каждому занятию с исполь­зованием специальной литературы. Развитие этого качества в дан­ный период требует особой осторожности. Объем упражнений дол­жен быть небольшим, выполняться упражнения должны в пределах малой и средней интенсивности, в сочетании с другими упражне­ниями (например, с упражнениями на гибкость), после соответст­вующей предварительной подготовки учащихся. ГНедопустима большая интенсивность выполнения упражнений на силу, посколь­ку пассивные структуры двигательного аппарата еще недостаточно крепки и частые максимальные раздражители могут причинить повреждения.

Детям младшего школьного возраста свойственно подражание, поэтсму точный показ и имитация наиболее эффективны. При обуче­нии следует пользоваться и рассказом, но он должен быть лаконич­ным и образным.] Дети особенно быстро утомляются при однообраз­ной деятельности. В связи с этим необходимо своевременно изме­нять содержание и характер занятий. Для сохранения высокого

**280**

уровня работоспособности перерывы между упражнениями должны быть частыми, но непродолжительными. Длительное бездействие снижает интерес к занятиям и отрицательно сказывается на резуль­татах обучения. Короткие перерывы между упражнениями оправ­даны и физиологически, так как утомление у детей данного возрас­та быстро проходит. В этом возрасте сравнительно быстро возника­ют условнорефлекторные связи на естественные целостные дейст­вия. Поэтому, чем конкретнее двигательная задача, тем успешнее она выполняется.

Дети младшего школьного возраста склонны к играм и фантази­рованию, поэтому [игровой метод обучения особенно продуктивен. Игровым методом шшнТП)ТГуч1Гть и всем прикладным упражнениям и несложным (для этого возраста) специальным спортивным дви­жениям, а также совершенствовать все основные двигательные ка­чества,] Эффективность этого метода находится в прямой зависимос­ти от соответствующих данному возрасту средств и тщательной и продуманной подготовки учителя к каждому занятию. 'Следует использовать и фронтальный, и групповой, и поточный способы, позволяющие сохранять высокую плотность урока.

Различия физического развития между мальчиками и девочками в этом возрасте несущественны, поэтому различия в содержании упражнений и методике обучения практически отсутствуют.^ *\ Средний школьный возраст (10*—*14 лет)* совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового со­зревания, когда организм претерпевает глубокие морфологические и функциональные изменения. В этот период наблюдается усилен­ный рост тела в длину, интенсивное нарастание мышечной массы! и значительное увеличение годичных прибавок веса тела. Важная особенность подросткового периода состоит в том, что(девочки раз­виваются быстрее между 11—13 годами, как правило, перегоняют мальчиков по всем показателям физического развития, i Наиболее быстрый темп роста тела в длину у девочек между 12—^ годами, а у мальчиков между 13—14 годами. Увеличение длины тела про­исходит в основном за счет роста нижних конечностей.'Наибольший темп прироста в весе у девочек в возрасте 11—12 лет, а у мальчи­ков — между 13—14 годами Л

.Увеличивается и мышечная масса, но сила мышц нарастает не­равномерно. Незначительная прибавка в силе в возрасте 10—11 лет заметно увеличивается в период с 12 до 15 лет. Причем у мальчиков в этот период сила нарастает гораздо быстрее, чем у девочек.\С воз­раста 13—14 лет показатели, характеризующие относительную силу мышц девочек, начинают заметно отставать от соответствую­щих показателей мальчиков^ что свидетельствует о возрастающей с каждым годом разнице в силе между мальчиками и девочка­ми.

Снижение относительной силы у [девочек] приводит к тому, что 1после 13—14 лет] имГгрудно даются упражнения, связанные с прео­долением веса собственного тела (подъемы, переходы из упора в вис\и т. п.). Особенно это проявляется у девочек с недостаточной физической подготовкой. Поэтому в занятиях с девочками этого

**281**

возраста необходимо строго дозировать подобные упражнения, не снижая требовательности к общей физической подготовке.

Мышечная сила в значительной степени определяет двигатель­ные способности в гимнастике. В связи с этим в подростковом воз­расте особенно необходимо развивать это качество в плане общей физической подготовки, а к концу возрастного периода применять на занятиях и специальные упражнения начальной силовой подго­товки.

Особенности развития нервно-мышечного аппарата способствуют развитию быстроты движений. ГВыстрота мышечных сокращений в этом возрасте достигает максимума. Поэтому считается целесооб­разным в этом возрасте развивать быстроту, динамическую силу, ловкость. Не следует забывать и о систематическом совершенство­вании гибкости как у девочек, так и у мальчиков (в особенности в плечевых и тазобедренных суставах)л] поскольку в 13—14 лет на­блюдается сокращение подвижности в суставах, связанное с уплот­нением самой мышечной ткани, увеличением массы сухожилий, тоническим сопротивлением мышц растягиванию и другими при-чинамиГПозвоночник в этом возрасте сохраняет еще большую гиб­кость, а характерные изгибы его, определяющие осанку, продол­жают формироваться. Именно в этом возрасте наблюдается боль­шое количество нарушений осанки (сколиоз, сутулость)! Следует иметь в виду, что многие гимнастические упражнения (в том числе и упражнения школьной программы), развивая преимущественно мышцы, участвующие в сгибании туловища, способствуют разви­тию сутулости. Поэтому! на уроках гимнастики следует уделять особое внимание воспитанию правильной осанки.]

Дети подросткового возраста способны активно преодолевать охранительное торможение и продолжать работу, несмотря на раз­вивающееся утомление. Это, а также способность подростка пере­оценивать свои силы следует помнить на уроках гимнастики. Счи­тается, что в этом возрасте ритмичная, а также скоростная работа более благоприятна для сердечно-сосудистой системы, чем частая смена ритма, темпа движений и работа на выносливость.

В среднем школьном возрасте баланс возбудительного и тормоз­ного процессов еще легко нарушается. Отмечается повышенная воз­будимость и, как следствие этого, быстрая утомляемость, раздражи­тельность, несдержанность, наблюдается временное ухудшение ко­ординации движений (к концу подросткового периода координа­ция движений улучшается), а также замедление развития способ­ности к запоминанию движений. Причем у девочек это замедление более выражено. Вместе с тем процесс запоминания движений приобретает все более аналитический характер.

Подростковый возраст нельзя рассматривать только как крити­ческий возраст и период сплошных ограничений, поскольку все физические показатели обнаруживают непрерывно повышающийся уровень результатов. В этот период двигательный анализатор как комплексный орган управления движениями достигает своего пол­ного развития. Вследствие этого возможны, как правило, хорошие результаты в различных движениях, и серьезных нарушений в

двигательном развитии не отмечается. Отмечаемое специалистами (некоторое нарушение координационных способностей, гармонии движений и отчасти ловкости связано с периодом полового созре­вания и, как правило, кратковременно. В этот период педагогиче­ски правильно временно ограничить обучение новым сложным фор­мам движений и вместо этого заняться улучшением и закреплением уже освоенных двигательных навыков, а также общей физической подготовкой J

В этот период подростки нуждаются в чутком, терпеливом и умном педагогическом и психологическом руководстве, и временные трудности будут преодолены. Для учителя должно быть ясным, что неуравновешенные и с двигательными отклонениями подростки осо­бенно нуждаются в успехах и связанных с ними положительных эмоциях./Следовательно, в подростковом возрасте методика заня­тий гимнастикой должна быть построена с учетом возрастных, по­ловых и, что очень важно, индивидуальных особенностей учащихся.

В начальном периоде этого возраста (10—11 лет), показ как метод обучения занимает еще ведущее место, но поскольку учащиеся спо­собны понимать характерные особенности движений и отдельные детали упражнений, следует применять краткие и точные объясне-ния^При занятиях гимнастикой в этом возрасте руководствуются в основном такими же методическими положениями, как и при за­нятиях с учащимися 6—9 лет.

В возрасте 12—14 лет занятия гимнастикой акцентируются на всесторонней физической подготовке учащихся. При обучении детей 12—14 лет могут быть использованы известные методические прие­мы и методы: показ, рассказ, целостный, расчлененный, подводящие упражнения!и т. п.ГПри обучении сложным гимнастическим упраж­нениям! важнейшая роль принадлежитГрасчлененному методу^ так как при этом облегчаются условия разучивания основных двига­тельных действий. Из методических приемов следует указать на важное значение физической помощи, используемой при обучении в этом возрасте. Следует также отметить, что [девочки в этом воз­расте имеют склонность к танцевальным движениям. Это необхо­димо учитывать при планировании занятий гимнастикой^

Г*Старший школьный возраст (15*—*17 лет). В* этом возрасте про­должается равномерное развитие и рост организма. Причем юноши растут быстрее и опережают девушек по всем показателям физиче­ского развития. Развитие костного аппарата и мышечной системы у юношей достигает такого уровня, что они способны выдерживать большие напряжения, выполнять силовые упражнения, требующие значительных мышечных усилий. У девушек прирост этих показа­телей выражен гораздо скромнее Более того, у них наблюдается снижение относительной силы мышц рук и плечевого пояса. В этот период для девушек, в особенности с недостаточной физической подготовкой, наиболее трудными являются гимнастические упраж­нения, связанные с переходами из виса в упор и из упора в вис, подтягивания, лазаньщи т. п. В связи с этим у девушек нередко в этот период появляется неуверенность в своих силах и возможнос­тях и, как следствие этого, снижение двигательной активности и

**282**

**283**

потеря интереса к занятиям гимнастикой. В это время девушки осо­бенно нуждаются в умном, тактичном и мягком индивидуальном подходе, в чутком педагогическом руководствеГПри обучении наи­более трудным упражнениям в это время следует преимущественно пользоваться расчлененным методом, отрабатывать упражнение по частям в облегченных условиях, с помощью]и т. п., направляя ме­тодику на создание уверенности в возможности выполнить упраж­нение. При отказе от выполнения следует переключиться на уже изученные, хорошо выполняемые упражнения или другие виды гимнастики.

ГСтарший школьный возраст совпадает с окончанием периода полового созревания, когда половые и индивидуальные функцио­нальные различия учащихся достигают своего максимума. Продол­жающееся развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем обес­печивает повышение функциональных возможностей организма. Это создает хорошие предпосылки для развития высокой работо­способности и выносливости.[Физическая работоспособность стар­ших школьников становится близкой к работоспособности взрос­лых. Однако (функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у девушек значительно ниже, чем у юношей. Поэтому при занятиях гимнастикой с девушками нагрузка на вы­носливость должна быть значительно меньшей по объему, и нарас­тать она должна более постепенно, чем при занятиях с юношами. В старшем школьном возрасте завершается формирование цент­ральной нервной системы. Процессы возбуждения и торможения приобретают большую подвижность и лучшую уравновешенность^ Умственное развитие достигает очень высокого уровня. Поведение характеризует сознательная критическая установка и стремление к выработке собственного суждения.

(Занятия гимнастикой в этот период направлены на завершение общего физического развития. При планировании занятий по гим­настике следует учитывать, что в этом возрасте хорошо тренируются такие качества, как сила, скоростная сила, ловкость, выносливость.^ Совершенствование быстроты по сравнению с названными качест­вами несколько затруднено. Характер уроков, по существу, дол­жен быть близким к тренировочному, поскольку и совершенство­вание физических качеств в этом возрасте, и трудность упражнений (примерно равная **III** разряду программы «Б» спортивной класси­фикации) требуют такой формы организации занятий.

[ Занятия гимнастикой юношей и девушек 1 существенно разли­чаются и| проводятся раздельно. Юношам необходимо в совершенст­ве овладеть прикладными двигательными навыками (полоса пре­пятствий, метания на дальность, лазанья, подтягивания и т. п.), а также выполнить упражнения пяти гимнастических видов: на пере­кладине, брусьях, акробатику, опорный прыжок и лазанье. Фи­зические качества необходимо совершенствовать на каждом уроке. Девушки овладевают упражнениями гимнастического четырех­борья (прыжок, брусья, бревно, акробатика) и совершенствуют общую физическую подготовку (ловкость, выносливость, силу, быстроту, прыгучесть) с акцентом на специальных упражнениях

для мышц рук, плечевого пояса и брюшного пресса. Значительную часть программного материала по гимнастике для девушек занима­ют упражнения художественной гимнастики и элементы танцам Склонность девушек старшего школьного возраста к этим упраж­нениям общеизвестна, поэтому воспитанию эстетических качеств, соединению движений художественной гимнастики и танца с му­зыкой следует уделять большое внимание на каждом уроке.

Высокий уровень умственного развития старшеклассников дает возможность применять в процессе обучения все известные методы, из которых метод слова занимает ведущее место. Это обстоятельст­во, а также выраженная потребность к достижению результатов, проявляющаяся в этом возрасте, требуют индивидуализации про­цесса обучения.

Программа по гимнастике для учащихся ПТУ существенно не отличается от программы учащихся старших классов общеобразова­тельной школы. Поэтому особенности методики проведения занятий гимнастикой с учащимися старших классов следует учитывать и в занятиях с учащимися ПТУ.

**23.3. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ С УЧАЩИМИСЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

**Подготовительная группа** формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии, физической подготовке, состоянии здоровья (без существенных функциональ­ных нарушений).

Основной задачей занятий гимнастикой с учащимися этой груп­пы является укрепление их здоровья, улучшение физического раз­вития и физической подготовки и перевод в основную группу. На уроках таких учащихся, как правило, выделяют в отдельную группу. Методически это оправдано тем, что учебный материал про­ходят с ними постепенно, с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества повторений упражнений. Тщательнее продумываются двигательные задания, внимательнее осуществляется индивидуальный подход. ОРУ предлагается вы­полнить в удобном для каждого темпе (и в тех случаях, когда они находятся в общем строю). Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями, и упражнения на выносли­вость. В паузах между выполнением относительно трудных упраж­нений им рекомендуется отдых (сидя, лежа и т. п.). Несколько огра­ничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягоще­ниями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Во время со­ревнований и эстафет рекомендуется привлекать учащихся подго­товительной группы к их проведению в качестве помощников и су­дей. Терпеливый, тактичный, умеренно поощрительный тон и ин­дивидуальный подход — важный принцип работы учителя с уча­щимися подготовительной группы. Для достижения нужного ре­зультата в физическом воспитании учащимся подготовительной группы недостаточно занятий физическими упражнениями только

**284**

**28S**

на уроках физической культуры. Необходимую в этот период дви­гательную активность им рекомендуется восполнить на дополни­тельных занятиях по общей физической подготовке под руководст­вом учителя по физической культуре или в специальных секциях.

Специальная медицинская группа создается в начале учебного года приказом директора после тщательного медицинского осмотра учащихся врачом школы и врачами-специалистами. В специаль­ную медицинскую группу зачисляются учащиеся, имеющие значи­тельные отклонения (постоянного или временного характера) в со­стоянии здоровья или физическом развитии. От обычных уроков физической культуры такие учащиеся освобождаются. Вместо этого для них проводятся во внеучебное время специальные обязательные занятия по физической культуре 3 раза в неделю по 30 мин по осо­бой программе. Численность группы—до 15 человек. Программный материал группируется для учащихся двух классов (1—2-е классы, 3—4-е классы, 5—6-е классы и т. д.). Учебный материал программы рассчитан на ограниченную последовательную физическую подго­товку учащихся с целью укрепления их здоровья, физического развития, повышения функциональных возможностей и постепен­ного перевода в подготовительную, а затем и в основную группу.

В программе ограничены упражнения на скорость, силу, вы­носливость, уменьшены дистанции ходьбы и бега. Полностью исклю­чены лазанья по канату, подтягивание, акробатические упражнения, упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными ста­тическими напряжениями. Вместе с тем введен раздел упражнений, направленный на выработку правильного и глубокого дыхания при выполнении упражнений и во время отдыха, расширен раздел уп­ражнений для воспитания правильной осанки и укрепления мышц спины и живота. С разрешения врача рекомендуются различные прыжковые упражнения, которые необходимо заканчивать ходь­бой и упражнениями на дыхание. Большинство занятий следует проводить на открытом воздухе, в соответствующем условиям спор­тивном костюме. Учащиеся специальной группы освобождаются от учебных нормативов и участия в соревнованиях. Необходим постоянный врачебно-педагогический контроль за влиянием физи­ческих упражнений на организм учащихся. Индивидуальный под­ход должен быть основным принципом организации занятий.

Обязательные занятия учащихся специальной медицинской группы должны подкрепляться физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутками на уроках, играми на переменах и т. п.). Им необходимо систематиче­ски выполнять специально разработанный комплекс утренней ги­гиенической гимнастики.

**23.4. ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО**

Гимнастические упражнения входят в содержание всех ступеней комплекса ГТО. Они являются и тестами, определяющими степень овладения гимнастической частью комплекса ГТО. В то же время

**286**

эти упражнения являются учебными заданиями и нормативами школьной программы по физической культуре. Такова органиче­ская взаимосвязь комплекса ГТО и школьной программы по физи­ческой культуре, существующая в течение всего периода обучения в школе. Подготовка и сдача гимнастических нормативов комплек­са ГТО проводятся в течение двух учебных лет. Так, гимнастиче­ские упражнения и нормативы первой ступени комплекса БГТО осваиваются школьниками 1 — 2-х классов, второй ступени — учащимися 3—4-х классов, третьей ступени — учащимися 5—6-х классов, четвертой ступени — учащимися 7—8-х классов, а пер­вой ступени ГТО (сила и мужество) — юношам и девушками 9— 11-х классов (в 16—17 лет). Первый год, как правило, отводится освоению техники выполнения гимнастического норматива и спе­циальной физической подготовке. Второй год — поддержанию дос­тигнутого уровня специальной физической подготовки, закрепле­нию техники выполнения норматива и его сдачу.

Из 14 видов двигательной деятельности, составляющих основу комплекса ГТО в период обучения в школе, шесть являются упраж­нениями основной гимнастики: прыжки со скакалкой, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднима­ние прямых ног из положения лежа на спине, наклоны вперед с прямыми ногами из основной стойки, вольные упражнения или комплексы утренней гимнастики, физкультурной паузы. Эти уп­ражнения рекомендуются для всех возрастов учащихся, как маль­чикам, так и девочкам, но с разной дозировкой и различными усло­виями выполнения отдельных видов движений.

**23.5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ КОМПЛЕКСА ГТО**

Утренняя гигиеническая гимнастика (см. гл. 6.3).

Подтягивание на перекладине. Из виса хватом сверху одновре­менно согнуть руки до пересечения подбородком грифа переклади­ны и затем, не допуская размахивания, опуститься в вис, пол­ностью разогнуть руки.

Начинать обучение подтягиванию нужно в облегченных усло­виях: из виса присев на низкой перекладине подтягивание с по-помощью ног (но большая часть веса тела на руках); из виса лежа на низкой перекладине (ноги на полу), из виса на высокой перекла­дине подтягивание с помощью партнера и, наконец, переход к нуж­ной форме подтягивания. Иначе говоря, условия подтягивания следует постепенно приближать к требуемым. Следует учить не только подтягиванию, но и опусканию вниз, в исходное положение. При этом из виса на согнутых руках (или виса стоя) следует выпол­нять медленные опускания при сдерживающей и уступающей рабо­те мышц рук. Тренировку в подтягивании следует чередовать с другими упражнениями, выполняемыми в упоре.

Подтягивание на низкой перекладине. Из виса лежа хватом сверху (тело выпрямлено, руки перпендикулярны полу) одновре-

**287**

менно согнуть руки до пересечения подбородком грифа перекладины, а затем, сохраняя прямое положение тела и полностью разгибая руки, опуститься в исходное положение.

Начинать обучение подтягиванию на низкой перекладине нуж­но также в облегченных условиях: из виса стоя сгибание и разги­бание рук, из виса присев подтягивание с помощью ног, из виса присев одной (другая выпрямлена) подтягивание с помощью со­гнутой ноги и, наконец, подтягивание из виса лежа. При трениров­ке в подтягивании на низкой перекладине следует придерживаться методических рекомендаций, описанных в разделе «Подтягивание на высокой перекладине».

Подъем из виса в упор переворотом. Из виса, прогибаясь и под­тягиваясь на руках, резко послать ноги вперед-кверху и, сгибаясь, положить их тазобедренным сгибом на перекладину. Выпрямляя руки и разгибаясь, выйти в упор и поднять голову.

Обучать этому подъему следует расчлененным методом:

1-е упражнение. Из стойки на лопатках (на полу), сги­баясь в тазобедренных суставах, коснуться ногами пола. То же, но с кувырком назад на колени.

2-е упражнение. Из виса стоя прыжком упор на низкой перекладине.

3-е упражнение. Из упора на низкой перекладине, сги­баясь в тазобедренных суставах, опустить туловище, а затем, раз­гибаясь и выпрямляя руки, возвратиться в исходное положение.

4-е упражнение. Из виса стоя хватом за нижнюю жердь, махом одной и толчком другой (с помощью) вис прогнувшись (но голову на грудь) опорой ног о верхнюю жердь. Опуская поочередно ноги к нижней жерди, выполнить переворот в упор.

5-е упражнение. Махом одной и толчком другой подъем переворотом (с помощью) на низкой перекладине. То же, но толч­ком двумя. После освоения этих упражнений можно переходить к выполнению подъема на высокой перекладине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову. Сгибаясь в тазобедренных суставах и сохраняя прямую спину, сесть так, чтобы туловище приняло слегка прогнутое вер­тикальное положение, а затем мягко опуститься в исходное положе­ние. Не следует захватывать пальцы в замок (следует лишь приста­вить средние пальцы друг к другу за головой) и сводить локти впе­ред. Упражнение необходимо выполнять на матах или мягкой подстилке, ноги закреплять.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа — обязательное гим­настическое упражнение недельного двигательного режима комп­лекса ГТО, рекомендуемого школьникам. Мальчикам рекоменду­ется выполнять это упражнение на полу, из упора лежа на прямых руках, тело выпрямлено, спина слегка прогнута, ноги прямые. Руки следует сгибать одновременно, упруго, до легкого касания грудью пола, а разгибать — до полного их выпрямления, не допуская при этом сгибания в тазобедренных суставах. В начальном периоде тренировки темп выполнения этого упражнения должен быть оп­тимально медленным. В дальнейшем для достижения наибольшего

эффекта темп выполнения следует менять в каждом подходе на сред­ний, быстрый, медленный.

Девочкам школьного возраста рекомендуется выполнять это упражнение в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке или сиденье стула. Все основные указания к этому упражнению оста­ются такими же, как и для мальчиков.

Поднимание прямых ног из положения лежа на спине. Опираясь о пол руками вдоль туловища и не отрывая спины от пола, согнуть ноги в тазобедренных суставах, подняв их до вертикального поло­жения, а затем мягко опустить в исходное положение. Упражнение следует выполнять ежедневно по 10 — 20 раз (в зависимости от воз­раста) за одну, две или три попытки. При систематическом выполне­нии упражнения и появлении чувства легкости его выполнения медленный темп следует изменять на средний или более быстрый.

Наклон вперед с прямыми ногами из основной стойки. Упражне­ние направлено на укрепление мышц спины и совершенствование гибкости туловища и ног. Из основной стойки, свободно опуская руки к полу, энергично наклонить туловище вперед-книзу, ста­раясь вести движение грудью и не сгибать ног в коленных суста­вах Выполнив наклон до предела, так же энергично выпрямиться в исходное положение. Наклоны следует выполнять ежедневно по 10 или 20 раз за одну или две попытки (в зависимости от возраста и физической подготовленности), в среднем темпе.

**23.6. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Основной формой занятий гимнастикой в школе является урок. В школе также используются: гимнастика до занятий, физкультур­ные паузы, гимнастические упражнения в режиме продленного дня и во время больших перемен, секционные занятия по основной и ритмической гимнастике, по акробатике, индивидуальные формы занятий (гигиеническая гимнастика, самостоятельная атлетическая гимнастика), массовые гимнастические выступления и праздники.

**Глава 24 МЕТОДИКА ЗАНЯТИИ ГИМНАСТИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ**

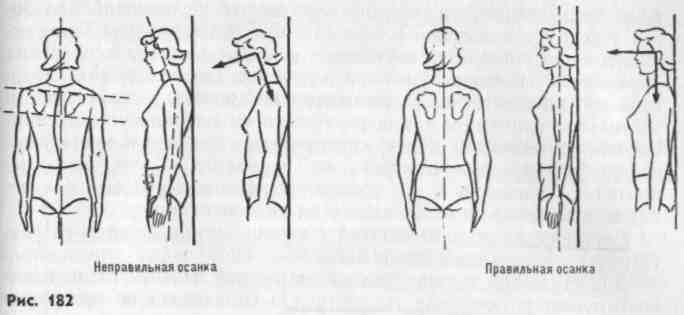
**24.1. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН**

Необходимость физического развития женщин связана с реше­нием общегосударственных задач укрепления здоровья, повышения функционального состояния, определения резервных возможностей организма, а также продления активной двигательной деятельности женщин. Занятия гимнастикой с женскими группами должны быть направлены на решение задач, отражающих характерные особен­ности женского организма, психической и двигательной сферы женщин.

Основные задачи физического воспитания женщин:

**288**

**289**



/ 1. Содействовать гармоническому развитию всех органов и функций как основы здоровья и работоспособности;

2. Способствовать всестороннему владению своим двигательным аппаратом (управлять своими движениями);

i 3. Развивать и совершенствовать физические, моральные и волевые качества: силу, гибкость (подвижность в суставах), быстро­ту, выносливость, активность, настойчивость, смелость, решитель­ность и др. I 4. Укреплять эмоциональную устойчивость.

Решение перечисленных задач возможно благодаря огромному разнообразию средств гимнастики. Средства гимнастики позволяют решать как общие, так и частные задачи физического воспитания женщин.

Для определения содержания и правильной организации заня­тий с женщинами подбор упражнений и методика обучения им долж­ны исходить из морфологических, физиологических и психологиче­ских особенностей женского организма: .строения скелета, проте­кания овариально-менструального цикла, функции деторождения, особенностей двигательной функции и уровня развития физиче­ских качеств.

В настоящее время меняется представление о влиянии занятий гимнастикой в период менструации на здоровье женщин. Проведен ряд научных исследований, которые подтверждают возможность занятий гимнастикой во время менструации при соблюдении конт­роля за самочувствием, настроением, поведением занимающихся, при индивидуальном подборе и дозировке упражнений.

Содержание основной и ритмической гимнастики дает возмож­ность наиболее полно решать задачи общей и специальной физиче­ской подготовки женщин, дифференцировать и строго регламенти­ровать нагрузку.

Современная автоматизация производства намного облегчила физический труд человека, что привело в определенной мере к со­кращению двигательной активности. Недостаточная двигательная активность способствует развитию заболеваний сердечно-сосудис­той и дыхательной систем, нарушению функций опорно-двигатель­ного аппарата; приводит к огромным нервно-психическим напря­жениям, которые могут вызвать тяжелые функциональные рас­стройства организма, снижение работоспособности, преждевре­менное старение; отрицательно влияет на детородную функцию.

Потребность в движениях не должна ослабевать и во время бе­ременности. Плод в утробе матери постоянно нуждается в кисло­роде и питательных веществах, что достигается в основном благода­ря подвижности матери. Ограничению движений способствует также изобилие потребляемой пищи, что отражается на здоровье будущего ребенка.

Особое внимание необходимо уделять развитию и совершен­ствованию пластичности движений, так как она непосредствен­но связана с детородной функцией и развитием половой сферы женщин (по данным проф. С. А. Ягунова).

Не менее важно для женщин формирование правильной осанки.

**290**

Отклонения в осанке приводят к атрофии мышц, изменениям в костях и суставах (рис. 182). Дефекты осанки исправить без спе­циальной тренировки средствами гимнастики практически невоз­можно. Для формирования правильной осанки необходим комп­лекс специально подобранных упражнений.

Сохранение гармоничности телосложения также одна из задач, которая решается на занятиях с женщинами средствами гимнасти­ки и имеет свою специфику. Гармонически развитого человека характеризует определенное соотношение между весом тела и рос­том. Оно должно находиться в пределах 350—400 г/см. Ширина таза должна быть на 2—3 см больше ширины плеч или равной, окружность грудной клетки больше окружности живота на 15— 17 см.

**24.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Методические задачи гимнастики определяют содержание уп­ражнений и методику обучения, формы организации занятий с женщинами. Методика проведения занятий должна формироваться с учетом основных законов биологического развития женщин и дидактических принципов обучения.

| В методике работы с женскими группами необходимо большое внимание обращать на. дозировку и подбор упражнений. Дозируя нагрузку, учитывать выбор исходного положения, повторность упражнений, ритм и темп выполнения упражнений^ применять отвлекающие упражнения, которые способствуют ускорению вос­становительных процессов в организме после утомления. Подбор упражнений должен базироваться на основных дидактических принципах: от легкого к трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному. В процессе обучения каждому новому упражнению большое значение имеет применение различных методов и методических приемов в определенной последовательности, в зависимости от подготовленности занимающихся: объяснение и

**291**

показ упражнения, выполнение подводящих упражнений для бо­лее успешного овладения основным упражнением, опрос' занимаю­щихся о представлениях изучаемого действия. По ходу выполнения упражнений занимающимися преподаватель может применять раз­личные дополнительные методические приемы — слуховые и зрительные ориентиры для более четкого выполнения упражнений. Рассказ, объяснение, показ, зрительные, слуховые и тактильные ощущения, помощь и страховка, комбинированные снаряды, имитация движений и пр. создают облегченные условия для ре­шения двигательных задач в занятиях с женщинами.

I Методика проведения занятий с женщинами различного возрас­та имеет существенные различия.

Для студенток высших учебных заведений (18—22 года) пред­почтительна ритмическая гимнастиками гимнастика по программе массовых разрядов категории «Б»,'утренняя гигиеническая гимнас­тика. Для женщин этого возраста обязательно участие во всех спортивно-оздоровительных мероприятиях вуза.

Для молодых женщин, работающих на производстве, обязатель­ны выполнение комплексов производственной и утренней гигиени­ческой гимнастики, занятия основной и ритмической гимнастикой в группах здоровья и общей физической подготовки, jзaнятия гимнас­тикой на снарядах по программе младших разрядов категории «Б». Методика проведения занятий с \ женщинами 19—34 лет, не имеющими отклонений в состоянии здоровья;|"Должна учитывать особенности этого возраста.] Подбор упражнений должен быть на­правлен на развитие физических качеств, ловкости, координации движений, смелости и решительности| Занятия со спортивной на­правленностью стимулируют выполнение спортивного разряда, участие в спортивных соревнованиях массового характера, семей­ных соревнованиях по месту жительства и работы^ Занятия с жен­щинами среднего и старшего возрастов имеют ярко выраженную оздоровительную направленность, особое внимание необходимо обращать на дыхание в процессе выполнения упражнений, избе­гать упражнений, связанных с натуживанием, длительными ста­тическими позами.

Систематические занятия с женщинами целесообразно проводить в организованных секциях при ЖЭКах, в секциях коллективов фи­зической культуры учебных заведений, на предприятиях, в кол­хозах и совхозах, парках культуры и отдыха трудящихся, в ту­ристских и оздоровительных лагерях. (Зачислять в группы можно только при наличии справки от врача о состоянии здоровья, под­тверждающей возможность занятия гимнастикой.

При комплектовании учебных групп учитывать возраст, физи­ческую подготовленность и физическое развитие женщин. Подбор занимающихся по паспортному возрасту не всегда целесообразен, так как женщины одного и того же возраста могут иметь сущест­венные различия в физическом развитии и физической подготов­ленности.

Г Основная форма проведения занятий с женщинами — урок, время которого от 45 до 90 мин, в зависимости от подготовленности

**292**

занимающихся. Особенностью занятий гимнастикой является комплексное применение средств во всех частях урока.

Дозировка упражнений в первые месяцы занятий — 4—6 раз (каждое упражнение), после регулярных занятий в течение 6—10 месяцев количество выполняемых упражнений постепенно дово­дится до 12—24.

Темп выполнения упражнения для 19—34-летних женщин — от медленного к быстрому. Для женщин более старшего возрас­та — от медленного к среднему.

I Особое внимание в занятиях с женщинами следует обращать  
па обучение их правильному дыханию в покое и в движении.^При  
выполнении упражнений дыхание должно быть диафрагмальным,  
так как сокращение диафрагмы во время вдоха способствует более  
глубокому выдоху. ,\_,

*Метафические указания к проведению [подготовительной частиц урока.* "ТЮсобое внимание обращать на решение организационно-воспитательных задач: сосредоточение внимания на четком вы­полнении команд и распоряжений, приобретение навыков подсче­та пульс^(пальпаторно),[формирование правильной осанки, общая подготовка двигательного аппарата и совершенствование коорди­нации движений, развитие музыкального слуха, приобщение к коллективным действиям^]

При проведении упражнений под музыку не только вести под­счет, но и давать конкретные указания и замечания. Например: «раз» — не сутулиться, «два» — руки прямые и т. д.

ГС р е д с т в aj>подготовительной части: ^строевые и ОРУ, ходь­ба на носках, в приседе, легкий бегД подскоки на двух на месте и с продвижением вперед-назад, прыжки через скакалку, элементы народного танца.

*Методические указания к проведению (основной части^ урока.* Для успешного решения задач основной части необходима (пра­вильная дозировка нагрузки с постепенным ее увеличением. В ос­новной части можно выполнять упражнения ритмической гимнас­тики и на гимнастических снарядах.j

Упражнения ритмической гимнастики начинать с упражнений на дыхание, постепенно усложняя упражнения в координацион­ном отношении, изменяя ритм и темп выполнения упражнений — от медленного к быстрому, от быстрого к среднему и медленному. В процессе занятий следить за глубиной дыхания, четкостью вы­полнения движений.

["Занятия на гимнастических снарядах проводить круговым  
способом.) Учитывая специфику женского организма, включать в  
одно занятие не более двух снарядов^выполнение упражнений на  
которых требует усилий различньИ^мышечных групп: брусья и  
бревно, акробатические упражнения на гибкость и ловкость, уп­  
ражнения на внимание и упражнения на увеличение подвижности  
в суставах. —

^Средства! основной части урока: \ОРУ с предметами и безД предметов, Упражнения на гимнастических снарядах (простейшие висы и упоры), акробатические упражнения, простейшие прыжки^

**293**

(опорные и безопорные), упражнения художественной гимнастики.

*Методические указания к проведению [заключительной части* J *урока.* Основное требование к заключительной части урока —[при-ведение организма занимающихся в относительно спокойное со­стояние, создание хорошего настроения, снятие напряжения,! воз­никшего в процессе занятий. Упражнения выполняются в медлен­ном темпе. Обращать внимание на глубину дыхания, расслабление мышц, использовать любимые музыкальные произведения, вместо команд пользоваться распоряжениями в спокойном и доброжела­тельном тоне, выполнять приёмы аутогенной тренировки.

Занятия должны заканчиваться организованно. Урок можно закончить песней, что создает положительный эмоциональный на­строй занимающихся и будет иметь воспитательное значение.

После окончания занятий необходимо принять водные проце­дуры-

С р е д с т в a J заключительной части урока: [отвлекающие и успокаивающие упражнения, медленная ходьба, упражнения на расслабление и дыхание, на восстановление правильной осанки, элементы танцев.

**24.3. ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН**

Содержание частей урока составляют ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, теннисные мячи, флажки, булавы), упражнения в сопротивлении, элементы акробатики, простейшие упражнения на гимнастических снарядах: брусьях разной высоты, низкой перекладине, бревне; вольные упражнения, прыжки. Разновидность основной гимнас­тики для женщин — ритмическая гимнастика, содержанием кото­рой является сочетание ОРУ, бега, прыжков, элементов танца, организованных эмоционально-ритмической музыкой.

Ритмическая гимнастика может быть включена в комплексную программу занятий гимнастикой как оздоровительно-профилакти­ческое средство.

Упражнения на гимнастических снарядах. На низкой перекла­дине или нижней жерди разновысоких брусьев: висы стоя — при­меняются для развития силы рук, плечевого пояса и туловища. С висов начинается первое знакомство с упражнениями на снаря­дах и со способами удержания за снаряд.

В висе стоя: сгибание и разгибание рук хватом сверху, снизу, обратным, разным, наклон вперед в вис стоя согнувшись, наклон назад и движения ногой вперед, в сторону, назад на прямых и со­гнутых руках.

Вис стоя сзади выполняется из стойки спиной к перекладине (нижней жерди). Наклонившись вперед, поднять руки назад и взяться за перекладину, выпрямиться — прямую и согнутую ногу вперед, назад. Отпуская руку, поворот кругом в вис стоя (в одну и другую сторону.)

Висы присев выполняются из виса стоя продольно и поперек.

В висе присев выполняются движения ногами, повороты с касанием ногой пола и без касания (на руках).

Вис лежа, вис лежа ноги сзади выполняются из виса стоя или виса присев поочередным переставлением ног, скольжением из виса стоя, прыжком из виса стоя или присев. В висе лежа движения прямой или согнутой ногой, движение ногой по дуге в одноименную и разноименную стороны, касаясь и не касаясь пола, сгибание и разгибание рук, усложняя упражнение движением ногой вперед, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, голову на грудь — вис углом ноги врозь, вместе. Из виса лежа встать: прогибанием вперед, поочередным переставлением ног назад через вис присев; прогибанием вперед с движением ногой вперед (прямой или согну­той с разгибанием при приставлении).

Вис на подколенках выполняется из виса стоя продольно, ма­хом одной и толчком другой вис на подколенке вне, через вис со­гнувшись вис на подколенках. В висе на подколенке вне сгибание и разгибание рук; отпуская одну руку, перемах в вис на подколен­ках, в вис согнувшись. В висе на подколенках прогнуться, встать через вис согнувшись в вис стоя сзади; перемахом согнув ноги че­рез вис присев.

Висы: согнувшись из виса стоя сзади; прогнувшись ноги врозь из виса на подколенках; прогнувшись сзади из виса согнувшись; на согнутых руках согнув ноги.

Упоры: с прыжка; из упора перемах правой в сед на бедре по­перек; перемах в сед или упор сзади. Повороты: из седа на бедре поперек поворот в сед или упор сзади и обратно; из упора сзади поворот кругом в упор; из упора правой поворот кругом в упор правой вне; из седа на бедре поворот в упор.

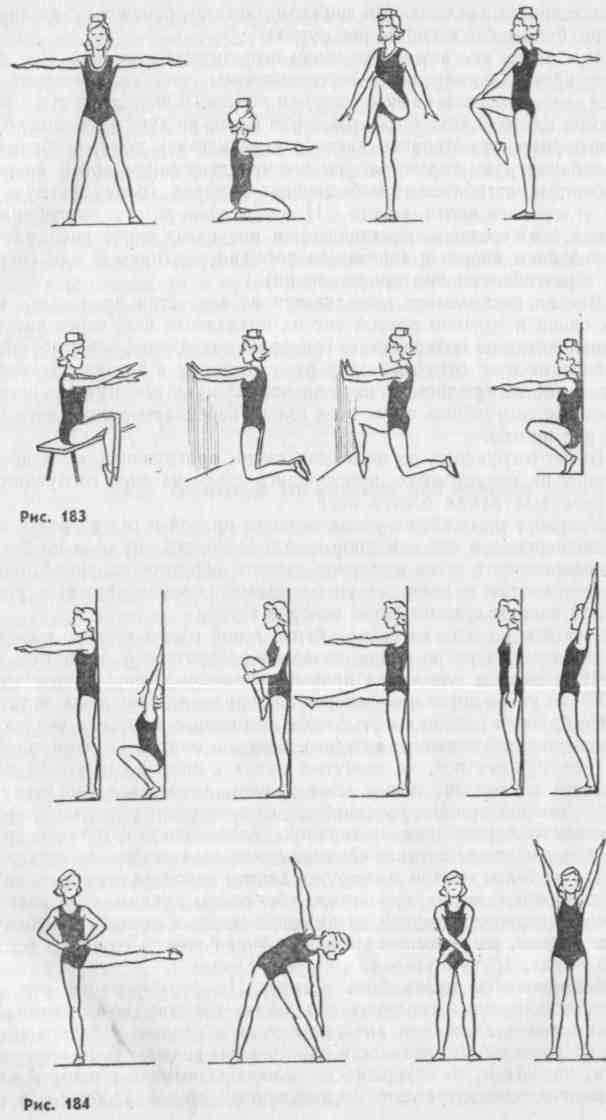
Соскоки: из седа на бедре хватом левой рукой сзади с поворо­том кругом; из упора махом назад без поворота и с поворотом на 90, 180°; из седа или упора правой перемахом вперед с поворотом на 90°; из упора опусканием вперед вис присев или вис лежа, встать.

На брусьях разной высоты: висы смешанные хватом за верхнюю жердь с опорой ногами о нижнюю жердь, с опорой стопами согну­тых или прямых ног, на согнутых руках с опорой согнутыми или прямыми ногами вис лежа, лежа правой, лежа сзади; вис согнув­шись с опорой стопами выполняется из виса стоя снаружи хватом за нижнюю жердь, лицом к верхней, махом одной и толчком дру­гой. Седы и упоры на нижней жерди: вис сидя хватом за верхнюю жердь, на бедре внутри и снаружи хватом одной за верхнюю, дру­гой за нижнюю жердь, сед на бедре без опоры руками, угол хватом одной за верхнюю, другой за нижнюю жердь с прямыми и согну­тыми ногами, равновесие на нижней жерди хватом одной за верх­нюю жердь, другую вперед, в сторону, назад.

Формирование правильной осанки. На формирование осанки большое влияние оказывают различные рабочие позы, которые характерны для той или иной профессии в режиме рабочего дня. Для сохранения эффективности работы позы должны быть пластич­ными, удобными, по возможности разнообразными и с наименьши­ми физическими затратами. За письменным столом удобное и пра-

**294**

**295**



**296**

вильное положение сидя, когда локти лежат на столе, лопатки при­легают к спинке стула, спина держится ровно, а шея и голова прямо. Такое положение можно сохранять не утомляясь длитель­ное время. Наиболее целесообразным положением при работе стоя считается постановка ступней врозь с небольшим разворотом на­ружу, вес тела на передней части стоп. При таком положении коле­ни выпрямлены, живот втянут, плечи развернуты.

Для тренировки правильной осанки можно использовать упраж­нения у вертикальной плоскости и с предметами на голове для тре­нировки мышц, обеспечивающих позу правильной осанки (рис. 183, 184).

1. Принять положение правильной осанки у стены: живот втя­нут, плечи развернуты, ноги прямые, голову приподнять, затем сделать шаг вперед и вернуться в прежнее положение. Повторить упражнение 4—8 раз. Проверить правильность принятой позы, глядя в зеркало.
2. Стоя прижавшись к стене, присесть с прямой спиной и встать, не отклоняясь от стены. Выполнить упражнение 4—6 раз.
3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения руками, туловищем, не отходя от опоры, — выполнять до появления утомления.\*
4. Положить на голову легкий предмет, пройти по заданному направлению в положении правильной осанки (до противополож­ной стороны, обойти стул, кресло и т. д.), с предметом на голове, сохраняя правильное положение туловища, сесть на пол, встать на колени, вернуться в исходное положение, поставить ступни на одну линию, удержать предмет на голове. При этом выполнять различные движения руками.

**24.4. КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ**

Занятия гимнастикой с женщинами предполагают систематиче­ский медицинский контроль за состоянием их здоровья. Медицин­ское обследование дает возможность следить за работой сердечно­сосудистой системы, наблюдать отклонения кровяного давления; если оно возникнет, изменить режим занятий. Большое значение имеет самоконтроль занимающихся в процессе занятий. Однако оценивать влияние занятий на организм только по самочувствию не рекомендуется, так как оно может носить субъективный харак­тер.

I Тщательный медицинский осмотр должен проводиться не реже двух раз в год, после которого врач делает заключение о возмож­ности продолжать занятия] После длительного перерыва в занятиях занимающиеся могут быть допущены к ним лишь по разрешению врача.

ГБольшое внимание необходимо уделять врачебно-педагогиче-ским наблюдениям в процессе занятий. Они помогают определить влияние физической нагрузки на организм занимающихся по веге­тативным признакам, активному или пассивному отношению к за-

**297**

нятиям, дают возможность индивидуализировать нагрузку в про­цессе занятий.

Занимающиеся должны вести дневник самоконтроля, в котором фиксировать самочувствие, пульс, аппетит, сон, настроенной др. Отмечать положительные или отрицательные сдвиги в физической подготовленности.,При появлении слабости, недомогания занятия необходимо прекратить и немедленно обратиться к врачу.

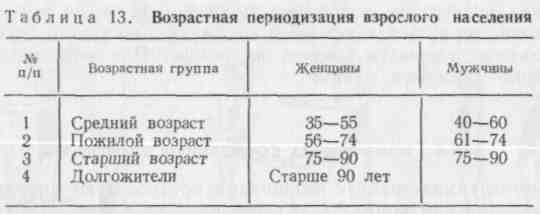
**Глава 25**

**ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ С ЛИЦАМИ СРЕДНЕГО, ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА**

**25.1. ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЛИЦ СРЕДНЕГО,  
ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА у**

Научные исследования и передовая практика доказывают важ­ное значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сохранения активного долголетия лиц среднего, пожилого и старшего возраста.

По данным НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР принята следующая возрастная периодизация взрослого насе­ления (табл. 13).



Возрастная периодизация условно определяет ориентировочные границы морфологических изменений в организме человека. Воз­растные периоды характеризуются постепенно нарастающим сни­жением приспособительных реакций, уменьшением внутренних ре­зервов организма.

В процессе старения организма вначале развиваются скрытые, а затем явно выраженные нарушения согласованной деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

В первую очередь снижаются двигательные функции, затем психические. Изменение двигательных функций связано с умень­шением прочности костной ткани, ухудшением эластичности свя­зок, ограничением подвижности в суставах, понижением силовых и скоростных показателей мышц. Нарушение функционального состояния опорно-двигательного аппарата приводит к изменению

**298**

осанки (появляется выраженная сутулость), что затрудняет дея­тельность дыхательной системы.

Для сохранения высоких двигательных возможностей большое значение имеют систематические занятия гимнастикой — эффек­тивным средством гармоничного и комплексного воздействия на организм.

В каждой возрастной группе целевая направленность занятий гимнастикой различна.

В среднем возрасте главная задача занятий сводится к тому, чтобы поддержать на достаточно высоком уровне физическую и умственную работоспособность, двигательные и морально-волевые качества, профессиональные двигательные умения и навыки.

В старшем и пожилом возрасте занятия гимнастикой направле­ны на восстановление и укрепление здоровья, противодействие вы­раженным возрастным изменениям, поддержание должного уровня жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в повседневном быту.

Средства гимнастики эффективно применяются с целью восста­новления и улучшения жизненно необходимых физических ка­честв: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений.

При некоторых заболеваниях занятия гимнастикой являются ос­новным или одним из основных средств и методов лечения (напри­мер, травмы, нарушения осанки, плоскостопие, опущение внутрен­них органов, возрастные изменения суставов).

Улучшение физического состояния, наступающее в процессе занятий различными видами гимнастики, сопровождается поло­жительными психическими изменениями: появляется чувство бод­рости, стремление к активной трудовой деятельности, повышается жизненный тонус организма в целом.

**25.2. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ**

Основными формами занятий являются организованные занятия в секциях общей физической подготовки, ГТО и группах здоровья, а также индивидуальные, самостоятельные занятия утренней гим­настикой; гимнастикой, проводимой по радио, телевидению, по комплексам, опубликованным в периодической печати. Обязатель­ное проведение физкультурных пауз на предприятиях и в учрежде­ниях не только способствует повышению производительности труда, но и привлекает лиц среднего и старшего возраста к систематиче­ским занятиям физическими упражнениями. К особой форме ра­боты относится лечебная гимнастика, средства которой широко используются в лечебной физической культуре с целью оздоровле­ния и комплексного лечения.

Формы организации занятий гимнастикой определяются состоя­нием здоровья, уровнем физического развития и подготовленности, склонностями занимающихся.

На основании фактических данных медицинского обследования занимающиеся группируются в три медицинские группы:

**299**

**I группа** — основная. Зачисляются лица физически подго­  
товленные, без отклонений в состоянии здоровья или лица с незна­  
чительными возрастными изменениями.

**I**I **группа** — подготовительная. Входят лица с не­  
большим отклонением в физическом развитии и состоянии здо­  
ровья, без достаточной физической подготовленности, но без су­  
щественных функциональных нарушений.

**III группа** — специальная. Сюда зачисляются лица,  
имеющие отклонения в состоянии здоровья или физическом разви­  
тии, с недостаточной физической подготовленностью, с отклонения­  
ми, не мешающими выполнять обычную производственную работу.

Лица, которые имеют выраженные отклонения в состоянии здо­ровья, определяются в группу лечебной физической культуры

(ЛФК).

В группы **ОФП** и **ГТО** зачисляются лица среднего возраста, отно­сящиеся к I медицинской группе, а также лица II медицинской группы, но имеющие специальное разрешение врача. Деятельность группы ГТО продолжается в течение срока, необходимого для овла­дения программой физических упражнений, соответствующей сту­пени комплекса ГТО.

**Группы** здоровья, как наиболее распространенная форма заня­тий с лицами среднего, пожилого и старшего возраста, создаются в коллективах физической культуры промышленных предприятий и учреждений, на спортивных базах, парках культуры и отдыха, в туристских и оздоровительных лагерях. По месту жительства группы здоровья создаются при ЖЭКах, ДЭЗах, ФОКах, а в сель­ской местности — при культурно-спортивных комплексах (КСК).

Группы здоровья комплектуются с учетом принадлежности за­нимающихся к медицинским группам, пола и возраста. Количест­венный состав колеблется от 10—15 человек (III группа) до 25—30 человек (I группа). В каждой учебной группе целесообразно вы­делять подгруппы с относительно низким, средним и высоким уров­нем физической подготовленности.

**25.3. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИИ**

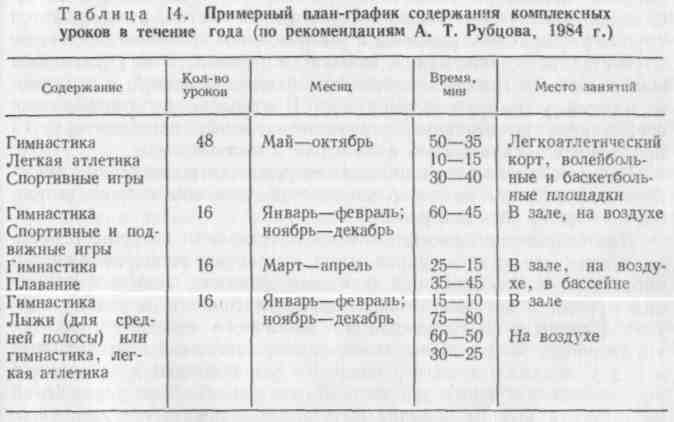
Эффективность различных форм занятий гимнастикой зависит от подбора средств, методики проведения занятий и дозировки физи­ческой нагрузки. К основным средствам гимнастики, используе­мым на различных занятиях с лицами среднего, пожилого и стар­шего возраста, относятся: строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега, танцевальные, ОРУ, без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, малые теннисные и набивные мячи, обручи), ОРУ в парах, простейшие элементы хо­реографии и акробатики, упражнения на снарядах массового ис­пользования (гимнастические стенки, скамейки, бревна, многоярус­ные перекладины, наклонные лестницы, брусья-рукоходы и др.).

Если индивидуальные, самостоятельные занятия проводятся в парковых зонах отдыха, в лесу или на местности, где нет специаль-

ЗС9

ного спортивного оборудования, ОРУ могут выполняться с до­полнительной опорой о деревья, пни, скамейку для отдыха. В ка­честве отягощений могут использоваться небольшого веса камни. Для лиц среднего возраста доступны некоторые упражнения, вы­полняемые в висах на прочных ветках. Во время отдыха на водо­емах лицам пожилого и старшего возраста следует выполнять раз­личные движения руками, ногами, туловищем, находясь в воде в положениях стоя, сидя, лежа, и разнообразные подскоки в сочета­нии с движениями руками.

Основной формой организации систематических занятий в груп­пах ОФП, ГТО и группах здоровья по месту работы и жительства является урок. Урочные занятия по своей целевой направленности могут быть: общей физической подготовки, прикладной физиче­ской подготовки, оздоровительной направленности. В практике чаще всего1 используются комплексные уроки, в которых средства гимнастики сочетаются с легкой атлетикой, спортиграми, плава­нием и лыжами (табл. 14).



Методика проведения чисто гимнастических и комплексных занятий основывается на дидактических принципах систематич­ности, последовательности, постепенности и индивидуального под­хода. Рекомендуется занятия сочетать с ежедневным выполнением утренней гимнастики (8—12 упражнений\*) и прогулками на воз­духе. Особенно эффективно проходят занятия на открытых, спе­циально оборудованных снарядами массового использования пло­щадках ОФП, в гимнастических городках, на «дорожках и тропах здоровья».

\* Комплексы утренней гигиенической гимнастики публикуются в печати, проводятся по радио и телевидению.

**301**

Продолжительность урока в группах здоровья составляет 60— 90 мин: подготовительная часть—15—20 мин, основная — 35— 60 мин, заключительная — 5—10 мин. Для лиц пожилого возраста длительность урока может сокращаться до 30—45 мин. Если в комплексный урок входит плавание, то перед плаванием проводят­ся в течение 40—60 мин гимнастические упражнения и игры, затем 15—20 мин отводится плаванию.

При выполнении упражнений необходимо следить за согласован­ностью движений с дыханием. Это связано с тем, что у пожилых людей снижаются предельные возможности функций дыхания и кровообращения. Необходимо строго дозировать, а в некоторых случаях исключать из комплексов упражнения, связанные с за­держкой дыхания, натуживанием и с положением тела вниз головой. Необходимо следить за тем, чтобы не возникало у занимающихся ощущения головокружения.

Для развития дыхательной функции целесообразно использо­вать разновидности ходьбы, бега, танцевальные упражнения. По­следние повышают эмоциональную окраску занятия в целом. С целью увеличения подвижности грудной клетки рекомендуется группа упражнений: наклоны и выпрямления туловища, то же, но в сочетании с движениями головой и руками. Эти упражнения выполняются с гимнастической палкой или скакалкой, с набивны­ми мячами, у гимнастической стенки. В комплекс могут включаться специальные дыхательные упражнения, когда регламентируется продолжительность и сила акта вдоха и выдоха.

В случае, когда вдох или выдох по условиям выполнения упраж­нения приходится на несколько счетов, дыхание должно выпол­няться слитно (без задержки).

Для сохранения, восстановления подвижности в суставах реко­мендуются две группы упражнений на растягивание: активные и пассивные. К упражнениям активного действия относятся движе­ния руками и ногами: дугою, махом, круговые и в редких слу­чаях рывковые К упражнениям пассивного действия относятся упражнения, выполняемые в парах, с различными отягощениями и т. д. С лицами старшего и пожилого возраста чаще используются упражнения активного действия. Перед выполнением упражнений на гибкость мышцы должны быть хорошо предварительно разо­греты. Упражнения выполняются в удобных позах, в начале с уме­ренной, а затем с доступной амплитудой. Следует избегать рывков, особенно в начале занятий.

Поскольку при старении в первую очередь снижаются коорди­национные способности, целесообразно шире использовать ОРУ и вольные упражнения, некоторые группы прикладных упражнений: бросание и ловлю малых мячей, броски в цель, упражнения на рав­новесие и тренировку вестибулярного аппарата, удержание ста­тических положений в различных позах, ходьба по линии, упраж­нения с изменением направления движений на уменьшенной пло­щади опоры, повороты и наклоны головы и туловища, упражнения, выполняемые с закрытыми глазами.

Процесс овладения упражнениями на точность у лиц пожилого

возраста по сравнению с лицами среднего возраста значительно длительнее. Это следует учитывать при обучении новому материалу.

Средства гимнастики широко используются для развития фи­зических качеств. Упражнения на силу выполняются в динамиче­ском режиме, с удлиненными паузами отдыха между заданиями. В перерывах предлагаются упражнения на восстановление дыха­ния и расслабление.

Для лиц среднего возраста рекомендуются упражнения с преодо­лением собственного веса. Силовые нагрузки должны составлять 60—70% от индивидуального максимального результата. Лицам пожилого и старшего возраста рекомендуются после 1,5—2 меся­цев занятий упражнения с внешним сопротивлением. На занятиях с женщинами среднего и пожилого возраста и с мужчинами пожи­лого возраста вес набивных мячей составляет 1,5—2 кг, гантелей— 0,5—1,5 кг. Для мужчин среднего возраста вес набивных мячей и гантелей можно довести до 4 кг.

Содержание комплексных уроков для групп здоровья приво­дится в книге А. Т. Рубцова «Группа здоровья»(М., ФиС, 1984).

В группах ОФП и ГТО в занятиях с лицами среднего возраста могут использоваться простейшие упражнения на гимнастических •снарядах. При выполнении соскоков и прыжков следует избегать соскоков с большой высоты. В занятиях с женщинами они вообще исключаются.

Изменяя объем и интенсивность физической нагрузки, можно развивать выносливость. В группах здоровья и ОФП основ­ными средствами для поддержания выносливости являются вольные упражнения, танцевальные движения, разновидности бега, подвиж­ные игры, плавание. Упражнения на выносливость с лицами стар­шего и пожилого возраста необходимо применять с осторожностью, не форсируя нагрузку.

Особенностью лиц старшего возраста является способность дли­тельно выполнять работу умеренной мощности.

При появлении утомления необходимо снизить интенсивность или прекратить работу, между повторениями увеличить продол­жительность отдыха.

В процессе обучения упражнениям лиц среднего возраста широ­ко используется метод показа и рассказа.

На первом этапе занятий (см. раздел 25.4) не следует увлекаться строевыми упражнениями. Частое использование строевых команд снижает интерес к занятиям. Некоторые перестроения и упраж­нения выполняются не по команде, а по распоряжению препода­вателя. При выполнении ОРУ замечания следует давать по общим и наиболее грубым ошибкам. Индивидуальные замечания лучше делать после окончания урока, во время беседы с занимающимися. На втором этапе занятий больше внимания обращается на качество выполнения упражнений.

В подготовительной части урока упражнения должны быть не сложными, не требующими больших физических напряжений. Че­редовать их следует с упражнениями на дыхание и осанку. В основ­ной части упражнения подбираются для больших мышечных групп.

**302**

**303**

Вначале они выполняются со средней интенсивностью, затем интен­сивность их возрастает. Упражнения, требующие больших физи­ческих затрат, чередуются с упражнениями на расслабление.

Отличия в методике проведения занятий с лицами разного воз­раста и различных медицинских групп проявляются в подборе средств и определении величин физической нагрузки.

**25.4. ПЛАНИРОВАНИЕ И ДОЗИРОВКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

Физическая нагрузка на занятиях и ее планирование зависят от принадлежности занимающихся к конкретной медицинской группе. В результате правильного подбора средств, рациональной дозировки и методики проведения занятий улучшается состояние здоровья занимающихся. Если у лиц произошли положительные устойчивые функциональные изменения, то они на основании ме­дицинского обследования переводятся из специальной медицин­ской группы в подготовительную, а затем и в основную.

В годичном цикле целесообразно выделять три этапа. На пер­вом этапе (8—12 занятий) определяются функциональные и дви­гательные возможности занимающихся, формируются представле­ния об основных движениях различными частями тела, об осанке и согласовании дыхания с движениями. Упражнения выполняются из удобных исходных положений (в стойке ноги врозь, в седах, с дополнительной опорой) по 4—8 раз в медленном и среднем темпе, каждое движение выполняется на 4 или 2 счета. Общая плотность урока составляет 50—60%.

Второй этап занятий (13—36 занятий) решает задачи по­вышения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыха­тельной систем, укрепления мышечно-связочного аппарата и восста­новления двигательных навыков в основных двигательных дейст­виях.

Физическая нагрузка постепенно повышается за счет увеличе­ния количества повторений (на 1—2 раза) и расширения объема используемых средств. Общая плотность занятий увеличивается до 70%.

Третий этап занятий направлен на дальнейшее укрепление здоровья, восстановление основных физических качеств и жиз­ненно необходимых двигательных навыков, нормализацию вегета­тивных функций организма.

Трудность упражнений и амплитуда движений увеличиваются. Упражнения выполняются из более сложных исходных положений и в быстром темпе (на каждый счет). Количество повторений каждо­го упражнення составляет 16—24 раза. Со временем к концу года моторная плотность урока повышается до 80%. Этому способствуют комплексные занятия.

На величину физической нагрузки влияют: содержание упраж­нений, количество повторений, интервал отдыха между повторе­ниями, темп, ритм, амплитуда выполнения, смена исходных поло­жений. Объективным критерием воздействия физической нагрузки

**ЗС4**

на организм занимающихся является ЧСС. Рекомендуется придер­живаться следующих показателей пульса при определении опти­мальных физических нагрузок: при выполнении ОРУ у лиц стар­шего возраста в подготовительной части урока пульс должен достигать 96—114 ударов в минуту после выполнения упражнений общего воздействия, в основной части урока — 120—126 уд/мин, после быстрой ходьбы и легкого бега в течение 3 — 5 мин — не превышать 140 уд/мин.

Для лиц среднего возраста физическая нагрузка не должна вы­зывать учащение пульса свыше 150—160 уд/мин.

Опытный преподаватель может определить степень утомления у занимающихся по внешним признакам: поведению занимающихся, походке, качеству выполнения упражнений, окраске лица, появле­нию одышки, потоотделению.

При незначительном утомлении наблюдается покраснение кожи, ровное учащенное дыхание, движения выполняются безошибочно. Значительное (среднее) утомление сопровождается выраженным покраснением кожи, учащенным дыханием, покачиванием тела во время ходьбы и выполнения упражнений; движения выполняются с ошибками. При резком утомлении имеет место побледнение, си-нюшность кожного покрова, одышка, появляются некоординиро­ванные движения, выраженное покачивание тела во время ходьбы, воспринимаются только громкие команды. В случае значительного учащения пульса, появления заметных признаков утомления пре­подаватель должен снизить нагрузку или дать отдых занимаю­щимся.

**25.5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ**

Надо помнить, что восстановление и поддержание функцио­нальных возможностей людей старшего возраста — длительный процесс, требующий систематических занятий на протяжении ряда лет, особенно для тех, кто приобщился к ним впервые. Врачебно-педагогические наблюдения и врачебно-медицинские обследования обязательны.

Лица среднего и пожилого возраста, занимающиеся гимнасти­кой в группах здоровья или секциях ОФП, проходят обследования в поликлиниках по месту жительства или по месту работы, сначала один раз в три месяца, затем один раз в шесть месяцев.

Самоконтроль за состоянием здоровья является важным допол­нением к врачебному контролю. Самоконтроль осуществляется ин­дивидуально. Регистрируются: самочувствие, сон, аппетит, вес, частота сердечных сокращений в минуту в покое, желание зани­маться физическими упражнениями. Данные самоконтроля реко­мендуется записывать в дневник для их анализа.

**II -1760 30S**

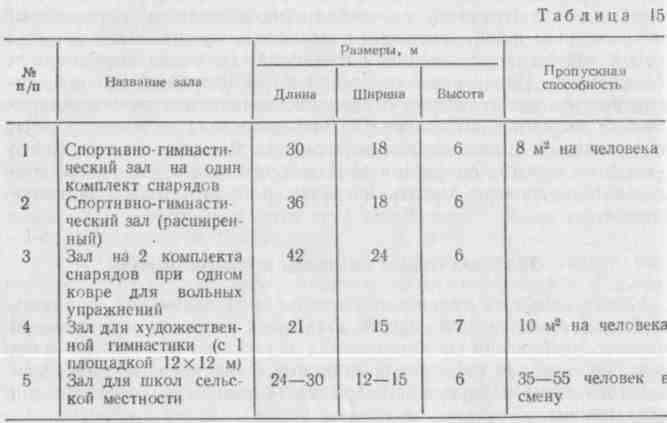
**Часть V ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ**

**Глава 26 МЕСТА ЗАНЯТИЙ И ИХ ОБОРУДОВАНИЕ**

Учебно-тренировочные занятия по гимнастике обычно прово­дятся в специально оборудованных гимнастических залах или на открытых площадках (в гимнастических городках).

**26.1. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЗАЛЫ**

Строительными нормами и правилами предусмотрены залы для занятий гимнастикой, указанные в табл. 15.



При залах необходимы вспомогательные помещения для снаря­дов, комнаты для учителей, раздевальные (мужская и женская), а также душевые и уборные. Располагать их надо так, чтобы удоб­но было ими пользоваться — не выходя в общий коридор. Для хра­нения снарядов и гимнастического оборудования сооружается кла­довая (снарядная), соединяющаяся с залом дверью или открытым проемом шириной не менее 2 м, без порога. В ней должны быть специальные шкафы, пирамиды (приспособления) для хранения инвентаря.

Раздевальные оборудуются двухъярусными шкафчиками (0,3 X X 0,5x0,8 м) для хранения вещей занимающихся и скамейками, а также специальной мебелью, сушильными шкафами, электропо­лотенцами, мойками для ног, умывальниками универсального на­значения и др.

**306**

Имеющиеся в школах актовые залы можно использовать для занятий физической культурой с учениками младших классов (после тщательной уборки).

Гигиенические требования к эксплуатации залов. Зал и его под­собные помещения должны быть удобными для уборки и для учеб­ного процесса. Стены не должны иметь выступов, неровностей на высоте 1,75 м от пола. Окрашивают их масляной краской в свет­лые тона или обивают сплошной деревянной панелью без зазубрин, накладок или выступов.

Потолки также окрашивают масляной краской в светлые тона. Пол делают по типу палубного, ровным, без трещин, нескользким, обладающим упругими, тепло- и звукоизоляционными свойствами. Отопительные приборы закрывают решетками в уровень с плос­костью стен. Окна обычно размещаются по продольным стенам. Для равномерного освещения пола целесообразно двустороннее освещение (окна с двух сторон зала).

В зале для занятий различными видами гимнастики, как прави­ло, поддерживают постоянную температуру (18—20° по Цельсию). Влажность воздуха должна быть в пределах 50—60%.

Вентиляция удобна естественная и искусственная (приточно-вытяжная и обогреваемая), обеспечивающая трехкратный обмен воздуха в час (с притоком свежего воздуха из расчета 80 м3 в час на 1 человека).

Световая площадь окон должна бытьне менее V5 площади пола. Окна должны располагаться не нижеИЗ\ от пола. Электрический свет необходим мягкий, достаточный^ёсГ^юксов на уровне пола). Раздевальные размещают рядом с залом. Все помещения сле­дует регулярно убирать (влажная уборка ежедневно после каждо­го занятия и генеральная — раз в 1—2 недели). Рациональная эксплуатация и тщательный уход за залом обеспечивают его хоро­шее состояние, что способствует эффективности проводимых в зале занятий.

В каждой школе необходим кабинет физвоспитания. Он может помещаться в комнате для учителей и оборудуется аппаратурой (магнитофон, проигрыватель, кинопроектор и др.). Желательно иметь электромегафон, секундомеры, агитационно-пропагандист­ские материалы: плакаты, специальную литературу и др. Необхо­димо иметь киноэкран для демонстрации слайдов, киноматериалов, а также методическую литературу и учебные пособия, стенды.

В настоящее время для спортивной гимнастики, спортивной акробатики и художественной гимнастики оборудуют специализи­рованные залы с постоянным размещением в них необходимых гимнастических снарядов и оборудования.

Оборудование гимнастических залов. Для занятий основной, спортивной и другими видами гимнастики в залах должны быть специальные снаряды и инвентарь. Количество снарядов в том или ином зале определяется числом одновременно в нем занимающих­ся (табл. 16).

Расстановка гимнастических снарядов в зале производится с учетом характера учебного процесса. В центре зала рекомендуется

**11\* 307**

расположить помост для вольных упражнений размером 14x14 м жовер для соревнований равен 12 х 12 м); вдоль одной из продоль­ных стен обычно отводится место для опорных прыжков; перекла­дину принято ставить на заднем плане по отношению к входу в зал, а на переднем — брусья, гимнастическое бревно и коня с руч­ками. Шесты и канаты крепятся на монорельсе параллельно торцо­вой стене, а гимнастическая стенка — по торцовой или продольной стене зала. Гимнастические снаряды (особенно переносные) долж­ны быть установлены так, чтобы их удобно было убирать (с по­мощью специальных транспортных тележек).

**26.2. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СНАРЯДЫ**

**Гимнастическая стенка** применяется при выполнении общеразви-вающих упражнений и лазанья. Высота ее 320 см, ширина проле­та 100 см. Горизонтальные перекладины (рейки) укрепляются в стойке шурупами. Рейки изготавливаются из ясеня, бука или кле­еной фанеры. Двухпролетная (однопролетная) стенка крепится сверху болтами к специальному продольному брусу, а снизу — угольниками на шурупах к полу. Число пролетов стенки в зале должно быть равным, не менее *113* числа занимающихся в нем одно­временно (рис. 185).

**Лестница гимнастическая** применяется для выполнения упраж­нений в лазанье и перелазании. Длина ее 5 м, ширина 48 см, сту­пеньки (рейки) 3,5 см в диаметре, расстояние между рейками

25 см.

**Гимнастическая скамейка** используется для групповых занятий ОРУ, упражнений в равновесии, в упорах, лазанье и др., а также для отдыха занимающихся. Длина ее 4 м, ширина 24 см, высота 30 см. В нижней ее части вмонтирован брусок шириной 5 см для выполнения упражнений в равновесии (в перевернутом положении).

**Канат (или шест) для лазанья** подвешивают на потолочных бал­ках, монорельсе или специальных консолях. Толщина его должна быть удобной для захвата руками, длина 4—6 м. Для удобства пользования его размечают на полуметровые отрезки цветными

лентами (материей).

**Кольца** крепят обычно на специальных консолях, причем в

школьном зале иногда к потолочным бал­кам, а в залах с высоким потолком — к портику. Высота крепления их от пола 5,5 м. Высота колец от пола 2,5 м, рас­стояние между ними 50 см. Кольца **с** при­стенным креплением имеют замок, с по­мощью которого цепь закрепляют на вби­том в стену штыре. Такое крепление поз­воляет менять высоту колец. В залах с вы­сокими потолками кольца устанавливаются **с** помощью портика. При установке колец проверяется равная высота каждого коль­ца от пола (на кольца кладется горизон-



**308**

...тог.Т1а *v* ППТОППЧНЫМ 6ЯЛ-

тальная рейка, а на нее уровень). При проверке готовности колец особое внимание обращается на прочность всех креплений; перед занятием проверяется состояние тросов, ремней и пряжек, рабочая поверхность колец.

**Конь для махов.** Длина 160 см, ширина 36 см, ручки расположены симметрично на расстоянии 40— 45 см, высота ручек от плоскости коня 12 см, от пола — 120 см. Пок­рыт кожей или заменителем (рис. 186).

**Конь для прыжков.** Таких же размеров, но без ручек. Конь устойчиво крепится к полу с помощью растяжки. Высота коня от пола ПО—150 см. Для женщин конь ставится в ширину (высотой НО см).

Козел. Длина 60 см, ширина 40 см. Покрывается кожей или за­менителем. Для прыжков может устанавливаться как в ширину, так и в длину, на высоту от 100 до 160 см. Для установки козла (коня) на требуемую высоту его наклоняют в одну сторону и уста­навливают две ножки, затем наклоняют в другую сторону и, уста­новив остальные ножки, закрепляют растяжкой к полу.

**Брусья:** а) мужские (рис. 187). Длина жердей 350 см, фор­ма овальная (высотой 5 см, шириной 4 см). Жерди шарнирно со­единены с вертлюгами, вставленными в полые стойки, укреплен­ные на металлической раме. Устанавливают их на высоте 160— 175 см от пола; расстояние между жердями 42—52 см;

б) женские (разной высоты). Нижняя жердь на высоте  
130—150 см, верхняя — 190—240 см; расстояние между жердями  
45 см и более. Жерди укреплены на тросах (рис. 188). В общеобра­  
зовательных школах, на соревнованиях небольшого масштаба  
иногда пользуются брусьями старого образца — на раме. В этом  
случае на них **не** должно быть выступающих деталей, создающих  
опасность при выполнении упражнений;

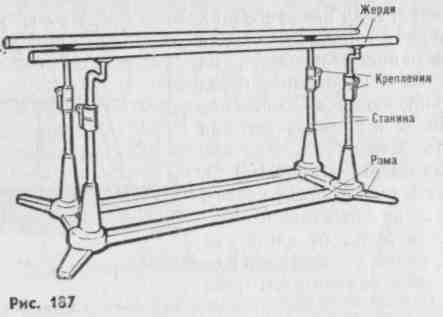
в) низкие (вспомогательные). Высота жердей 100—130 см.

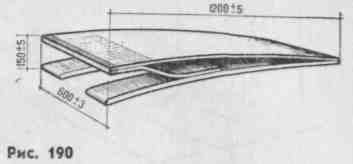
У мужских (и низких) брусьев есть приспособления для удер­жания жердей на определенной высоте (защелки, зажимы, винты). При изменении высоты или ширины жердей одной рукой держат жердь, а другой закрепляют стойку с помощью винта или зажима. При их перемещении надо пользоваться специальными тележками.

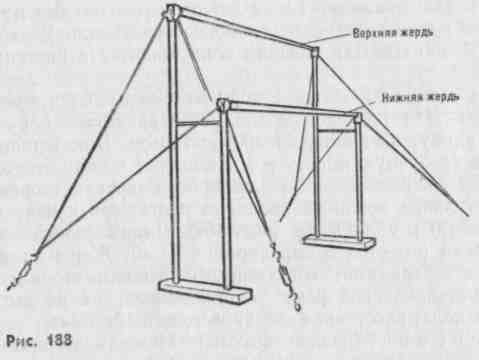
**Перекладина** (рис. 189) состоит из шлифованного грифа 28 см в диаметре, горизонтально укрепленного на двух стойках с по­мощью растяжек. Перекладину можно устанавливать на различ­ную высоту — от 1-20 до 240 см. Для занятий с начинающими, а также в общеобразовательной школе удобна пристенная перекла­дина.

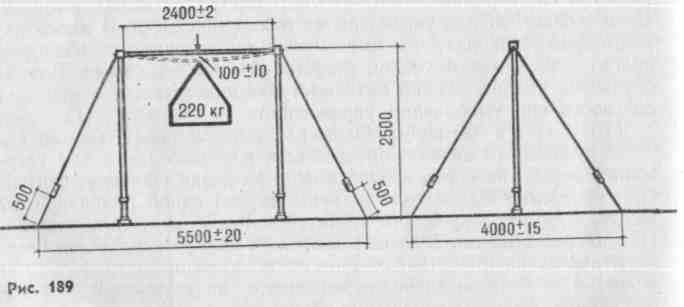
Стойки перекладины устанавливают точно в вертикальном поло­жении, а гриф — в горизонтальном, обращая внимание на проч-

**309**









ность креплений, особенно крюков в полу. Чтобы быстро устано­вить перекладину, необходимо положить ее на пол основанием стоек на место, где она будет установлена. Проверив растяжки и тросы, двое поднимают ее в вертикальное положение, а двое закрепляют растяжки. Установив правильно одну сторону, можно с помощью

**310**

стяжной муфты натянуть рас­тяжки с другой стороны, конт­ролируя точность положения стоек и грифа. На стойках де­лают разметку (краской), чтобы быстрее определить нужную вы­соту снаряда. Пристенную пе­рекладину устанавливать еще проще: по стойке, закрепленной

у стены, быстро ставят вторую стойку (подвижную), положение которой определяют по первой.

Магнезница — ящик, урна или подобная емкость на подставке, с высокими стенками, не дающими магнезии просыпаться на пол.

Магнезия (в виде порошка или брикетов) наносится на ладони с целью лучшего сцепления с поверхностью снаряда, укрепления хвата в висах и упорах.

Площадка (ковер) для вольных упражнений. Размер (судей­ский) — 12 х 12 м, границы окаймлены белой линией в 10 см, за ней необходим запас не менее 1 м. Лучшим покрытием считается эластичный настил.

Мостик применяют для прыжков, упражнений на бреЕне и брусь­ях (во втором случае для входа на снаряд). Высота 15 см, ширина 60 см, длина 120 см (рис. 190). В последнее время начали изготав­ливать мостик высотой до 20 см с равноупругой поверхностью (за счет роликового устройства между верхней поверхностью и пружи­нящей частью).

Трамплин (пружинный мостик). Высота 40 см, длина 120—130 см. Верхняя часть покрыта (х/3 поверхности) нескользящим материа­лом. Для занятий мостик или трамплин обычно устанавливают на дорожку для разбега так, чтобы передний край упирался в гимнас­тический мат или крепился к полу.

Бревно гимнастическое применяется для выполнения упражне­ний в равновесии. Длина 5 м, толщина (высота его ) 16 см, ширина верхней поверхности и нижней плоскости 10 см. Верхняя рабочая часть должна быть гладкой и нескользкой. Высота от пола 120 см. Для начального обучения, разминки и др. применяют низкое брев­но тех же размеров, но высотой 50 см или бревно, положенное на пол.

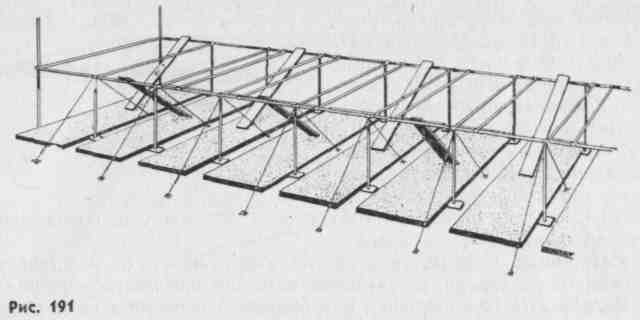
Перед занятием проверяют, чтобы бревно было установлено горизонтально и устойчиво. Особое внимание уделяют его поверх­ности (очищают от магнезии или канифоли).

Батут — горизонтальная плетеная сетка, растянутая на раме резиновыми амортизаторами или стальными пружинами. Сетка сплетена из прочной тесьмы. Удобны складные батуты. В сложен­ном виде они занимают мало места.

Стойки для прыжков состоят из деревянных брусков квадрат­ного сечения. Высота 2,5 м. Высота планки (веревочки) устанав­ливается с помощью «лапок» (выступов) на муфтах стоек.

Стоялки состоят из параллельно расположенных жердей, устой­чиво укрепленных на низких стойках (или каждая в отдельности).

**311**

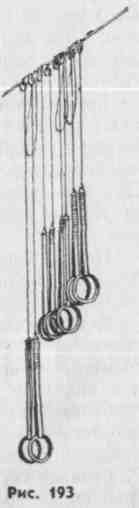


**Площадка для прыжков** в глубину. Размеры 45X 50 см с крючка­ми, с помощью которых площадка укрепляется на гимнастической

стенке.

**Маты** длиной 200 см, шириной 125 см, толщиной 60—65 мм обычно кладут в два слоя в местах приземления. В иных случаях — в один слой. При разучивании сложных упражнений пользуются пороло­новыми матами (или специальными ямами с поролоновой стружкой).

Перед занятием проверяют исправность матов и чехлов, а также их укладку (плотно, без зазоров, не накладывать края один на другой и др.). Минимальное число матов: у перекладины 7, у брусьев 3—4, у брусьев разной высоты 4, у колец 3, у бревна

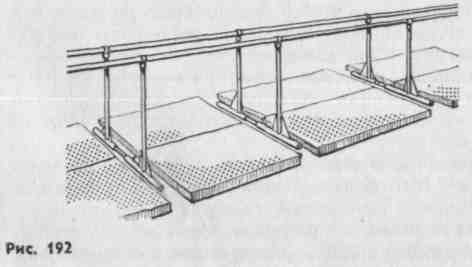


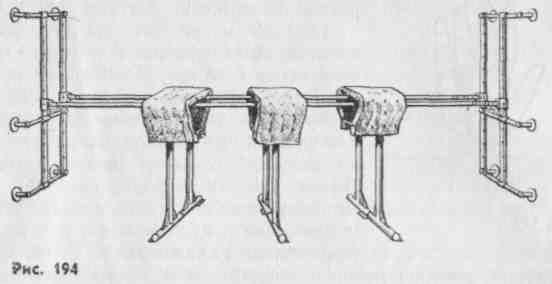
5—6, у снарядов для прыжков 3—6.

**Многокомплектные** гимнастические снаряды.

К конструкции этих снарядов предъявляются сле­дующие основные требования: а) она должна поз­волять выполнять упражнения группой; б) разме­ры должны соответствовать возрастным особеннос­тям занимающихся; в) снаряды должны быть прос­тыми в изготовлении, надежными, удобными для быстрой установки (рис. 191). Основными из таких снарядов являются.

— *детский универсальный гимнастический сна-*





*ряд.* Рабочая часть его — пеньковый канат, покрытый оболочкой;

* *удлиненная (многокомплектная) перекладина.* Ее можно устанавливать на желаемую высоту. Состоит из нескольких грифов, опирающихся на стойки;
* *удлиненные брусья* (низкие или равной высоты). Устанавли­ваются на стойках (рис. 192);
* *удлиненный гимнастический конь.* Состоит из деревянного каркаса, обтянутого войлоком и дерматином. На теле коня укреп­ляют стандартные ручки;
* *многокомплектная конструкция колец* (рис. 193);
* *приспособление для опорных прыжков* (рис. 194).

В последние годы создаются много комплектные снаряды и других конструкций.

Гимнастические снаряды, предназначенные для проведения со­ревнований, по форме, размерам, упругости и расположению точек крепления к полу должны соответствовать установленным нормам, предусмотренным правилами. Для массовых (неклассификацион­ных) соревнований в общеобразовательной школе, в низовых кол­лективах допустимы снаряды старого образца, но они должны быть исправными, устойчивыми.

Рекомендуется регулярно (не реже одного раза в полугодие) тщательно осматривать подвесные снаряды. Особо обращать вни­мание на болты, гайки, удерживающие систему с блоками для ко­лец, подвесного пояса для страховки, сами блоки, надежность подвеса канатов и шестов, а также крепления стоек гимнастической стенки **к** стенам зала.

**26.3. ИНВЕНТАРЬ**

Гимнастические палки диаметром 25—30 мм применяются на занятиях с мужчинами (длиной ПО см), с женщинами— (100 см) и с детьми (90 см).

**Набивные** мячи из **покрышек** (кожа или заменитель), туго наби­тых морской травой, волосом или другим материалом. Диаметр 31—40 см, вес 1—5 кг.

Скакалки из шнура (пеньковой веревки) или резины. Длина ко-

**313**



роткой скакалки 2—3 м, длинной — 4—5м.

Гантели могут быть разной формы и веса. Наиболее удобны шарообразные ган­тели весом 3—8 кг. Наибольшее примене­ние — в атлетической гимнастике.

Булавы — изготавливаются из древесины или частично из металла; состоят из стерж­ня длиной 40—52 см, шейки и головки. Имеют различную форму, вес 400—500 г. Применяются для динамичных маховых упражнений в художественной и основной гимнастике. Упражнения с булавами спо-

собствуют развитию мышц плечевого пояса, увеличению подвиж­ности суставов рук и совершенствованию двигательной коорди­нации.

В художественной гимнастике и для выступлений применяют более легкие булавы: теннисные мячи на стержне, «снежинки», бу­лавы с фонариками в корпусе (светящиеся) и т. п.

Помимо булав и скакалки в художественной гимнастике широко применяются (в том числе и для различных выступлений) следую­щие предметы: мячи, обручи, ленты, флажки, вымпела, шарфы и др.

Пояс для страховки (лонжа) делают из широкой тесьмы, обши­той кожей. К концу пришивают пряжку. В двух местах прикреп­ляют стальные проволочные кольца, к которым с помощью кара­бинов присоединяются тросы (или веревки). Применяют как руч­ные страховочные пояса, так и подвесные. Ручным поясом удержи­вают исполнителя двое страхующих хватом за концы веревок. Тро­сы подвесной лонжи перекинуты через блоки.

Щиты для метаний размером 100х 100 см крюками крепятся на гимнастической стенке. Разметка: «яблочко» диаметром 18 см (центр), затем круги 40, 60, 80 см диаметром, нанесенные на щит масля­ной краской, шириной 1 см.

Накладка — специальное приспособление из кожи для защиты ладоней при выполнении упражнений в висах (рис. 195).

Судейская указка —■ приспособление для показа оценок за вы­полнение упражнений: а) ручная указка; б) приспособление для показа оценок (цифры на картоне, световое табло и т. п.). В обще­образовательной школе иногда пользуются для этой цели обычной ученической тетрадью, на каждой страничке которой написаны цифры от 0 до 10 (целые и десятые).

**26.4. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПЛОЩАДКА**

Гимнастическая площадка — специально оборудованный, озе­лененный участок земли, на котором проводятся занятия гимнас­тикой. Размеры площадки 40x26 м\*. Для занятий со школьниками размер площадки может быть меньше (35x25 м). Такую площадку

\* Нормы проектирования Госстроя СССР. М., 1967, с. 8. **314**

на школьном участке, на стадионе, в парке или при ЖЭКе можно оборудовать своими силами.

На площадке устанавливается гимнастический городок. Он пред­ставляет собою, как правило, конструкцию, объединяющую все основные снаряды, особенно подвесные и стационарные, в один комплекс. На врытых в землю деревянных столбах (или металли­ческих) высотой 4,5—6 м с прочными горизонтальными балками крепятся кольца, канаты, шесты, гимнастическая стенка, лест­ница, перекладины (высокая и низкая), гимнастическое бревно и др. Остальные снаряды (переносные) устанавливаются на площад­ке с учетом рекомендаций, указанных выше.

На больших стадионах, в специальных учебных заведениях обычно строятся сложные (двухкомплектные) гимнастические го­родки. Количество подвесных снарядов (а следовательно, и осталь­ных) в 2 раза больше. Соответственно увеличивается и сама пло­щадь.

Для приземления после прыжков и соскоков со снарядов могут быть подготовлены ямы, чаще всего размером 2x3 м, которые за­сыпаются опилками, смешанными с чистым песком в соотношении 3/4. Ямы рекомендуется окаймлять досками (на ребро) с обитым резиной верхним краем (на уровне с поверхностью площадки). Опилки следует покрывать брезентом, а на месте приземлений класть поролоновые маты. Предусматривается также дорожка для ходьбы и бега, навес или помещение для хранения переносных снарядов, инвентаря, запасных жердей, мостиков и др. и навес для музыкального инструмента, гимнастических скамеек для от­дыха. Для отдельных снарядов необходимо иметь защитные чехлы и кожухи.

На детской гимнастической площадке должны преобладать сна­ряды, приспособленные для детей разного возраста, включая и оборудование для лазаний и перелезаний, упражнений в равнове­сии, различных игр и эстафет.

На гимнастической площадке должно быть место для выполнения групповых общеразвивающих, вольных и других упражнений. Поверхность этой части площадки (по размеру не меньше ковра для вольных упражнений) может быть покрыта деревянным насти­лом, который во время занятий накрывается ковром, либо быть земельно-песчаной (или глинобитной) или травяной.

В зависимости от расположения (спортивно-оздоровительный, пионерский лагерь и т. п.) гимнастическая площадка может вклю­чать в себя и отдельные естественные и искусственные препятствия: каналы, окопы, «завалы» и др. Желательно, чтобы гимнастическая площадка гармонично вписывалась в ландшафт местности, была хорошо озеленена. Вблизи от нее желателен водоем с чистой водой для купания.

Учитывая большое гигиеническое значение занятий гимнаста» кой на свежем воздухе, необходимо стремиться к тому, чтобы уроки физкультуры в школе и учебных заведениях, подготовка и сдача норм ГТО и другие формы занятий проводились на открытых пло­щадках.

**315**

Это в особенности имеет отношение к средней полосе и южным районам страны, где длительное время года занятия можно прово­дить на свежем воздухе.

26.5. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ЗАЛОВ И ОБОРУДОВАНИЯ

Занимающиеся обязаны соблюдать следующие правила:

1. Бережно обращаться с оборудованием и инвентарем. Умело готовить их к занятиям и затем убирать. Чтобы не портить пол, снаряд следует перевозить на специальных тележках.
2. Аккуратно обращаться с магнезией. Окончив занятие, за­нимающиеся должны очистить гриф перекладины, жерди брусьев, кольца, ручки коня от магнезии, протереть их полотенцем, а ма­ты — влажной тряпкой.
3. Хранить снаряды и инвентарь в специальных помещениях или нишах (подальше от отопительных приборов).
4. Ежедневно убирать пол. Горячей водой мыть полы, стены, подоконники, двери и др. Мягкий инвентарь (акробатическая до­рожка, ковер для вольных упражнений и др.) регулярно чистить пылесосом.
5. В перерывах между занятиями протирать полы влажной тряпкой, зал проветривать.

У входа в зал вывешивают инструкцию (памятку):

а) находиться в зале только в гимнастическом костюме и та­  
почках;

б) во время занятий точно выполнять указания преподавателя  
(тренера), помогать товарищам;

в) изучить правила безопасности, приемы самостраховки;

г) входить в зал и уходить только с разрешения преподавателя.  
Снаряды лучше устанавливать (переносные) не очень далеко

от мест хранения, чтобы не тратить времени на переноску. Учеб­ные отделения (подгруппы) надо располагать с таким расчетом, чтобы можно было быстро, кратчайшим путем переходить от одного вида занятий к другому, не мешая при этом остальным.

**Глава 27 МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ**

**27.1.** ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА В ГИМНАСТИКЕ

Многие гимнастические упражнения, особенно упражнения, вы­полняемые на снарядах, требуют определенной технической и фи­зической подготовленности. Неловкость и неточность в исполнении упражнений связаны обычно с\_ударами о снаряд, срывами и паде-н и ями, которые могут сопровождаться различными повреждени я -ми\_ двигательного аппарата.^Для предупреждения падений на твер­дый пол применяются различные матьь Неправильное их исполь-зование может также вызвать разнообразные травмы.)

Около 20%\_повреждений в гимнастике связано с моментом при­земления после соскоков со снаряда. Преимущественная нагрузка на руки также создает большую возможность их повреждения.

Травмы чаще всего возникают из-за нарушения рпптнртгтвутшцу организационных и методических требований со стороны руково­дителя, преподавателя, тренера или самого занимающегося. Основные причины травматизма в гимнастике: .

1. Несоблюдение правил организации занятий.
2. Нарушение методики и несоблюдение принципов обучения.
3. Недостаточная воспитательная работа с занимающимися.
4. Несвоевременная проверка оборудования и инвентаря.
5. Нарушения санитарно-гигиенических условий.

•^б. Отсутствие систематического врачебного контроля и само­контроля .

С/7. Недооценка или неправильное применение приемов стра­ховки.

*г* Гимнастический зал долже^\_сдш:в£1£Т.воватьопределенным стан­дартам. Неумелая расстановка снарядов создает благоприятные условия для получения травм. При определении расстояния снарядов друг от друга необходимо предусмотреть возможные про­бежки после соскоков, опорных прыжков.

Часто причиной травм является отсутствие или недостаточно активная разминка. Как правило, в начале занятий проводится общая разминка с Целью подготовки всего организма к предстоя­щей работе, а перед каждым видом многоборья — специальная раз­минка с учетом особенностей взаимодействия спортсмена с гимнас­тическим снарядом. Специальная разминка должна разогреть и подготовить к работе те мышцы, суставы и связки, на которые па­дает наибольшая нагрузка в данном виде многоборья.

27.2. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ УПРАЖНЕНИЙ

Для предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой необходимо придерживаться определенных правил, обязательных для всех занимающихся. Это прежде всего четкая организация учебно-тренировочного процесса и высокая дисциплина всех за­нимающихся, направленные на обеспечение безопасности и на со­блюдение условий, исключающих вредное влияние на их здоровье. Исключается самовольный доступ к снарядам. Вход в зал должен быть организованный, под руководством преподавателя (тренера). Число отделений (подгрупп) определяется с учетом количества преподавательского состава на занятии. Отделения должны разме­щаться на достаточном удалении от снаряда, сбоку от него. Чтобы не отвлекаться, лучше занять положение к другим отделениям спиной. Любое перемещение в зале, переход для смены снарядов или выход из зала допустимы только по общей команде или с разреше­ния преподавателя. При выполнении групповых упражнений очень важно соблюдать дистанцию, позволяющую без помех выполнять

316

317

задание. Во избежание травм костюм^занимающихся должен отве­чать установленным требованиям: мягкая обувь (чешки, носки, тапочки из материи), трусы иЛ1Г"брюки трикотажные без боковых карманов, майка, свободно облегающая куртка. Костюм должен быть чистым и хорошо подогнанным по фигуре.

Размещение снарядов может быть разнообразным. В зависимос­ти от закладных деталей для крепления стационарно расположен­ных снарядов (кольца, брусья, настил для вольных упражнений и др.) устанавливаются переносные снаряды с учетом мест призем­лений после соскоков и возможных пробежек после них. Перенос­ные снаряды надо перемещать с помощью специальных тележек. Чис­ло снарядов определяется с учетом количества одновременно зани­мающихся в зале. При этом учитывается содержание занятий, со­став занимающихся. Вмонтированные закладные детали для пере­кладины можно использовать для брусьев разной высоты, заклад­ные детали для опорного прыжка пригодны также для коня с руч­ками и бревна (при необходимости). Чтобы обеспечить безопасность, снаряды обкладывают матами с учетом мест приземления после соскоков и возможных срывов и падений. Часто в местах приземле­ния укладывают два слоя матов. Для разучивания сложных соско­ков используются утолщенные (поролоновые) маты. Перед каждым подходом к снаряду проверяют укладку матов, чтобы не было за­зоров, наложения края мата на другой и т. п.

Систематически, не реже рязя в год, необходимо тшятельнг> осматривать подвесные снар\_яды (кольца, канат, шест)Г~ГИМнжгги-ческие стенки, подвесные пояса для страховки и т. д. Особенно часто и внимательно следует проверять места крепления снарядов, их надежность. Важно приучить занимающихся бережно и аккуратно пользоваться магнезией. Окончив занятия, надо очистить снаряды от магнезии, маты протереть слегка влажной тряпкой. Мягкий ин­вентарь (площадка для вольных упражнений, акробатическая до­рожка и др.) регулярно чистят пылесосом. В перерыве между за­нятиями проводится влажная уборка всего зала, помещение про­ветривается. Генеральную уборку следует проводить раз в неделю. Все эти меры будут способствовать улучшению гигиенических условий и предупреждению травм.

Страховка позволяет решать не только задачи психологической подготовки гимнастов (преодоление страха), но и позволяет избе­жать травмы. Под страховкой следует понимать готовность препо­давателя (тренера) своевременно оказать помощь исполнителю упражнений в случае неудачного выполнения.

Страховка имеет немаловажное психологическое значение, осо­бенно при выполнении упражнений, связанных с риском. В прак­тике применяют индивидуальную страховку и групповую с исполь­зованием технических средств: специальных поясов (лонжи), пе­тель, крепящих кисти к снаряду, амортизирующих устройств, утолщенных поролоновых матов, ям с поролоном и других техни­ческих средств. Злоупотребление ими в обычных условиях лишаег гимнаста уверенности, способствует появлению излишнего страха, следствием которого могут быть и травмы.

Варианты страховки используются в зависимости от индиви­дуальных особенностей тренера и обучаемого: роста, веса, быстро­ты реакции, физической силы и др. Стоящий на страховке обязан хорошо знать технику выполнения упражнений и в зависимости от обстановки правильно выбрать место для оказания страховки, умело использовать разновидности страховки, не мешая гимнасту выполнять упражнение; знать индивидуальные особенности уче­ников. Страхующий должен учитывать, что буквально каждое гим­настическое упражнение имеет свои специфические особенности страховки, свои меры безопасности, а также приемы страховки.

Наряду с обеспечением страховки тренер должен прививать занимающимся навыки самостраховки. Под самостраховкой сле­дует понимать способность гимнаста самостоятельно выходить из опасных положений, прекращая выполнение упражнений или из­меняя его с целью предотвращения возможных травм.

Важной мерой предотвращения травматизма является врачеб­ный контроль и самоконтроль. Гимнасты обязаны не реже одного раза в год проходить медицинское обследование. В специальном дневнике самоконтроля следует ежедневно регистрировать само­чувствие, настроение, степень утомления, вес, пульс, аппетит и др.

Перед началом занятия преподаватель интересуется данными самоконтроля. В случае жалоб на усталость, недомогание необхо­димо принять меры: снизить нагрузку, воздержаться от обучения сложным упражнениям и т. п. В отдельных случаях направить занимающегося к врачу.

ОРУ. При плохой организации коллективного выполнения упражнений (недостаточная дистанция и интервал) наблюдаются случаи ушибов в результате столкновения с соседями. Ряд повреж­дений связан с выполнением упражнений на гибкость (шпагат и др.), что объясняется недостаточной подготовленностью к этим элементам.

Причиной травматизма может быть и неудовлетворительное со­стояние мест занятий (например, скользкий пол, наличие посто­ронних предметов, препятствий).

Предупредить подобный травматизм не представляет трудности, если преподаватель тщательно продумал содержание занятий. А ОРУ в парах — начальная форма приобретения навыков стра­ховки и помощи.

Акробатические упражнения. Основной причиной большинства повреждений при выполнении акробатических упражнений явля­ется недостаточная техническая и физическая подготовленность занимающихся. Типичные ошибки: слабый толчок руками или но­гами, расслабленное тело, перекос в полете, приземление на пол­ную ступню или на расслабленные ноги, руки.

Рекомендуется достаточное внимание уделять подготовительным упражнениям направленного характера. Для подготовки лучеза-пястного сустава — вращательные движения кисти; подскоки в упоре лежа; передвижения на руках в упоре лежа; из положения стоя согнувшись падение вперед в упор лежа.

**318**

**319**

Для подготовки голеностопного сустава — вращательные дви­жения стопой; то же с сопротивлением; поднимание на носки, опи­раясь передней частью стопы на возвышение высотой 5 см.

Умелая страховка при выполнении акробатических упражнений имеет большое значение. Неумелая страховка равносильна ее от­сутствию или, что еще хуже, может привести к травме.

В связи с этим при применении страховки в процессе обучения от страхующего требуется:

1. Знание техники данного упражнения.
2. Быстрота реакции для обеспечения своевременной страховки.
3. Умение быстро и правильно выбрать место для страховки.
4. Умение выбрать для приложения усилия удобный момент. Широко применяются для страховки ручные пояса (лонжи).

Двое страхующих держатся за концы веревки. Задача страхую­щих — действовать согласованно. Гораздо совершеннее так назы­ваемый подвесной пояс. При страховке веревки надо держать сво­бодно и в случае опасного падения быстро их натянуть. Особое внимание необходимо обратить на обучение занимающихся навы­кам самостраховки. С этой целью использовать прыжки в глубину с приземлением на ноги, на маты, на спину, на живот, в кувырок. Очень часто причиной повреждений являются различные недостат­ки в подготовке мест занятий. Здесь особое внимание надо обратить на укладку матов с точной их стыковкой, без щелей между ними.

Упражнения на бревне. По характеру и содержанию упражне­ния на бревне очень близки к ОРУ и акробатическим. Чаще всего наблюдаются повреждения при приземлениях или падениях с бревна, при которых возможны ушибы, растяжения.

Травмы можно избежать. Для этого необходимо добиться уве­ренного выполнения упражнений на полу, на гимнастической скамейке, закрепить технику на низком бревне, а затем перейти на высокое, выполняя упражнения со страховкой. Для выполне­ния акробатических элементов при начальном обучении можно ис­пользовать маты, перекинутые через бревно.

Приемы страховки на бревне:

1. При выполнении вскоков страховать у места отталкивания ногами (у мостика), а затем быстро переместиться к месту призем­ления на бревне.
2. При соскоках, выполняемых толчком ног, страховать сбоку и поддерживать гимнастку в области спины; при соскоках из упора присев и на коленях держать за руку и в области живота, при пе­ревороте в сторону стоять со стороны спины и держать за руку и талию.

Вся площадь вокруг бревна выстилается матами в один слой. В месте приземления после соскока кладут маты в два слоя. При разучивании сложных упражнений пользуются поролоновыми ма­тами.

Перекладина и брусья разной высоты. Неточность в исполнении упражнений или недостаточно хороший хват приводят либо к уда­ру о снаряд, либо, что чаще, к срыву со снаряда и падению. Воз­можны при выполнении соскоков и неудачные приземления.

Упражнения на перекладине и брусьях разной высоты связаны с нагрузкой в первую очередь на суставы и мышцы верхних конеч­ностей и особенно плечевого пояса. Отметим, что даже простые висы предъявляют плечевому суставу не совсем обычные требова­ния — в бытовых и производственных условиях относительно редко встречаются такие положения тела. Возможны срывы кожи ладоней, чему способствует неудовлетворительное состояние самих снарядов: ржавый гриф перекладины или слишком шероховатая жердь, излишнее наслоение магнезии, шатание стоек или неровная их установка, непрочность растяжек или их неисправность.

Гимнасты должны иметь накладки, предохраняющие ладонную поверхность от трения. Ладонные накладки — это полоски из на­туральной кожи (лучше лосевой), надетые на пальцы и закреплен­ные ремешком на запястье (см. рис. 195). После занятий необхо­димо сделать холодную ванночку для ладоней, чтобы снять ощу­щение жжения. Перед сном полезно сделать горячую ванночку, шероховатые ладонные места почистить пемзой, а затем смазать детским кремом или ланолиновой мазью.

Страхующий должен внимательно следить за точностью вы­полнения упражнения, за правильностью прохождения каждой фазы движения, одновременно держать во внимании надежность хвата за гриф или жердь. Нередко падение происходит не в сторону ожидавшегося приземления. Мастерство страховки состоит в том, чтобы предугадать направление возможного падения гимнаста, сделав его менее опасным. Это достигается максимальной бдитель­ностью страхующего.

Во время установки перекладины или брусьев разной высоты необходимо тщательно проверить места крепления грифа или жер­дей со стойками. Сам гриф должен быть очищен от ржавчины, раковин, гладко отполирован наждачной шкуркой. Жерди должны быть сухими, гладкими, без трещин, очищенными от наслоения магнезии. Особенно тщательно надо осмотреть тросы, растяжки и места их крепления, проверить исправность креплений закладных деталей к полу, наличие всех шурупов, состояние крюков.

Упражнения на брусьях. Большая часть травм на брусьях — повреждения кисти, особенно пальцев, в момент перехватов, поворо­тов. Нередко при этом повреждается большой палец.

Нижние конечности повреждаются преимущественно в мо­мент соскока или при ударе о брусья. Многие упражнения выпол­няются в упоре на руках. При слабости мышц, приводящих плечо, встречаются случаи травмирования плечевых и грудино-ключич­ных суставов, грудных мышц. Наблюдаются потертости и ссадины с внутренней стороны плеча. Чтобы предохранить внутреннюю часть плеча от ссадин во время упражнений в упоре на руках, рекомен­дуется выполнять их в футболке с длинным рукавом или исполь­зовать эластичные нарукавники.

Причиной повреждений часто являются разная степень аморти­зации жердей, плохая их эластичность, трещины в них, неисправ­ность зажимов, плохая устойчивость станины, неправильная уста­новка жердей (по ширине плеч) и т. п.

**320**

**321**

Прежде чем проводить занятие, необходимо тщательно осмот­реть брусья, обратив внимание на поверхность жердей, прочность соединения жерди со стержнем, прочность крепящих винтов, за­жимов, вращение стержней в стойках станины, устойчивость брусь­ев, индивидуальную дистанцию между жердями. Выступающие края станины обложить матами. Маты должны укладываться с обеих сторон брусьев.

**Упражнения на кольцах.** Анализ показывает, что около 1/, травм на кольцах связано с элементами, относящимися к группе вы­крутов. Именно в момент выполнения этих упражнений может произойти повреждение области плечевого сустава. В меньшей степени, чем на перекладине, но те же неприятности испытывает гимнаст от трения ладонной поверхности о снаряд.

Неудовлетворительное состояние снаряда — одна из основных и наиболее опасных причин повреждений: непрочность тросов (перетертость), недостатки в креплении тросов к потолку, дефекты в блочной системе, непрочность ремней, соединяющих кольца с тросами; установка колец на разном уровне (большая часть на­грузки приходится на один плечевой сустав); трещины в кольцах. Следует помнить, что кольца изнашиваются быстрее других сна­рядов.

С целью профилактики травматизма прежде всего надо исклю­чить бесконтрольные занятия на кольцах. Процент повреждений, полученных в отсутствие преподавателя, выше, чем при занятиях на любом другом снаряде (особенно при выполнении упражнений на большом каче).

Страхующий должен четко представлять специфику работы на кольцах; при махах прохождение вертикали сопровождается силь­ным рывком, увеличивающим опасность отрыва от снаряда.

Основное положение страхующего у снаряда — на линии колеп сбоку. При выполнении упражнений махом вперед после пересе­чения гимнастом вертикальной линии внизу страхующий подстав­ляет руки под спину, на махе назад — под грудь.

Перед началом каждого занятия необходимо проверить готов­ность снаряда.

**Упражнения на коне с ручками.** На этом снаряде повреждения носят характер ушибов, растяжений, ссадин. Локализация повреж­дений следующая: лучезапястный сустав, локтевой сустав, пальцы рук. Ушибы и ссадины коленного сустава и голени происходят в результате ударов о коня.

Среди профилактических мероприятий при занятиях на коне первое место должно принадлежать правильной организации и ме­тодике обучения начинающих. Прежде всего, необходимо привить навык правильной, специфической для коня осанки, обеспечиваю­щей и зрительный контроль за движениями. Важно уделить спе­циальное внимание подготовке лучезапястного сустава: использо­вать разминочные упражнения, подсобные снаряды.

Для предохранения коленей от ссадин и для лучшего сколь­жения при выполнении маховых упражнений рекомендуется ис­пользовать наколенники. Для предупреждения тыльного переги-

ба в лучезапястном суставе рекомендуется бинтовать запястье эластичным бинтом.

При установке снаряда необходимо добиться полной его непо­движности в горизонтальном положении, убедиться в исправности покрытия коня и стандартности ручек, соответствующих ширине коня. Важно проверить расстояние между ручками для индиви­дуальной работы.

**Опорный прыжок.** Неуверенный разбег, неправильная его раз­метка, неточное расположение мостика, помехи в месте разбега или приземления, недостатки технической подготовки — вот при­чины травм при опорных прыжках.

К травмам приводят и неисправности снаряда: при толчке но­гами мостик скользит по полу, одна часть коня выше другой, сна­ряд неустойчив, скользкое покрытие для отталкивания руками, в момент отталкивания задвигается одна из ножек коня. Надежная страховка — весьма существенный фактор в профилактике травм при опорных прыжках.

Основные приемы страховки при прыжках ноги врозь, согнув ноги, согнувшись: страхующий стоит спереди коня и немного сбоку места приземления. При обучении в момент отталкивания руками держать гимнаста двумя руками за плечо или одной рукой за пред­плечье, другой за плечо или под грудь, смещаясь вместе с ним после толчка руками о снаряд. Перед началом занятия необходимо проверить общее состояние места для опорных прыжков: устойчи­вость коня, условия для отталкивания руками (отверстия от ручек заделать специальными пробками), надежность крепления ножек, упругость и устойчивость мостика, после каждого прыжка прове­рить дистанцию от мостика до снаряда, а также состояние матов для приземления и при надобности поправить их стыковку и рас­положение. Площадка для приземления должна быть не менее 5 м в длину. Маты лучше укладывать в два слоя.

**27.3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ**

Одной из главных мер профилактики травматизма является врачебный контроль и самоконтроль.

Не менее одного раза в год занимающиеся должны проходить углубленное медицинское обследование; кроме того, подвергаться текущему медицинскому осмотру, особенно перед каждым соревно­ванием. Немаловажное значение имеет и самоконтроль.

Гимнасты, посещающие секции, регистрируют в специальном журнале (дневнике) данные о самочувствии, настроении, о степени утомления, об изменениях веса, пульса, аппетита и др.

Систематический анализ дневника самоконтроля позволит вно­сить соответствующие коррективы в последующие занятия. В слу­чае обнаружения отклонения от нормального состояния здоровья необходимо направить занимающегося к врачу.

Одной из причин травматизма в гимнастике может явиться переутомление занимающегося. Оно может быть своевременно об­наружено преподавателем (тренером). Основные признаки:

**322**

**323**

лой нотой —

длительности записывается половинной нотой —

четвертной нотой —

* снижение внимания к процессу занятий, вялость и апатия;
* ухудшение качества исполнения упражнений;
* нарушение координации движений;
* побледнение, дрожание конечностей и др.

В целях профилактики переутомления рекомендуется точно регулировать физическую нагрузку в процессе занятия, избегать упражнений, требующих большого риска, использовать условия, облегчающие исполнение упражнений (использование техниче­ских средств обучения, подводящих упражнений, помощи и надеж­ной страховки), а также систематически развивать физические способности занимающихся, применяя средства общей и специаль­ной физической подготовки.

**Глава 28 МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Значительная часть упражнений, применяемых на занятиях гимнастикой (ходьба, бег, подскоки, ОРУ и вольные упражнения, танцевальные и акробатические упражнения), проводится с му­зыкальным сопровождением. Такая практика проведения занятий объясняется стремлением добиться более высоких результатов в учебно-воспитательном процессе.

В самом деле, музыкальное сопровождение на занятиях гимнас­тикой:

* содействует эстетическому воспита­нию занимающихся. На занятиях гимнастикой за­нимающиеся выполняют различные упражнения, подчиняют при этом свои действия характеру музыки. Такое активное восприятие музыки позволяет занимающимся глубже познать содержание, построение, характер, ритм и другие характеристики музыкальных произведений;
* повышает эмоциональное состояние занимающихся. Жизнерадостное настроение занимаю­щихся на уроке обеспечивает их внимание, восприятие, память, сохраняет высокую работоспособность на более продолжительное время, а в целом увеличивается продуктивность занятия;
* обеспечивает большую действен ность упражнений. Положительные эмоции, возникающие у за: нимающихся при выполнении движений под музыку, невольно вызывают у них стремление действовать более энергично. Кроме того, совпадение главного действия в упражнениях с музыкальным акцентом повышает эффективность этого действия;

■— освобождает преподавателя от подсче­та во время проведения упражнений. Музы­кальное сопровождение предоставляет возможность преподава­телю вместо подсчета делать занимающимся необходимые замеча­ния по качеству выполнения упражнений.

Для достижения полного соответствия музыкального материала и содержания упражнений преподавателю необходимо знать эле-

**324**

менты музыкальной грамоты: определять на слух музыкальный раз­мер любого произведения, воспроизводить отстукиванием или в записи ритмическую фигуру прослушиваемого музыкального фраг­мента, различать на слух границы музыкальных построений (фра­зы, предложения, периоды) в любом применяемом на занятиях гимнастикой музыкальном произведении.

**28.1. ЭЛЕМЕНТЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ ГРАМОТЫ**

**28.1.1. Свойства музыкального звука**

*Музыкальный звук имеет четыре свойства: высоту, громкость, тембр и длительность.* Свойства эти определяются частотой и размахом (амплитудой) колебаний, наличием призвуков (оберто­нов) и длительностью колебаний.

**28.1.2. Запись длительности звуков**

В любом музыкальном произведении обычно чередуются звуки разной длительности. За единицу счета принимается какая-то оп­ределенная длительность, чаще всего это одна четверть, соответст­вующая одному целому счету «раз». По отношению к длительности звука, принятой за единицу счета, все остальные звуки в дан­ном музыкальном размере будут или равнозначными, или вдвое, вчетверо длиннее, или вдвое, вчетверо и т. д. короче.

Звук большой длительности записывается так называемой це-

(четыре четверти). Звук вдвое меньшей





. Звук

вдвое короче, чем длительность половинной ноты, записывается



(одна четверть —единица счета).

При дальнейшем уменьшении длительности звука вдвое получа-



шестнадцатая —

ется восьмая нота —



Если справа от ноты поставлена точка, то длительность звука этой ноты увеличивается наполовину.

Для удобства чтения и счета в записи нот мелких длительностей флажки заменяются вязками — поперечными чертами, соединяю-

**325**



щнми концы штилей. Например: вместо

пишут

двухдольного такта с двухдольным образует такт четырехдольного размера.

Пример № 2.









или вместо

пишут

**28.1.3. Музыкальный размер**

Ударения. В любом музыкальном произведении отдельные звуки имеют ударения. Для ведения правильного подсчета преподаватель гимнастики должен уметь различать ударные звуки в любом му­зыкальном произведении. На ударные звуки в марше приходится шаг левой ногой, а в ОРУ — фаза главного действия.

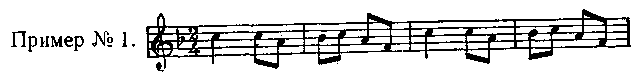
Метр. Такой ритм, в котором все длительности одинаковы, а акценты одинаковой силы (ударения) появляются через равные промежутки времени. Таким образом, метр является мерой ритма, средством его измерения. Основным признаком, отличающим один метр от другого, является строение такта.

Такт — непрерывно повторяющаяся часть метра от одного силь­нейшего ударения до следующего ударения равной с ним силы. Такты делятся на простые, содержащие одно ударение, и сложные, содержащие два ударения и больше.

Длительность ноты, которая служит единицей счета, называет­ся долей такта. Число долей в такте определяет его размер. Такт, состоящий из двух долей, называется двухдольным или тактом двухдольного размера. Такт, состоящий из трех долей, называется трехдольным. Доля такта, на которую падает сильное ударение, называется сильной долей и является первой долей такта, осталь­ные доли такта в простых размерах — слабые доли.

Таким образом, в музыкальных произведениях двухдольного размера сильные и слабые доли чередуются через равные проме­жутки времени. На счет «раз» приходится сильная, на «два» — сла­бая доля такта. В произведениях трехдольного размера на каждую сильную долю «раз» приходятся две слабые —■ «два», «три».

Размер указывается в начале нотной записи после ключа и клю­чевых знаков в виде двух цифр. Верхняя цифра показывает число долей в такте, а нижняя — длительность, которая принята за до­лю такта (см. примеры 1 и 2.)



Простыми размерами называются двух- и трехдольные. Такт сложного размера образуется объединением нескольких тактов простых размеров в различных сочетаниях. Например, объединение

**«6**

В сложных размерах сильные ударения первых долей объеди­ненных тактов сохраняются. Однако ударения на первую долю такта, стоящую за тактовой чертой, относительно сильней — сильнейшее ударение. Отсюда иногда бывает трудно различить на слух двух- и четырехдольный размер. Однако возможные ошибки в этом определении в практике проведения занятий гим­настикой существенного значения не имеют.

Затакт. Иногда музыкальное произведение начинается с непол­ного такта, со звука без ударения. Такой неполный первый такт называется затактом. В этих случаях, пропустив затакт, подсчет следует вести со счета «раз» первого полного такта. Затакт может служить сигналом к выполнению упражнения без команды препо­давателя, когда такая команда бывает нежелательной (на соревно­ваниях, выступлениях и т. д.).

**28.1.4. рИТм**

Ритм — это длина звуковой волны и ее узор (структура). Иначе говоря, это временное сочетание звуков. Длительность отдельных звуков мелодии чаще всего не совпадает с долями такта. Например: Д. Покрасс «Прощание».



Метрические доли отсчитываются так:



Действительная длительность звуков такова

Характерная для данного музыкального произведения последо­вательность длительности звуков называется ритмической фигурой.

Перед составлением композиции вольных упражнений необхо­димо хорошо изучить ритмическую фигуру выбранного музыкаль­ного произведения. Чем точнее будет совпадение движений с рит­мической фигурой музыкального произведения, тем богаче, выра­зительней и ярче они будут восприниматься, тем полнее будет един­ство музыки и движений.

**327**

**28.1.5. Темп**

Темп — скорость исполнения музыкального произведения. Большие отклонения от этой скорости искажают мелодию, делают ее почти неузнаваемой. Умение тонко дифференцировать времен­ные, пространственные и динамические параметры движения дает возможность чутко реагировать на темп музыки. Для приобрете­ния этих умений можно рекомендовать следующие приемы прове­дения упражнений: специально изменять темп исполнения музы­кального произведения; чередовать констрастные по темпу музы­кальные произведения; под равномерный аккомпанемент вдвое (вчетверо) замедлять или увеличивать темп выполнения упражне­ния в зависимости от меры счета (за единицу счета принимается половина или целая доля такта, половина или целый такт и т. д.).

**23.1.6. Фразировка**

Излагая какую-либо мысль, мы расчленяем нашу речь на от­дельные предложения, фразы, отделяя их друг от друга паузами, которые обозначаются знаками препинания.

Музыкальные произведения тоже имеют свою лексику. Если в разговорной речи предложения, выражающие мысль, как правило, различны по размеру (количество слов, время произношения), то музыкальные фразы обычно равномерны.

Наиболее простое строение музыкального произведения назы­вается квадратным. Однако его нельзя считать общим за­коном построения музыкальных произведений. По своей длитель­ности музыкальные строения иногда могут находиться между со­бой в самых разнообразных ритмических соотношениях (симфони­ческие произведения, оперная музыка и т. п.). Но, поскольку для музыкального сопровождения занятий гимнастикой чаще всего выбираются музыкальные произведения квадратного строения, речь пойдет именно о такой структуре. Наименьшее (практически значимое в гимнастике) построение, занимающее четыре такта в музыкальных произведениях простого и два такта в произведениях сложного размера, называется музыкальной фразой.

На слух граница фразы воспринимается как кратковременный (действительный или воображаемый) перерыв звучания, как конт­растный скачок музыкальной мысли в виде вопроса и ответа.

Если вести подсчет по четвертям, то на фразу приходится в му­зыкальных произведениях двух- и четырехдольного размеров 8 сче­тов, трехдольного размера — 12, или, как это обычно делается в практике занятий гимнастикой, 4 счета по тактам.

Для удобства ведения подсчета, составления и записи упражне­ний принято (только для проведения занятий гимнастикой) счи­тать за фразу отрывок музыкального произведения двух- и четы­рехдольного размеров, заключающего в себе 8 счетов по четвертям, в произведениях трехдольного размера — 8 счетов по тактам.

Вдвое больший отрывок музыкального произведения называ­ется предложением.

**328**

Два предложения составляют период, которым обычно завершается или музыкальное произведение, или его часть.

Знание структуры музыкальных произведений, умение на слух определять начало и конец не только крупных музыкальных по­строений— периодов, но также предложений и фраз являются тем необходимым критерием, без которого невозможно грамотное про­ведение занятий под музыкальное сопровождение.

**Подсчет.** Если подсчет ведется на «раз-два», то начинать его можно с любого такта двух- и четырехдольного размера, лишь бы счет «раз» совпадал с сильной долей. При подсчете на «четыре» счет «раз» должен обязательно совпадать с первой долей такта че­тырехдольного размера и нечетных двухдольных тактов. Когда подсчет ведется на «восемь», тогда счет «раз» должен попасть на первую долю такта, с которого начинается музыкальная фраза, иначе окончание упражнений не совпадает не только с концом периода, но даже и с концом музыкальной фразы.

Команды. Команды для перемены способа передвижений или для переходов с одного упражнения на другое должны произво­диться на стыке музыкальных периодов, так как новое упражнение или новый способ передвижения требует изменения музыкального произведения.

Если переход на новое упражнение сделан не с началом музы­кального периода, то помимо чувства неудовлетворенности, кото­рое будут испытывать все присутствующие на уроке, аккомпаниатор будет поставлен в чрезвычайно трудное положение невозможностью перехода на новое произведение, не закончив предыдущего.

**28.2. ПРОВЕДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ УПРАЖНЕНИЙ С МУЗЫКАЛЬНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ**

Ходьба. Для ходьбы обычно подбирается музыкальный мате­риал двух- и четырехдольного размеров: марши, польки, песенные мелодии и другие подобные им по темпу и ритму произведения.

*Подсчет* ведется, как правило, по четвертям.

*Команда.* Для остановки движения подается команда «Груп­па» — на 1-й счет; «СТОЙ!» — на 5-й счет последней фразы музы­кального периода.

**Бег.** Для бега также используется музыкальный материал двух-и четырехдольного размеров: галоп, полька, песенные мелодии и другие подобные им по темпу и ритму музыкальные произведения.

*Подсчет.* В зависимости от конкретного музыкального произ­ведения и темпа его исполнения подсчет можно вести и по четвер­тям и по восьмым.

*Команда.* Обычно бег заканчивается не остановкой, а ходьбой. Для перехода с бега на шаг и наоборот подаются команды «Шагом» («Бегом»)—на 1-й счет: «МАРШ!» — на 7-й счет последней фразы музыкального периода.

**Подскоки.** Для проведения подскоков чаще всего пользуются музыкальными произведениями двух- и четырехдольного размеров: полька, галоп, танцевальные и песенные мелодии.

**329**

*Подсчет.* В большинстве случаев счет ведется по четвертям, реже — по восьмым.

*Команда.* Подскоки рекомендуется заканчивать ходьбой (чаще всего на месте). Для перехода с подскоков на ходьбу подается команда: «На месте» — на 1-й или 5-й счет; «Шагом» — на 7-й и «МАРШ!» — на 8-й счет последней фразы музыкального предло­жения или периода.

Разновидности передвижений и упражнения на ходу. Как бы ни были разнообразны упражнения на ходу, музыкальный материал следует подбирать исходя из способов передвижения. Это будут такие же произведения, как для ходьбы, бега, подскоков.

*Подсчет.* В зависимости от способа передвижения группы, со­держания упражнений и конкретного музыкального произведения подсчет следует максимально варьировать: по восьмым, четвертям, половинам и по тактам.

*Команда.* Для начала упражнений на ходу подаются команды «Упражнение начи-НАЙ!» или «МАРШ!» — в зависимости от того, что будет выполняться после команды. Команда «Упражнение на­чинай!» подается так: «Упражнение» — на 1-й, «начи» — на 5-й, «НАЙ!» и «МАРШ!» — на 7-й счет последней фразы музыкального периода. Для окончания упражнений подаются команды «Обычным шагом — марш!», а также в зависимости от того, какие упражне­ния предшествовали команде. Команда «Обычным шагом — марш!» подается: «Обычным шагом (бегом)» — на 1-й счет, «шагом» — на 2-й и «МАРШ!» — на 7-й счет последней фразы музыкального пе­риода. Команда «Шагом (или бегом) — МАРШ!» подается так же, как при беге.

Танцевальные движения. Для танцевальных движений исполь­зуются разнообразные музыкальные произведения: вальс, полька, галоп, мазурка, народные и современные танцевальные мелодии.

*Подсчет.* При обучении занимающихся какому-либо танцеваль­ному ходу или фигуре счет следует вести на каждое движение. Например, переменный шаг и шаг польки состоят из четырех дви­жений. Один переменный шаг сочетается с одним тактом двухдоль­ного размера. Следовательно, счет нужно вести по восьмым: «раз» — «и» — «два» — «и». Шаг вальса и большой шаг мазурки состоят из трех движений и занимают один такт трехдольного раз­мера. Следовательно, счет нужно вести по четвертям: «раз», «два», «три».

*Команда.* Если танцевальное движение заканчивается ходьбой (а после галопа это желательно), то подается команда «Шагом —■ МАРШ!». Для прекращения танцевального движения подается команда «СТОЙ!» с последним счетом последней фразы музыкально­го периода.

ОРУ можно проводить под музыку любого размера.

С позиции выбора музыкального материала все ОРУ можно разделить на две группы. В одну из них входят такие, в которых все фазы движений равноценны. Преимущественно это упражнения на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднимание ног в седе, медленные наклоны назад и т. п. Для та-

ких упражнении можно пользоваться музыкальным материалом любого размера, предпочитая трехдольный (вальс). Трехдольный размер особенно рекомендуется для плавных упражнений, состав­ленных на несколько счетов (кружение туловища, наклоны назад и т. п.), при выполнении которых желательно сохранять равномер­ную плавность движений. В музыке двухдольного размера слиш­ком контрастны сильные и слабые доли такта. Это вынуждает занимающихся непроизвольно расчленять неделимое целостное движение на два. В трехдольном размере контрасты между силь­ными и слабыми долями менее выражены, что способствует выпол­нению движений в заданном характере.

Другую группу составляют упражнения, в которых явно вы­ражены две фазы, фаза основного действия, для выполнения ко­торого должны быть приложены значительные усилия, и фаза воз­вращения в исходное положение. Преимущественно это упражне­ния для развития гибкости: взмахи ногами, рывковые движения руками и т. п. Для таких упражнений лучше всего подходит му­зыка двух- и четырехдольного размеров. Причем фаза основных действий должна совпадать с сильной долей такта. В данном слу­чае музыкальный акцент вызывает более энергичные действия за­нимающихся. В зависимости от нужного темпа и особенностей му-фзыкального произведения двух- или четырехдольного размера счет можно вести по четвертям, по половинам, иногда по восьмым. При исполнении произведений трехдольного размера типа вальса счет обычно ведется по тактам и совпадает с сильными долями.

Вольные упражнения. При подборе музыкального материала для вольных упражнений нужно исходить прежде всего из их назначения. Одни композиции вольных упражнений предназнача­ются для массовых показательных выступлений, другие могут слу­жить контрольно-отборочными нормативами, а третьи являются одним из видов произвольной программы на соревнованиях. Наи­большую сложность представляет выбор музыки для произвольных вольных упражнений.

Правилами соревнований предусмотрены ограничения по вре­мени, а также специальные требования к содержанию и компози­ции упражнений. Кроме того, необходимо учитывать индивидуаль­ные особенности исполнителей (наклонности, способности, воз­можности).

В зависимости от конкретных условий можно воспользоваться одним из следующих вариантов решения этой проблемы:

— сделать купюры в выбранном музыкальном произведении, пропуская те его части, которые мало соответствуют характеру задуманной композиции вольных упражнений;

* создать компиляцию из различных музыкальных произве­дений одного или нескольких авторов;
* сделать обработку выбранной темы или вариации на тему;
* на готовую композицию вольных упражнений написать новую музыку.

**330**

**331**

ч.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие ... "

Часть I

Гимнастика как средство физического воспитания ... 5

Глава 1

Введение в предмет —

1. Характеристика специалиста в области массовых видов гимнастики —
2. Основные задачи курса «Гимнастика и методика преподавания» 7
3. Гимнастика — учебно-научная дисциплина ... 9

Глава 2

Гимнастика в советской системе физического воспитания —

1. Значение и место гимнастики в советской системе физического воспитания —
2. Методические особенности гимнастики .... 11<
3. Характеристика средств гимнастики 13
4. Виды гимнастики . 16

Глава 3

Краткий исторический обзор - . 17

1. Зарождение гимнастики —
2. Гимнастика в новое время 18
3. Создание национальных систем гимнастики ... 19
4. Гимнастика в дореволюционной России .... 23
5. Развитие гимнастики в СССР 24

Глава 4

Гимнастическая терминология 28

4.1. Значение терминологии —

*\** 4.2. Требования, предъявляемые к терминологии ... 29

1. Правила гимнастической терминологии .... *30*
2. Термины общеразвивающих и вольных упражнений 32
3. Термины упражнений на снарядах . ..... 36
4. Термины акробатических упражнений .... 39
5. Термины упражнений художественной гимнастики 41
6. Правила и формы записи упражнений .... 42

Часть II

Основные средства гимнастики и методика обучения уп­  
ражнениям • , 45

Глава 5

Строевые упражнения —

1. Назначение и особенности строевых упражнений . —
2. Основные группы строевых упражнений .... 47
3. Методические указания 53

**332**

Глава 6

Общеразвивающие упражнения 55

1. Характеристика упражнений —
2. Классификация упражнений и программный мате­риал 56
3. Составление комплексов общеразвивающих упраж­нений 60
4. Методика проведения общеразвивающих упражне­ний 64

Глава 7

Прикладные упражнения 69

7Д, Характеристика прикладных упражнений ... —

*П2)* Техника и методика обучения основным упраж- *^~*

*^S* нениям *I/O*

Глава 8

Упражнения на гимнастических снарядах (мужское многоборье) . . 82

(й.1 уОбщие основы техники упражнений на гимнастиче-

— ских снарядах —

1. Упражнения на коне 92
2. Упражнения на кольцах 100
3. Упражнения на брусьях . . 109
4. Упражнения на перекладине 120

/ Глава 9

Упражнения на гимнастических снарядах (женское многоборье) . . . 129

1. Упражнения на брусьях разной высоты .... —
2. Упражнения на бревне 136

Глава 10

Прыжки 147

1. Характеристика и классификация прыжков ... —
2. Техника и методика обучения прыжкам .... 148
3. Прикладные опорные прыжки 152
4. Спортивные опорные прыжки 155

Глава 11

Вольные упражнения , 158

1. Характеристика вольных упражнений .... —
2. Содержание вольных упражнений 159
3. Обучение вольным упражнениям 161
4. Композиция вольных упражнений 162

Глава 12

Акробатические упражнения 164

1. Характеристика акробатических упражнений, их классификация —
2. Техника акробатических упражнений, методика обучения 165

Глава 13

Упражнения художественной гимнастики 177

1. Классификация упражнений —
2. Подготовительные упражнения 178
3. Упражнения без предмета 179
4. Упражнения с предметом IS 14

**333**

**\*ч**

Глава 14  
Методика обучения гимнастическим упражнениям

1. Цели и задачи обучения в гимнастике . . . .
2. Характеристика гимнастических упражнений .
3. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям
4. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям
5. Особенности взаимодействия гимнастических уп­ражнений .
6. Этапы обучения гимнастическим упражнениям .
7. Методы и приемы обучения гимнастическим уп­ражнениям . , - .
8. Методика исправления ошибок
9. Особенности обучения групповым и массовым уп­ражнениям

14.10. Средства обеспечения учебного процесса в гим­  
настике

Часть III

Виды гимнастики и формы занятий

Глава 15  
Образовательно-развивающие виды гимнастики

1. Основная гимнастика
2. Женская гимнастика
3. Атлетическая гимнастика
4. Профессионально-прикладные виды гимнастики .

Глава 16  
Оздоровительные виды гимнастики

1. Гигиеническая гимнастика
2. Производственная гимнастика
3. Ритмическая гимнастика
4. Лечебная гимнастика

Глава 17  
Спортивные виды гимнастики

1. Характеристика спортивных видов гимнастики . .
2. Тенденция развития спортивных видов гимнастики
3. Характеристика содержания спортивных видов гимнастики

Глава 18

Формы занятий гимнастикой .

Глава 19

урочные формы занятий гимнастикой . .

1. Общие методические положения
2. Методика проведения отдельных частей занятий гимнастикой

Глава 20  
Соревнования по гимнастике . .

1. Значение соревнований
2. Виды соревнований

**334**

1. Программа соревнований
2. Положения о соревнованиях
3. Подготовка и проведение соревнований . . . .
4. Особенности проведения массовых соревнований .
5. Основы судейства в гимнастике

Глава 21

Массовые гимнастические выступления . . .

21.1 Общие требования к массовым гимнастическим

''выступлениям ,

21.2.- Характеристика программ

21,3. Музыкальное сопровождение

2!.4."\Художественное оформление

21.5. Организация и методика подготовки . . . . .

Часть IV

Планирование работы и методика занятий с различными  
контингентами

Глава 22 Планирование и учет работы по гимнастике в школе и **ПТУ** . . . .

22.1.' Значение и задачи планирования учебной работы

/5!2. 'Основные документы планирования

22.3. Учет учебной работы

Глава 23

Методика занятий гимнастикой в школе и **ПТУ**

^н 23. l.s Задачи физического воспитания, решаемые на  
занятиях гимнастикой в школе

1. Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах . . . .
2. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп
3. Характеристика гимнастических упражнений ком­плекса ГТО
4. Методика обучения гимнастическим упражнениям комплекса ГТО

23.6., Формы занятий гимнастикой

Глава 24  
**Методика** занятий гимнастикрй с женщинами

1. Задачи и содержание основной гимнастики для женщин .........
2. Методические особенности проведения занятий .
3. Основные упражнения для женщин
4. Контроль за состоянием здоровья

Глава 25

Занятия гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего воз­  
раста .

1. Значение гимнастики для лиц среднего, пожилого и старшего возраста
2. Формы занятий .
3. Содержание и методические особенности занятий
4. Планирование и дозировка физической нагрузки
5. Врачебный контроль и самоконтроль

**I**



Часть V

Обеспечение занятий гимнастикой 306

**Глава 26**

**Места занятий и их оборудование** . —

1. Гимнастические залы —
2. Гимнастические снаряды . . 308
3. Инвентарь 313
4. Гимнастическая площадка **314**
5. Правила эксплуатации залов и оборудования . **316**

*•л*

**Глава 27**

**Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой** —

1. Причины травматизма в гимнастике —
2. Профилактика травматизма **в** различных видах упражнений **317**
3. Врачебный контроль **и** самоконтроль 323

**Глава 28**

**Музыкальное сопровождение** 324

1. Элементы музыкальной грамоты . ..... 325
2. Проведение различных видов упражнений с му­зыкальным сопровождением **329**

Учебно-методическое пособие

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Под редакцией

Владимира Михайловича Смолевского

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич.* Редактор *А. К. Кветная.* Художник *С. А. Сал-танов.* Художественный редактор *в. А. Жигарев,* Технический редактор *О. А. Кули/сова.* Корректор *3. Г. Самылкина*

ИБ 2222

Сдано в набор 23.12.86. Подписано к печати 04.06.87. Формат 60X90/ie. Бумага кн.-журн. Гарнитура «Литературная». Высокчя печать. Усл. п. л. 21.0. Усл. кр.-отт. 21,0. Уч.-изд. л. 23.14. Тираж 33 000 экз. Издат. *Nt* 7916. Зак. 1760. Цена I р. 10 к.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли 101421, ГСП, Москва. К-6, Каляевская ул., 27

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств полиграфин и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Сво­боды, 97.

