

Тема 1. Гимнастика в системе физического воспитания

План

1. Гимнастика как учебно-спортивная и научно-педагогическая дисциплина.
 2. Место гимнастики в системе физического воспитания.
 3. Методические особенности гимнастики.
 4. Виды гимнастики.
 5. Средства гимнастики.
- Литература.

1. Гимнастика как учебно-спортивная и научно-педагогическая дисциплина.

Гимнастика является одним из важнейших средств физического воспитания. Это объясняется тем, что гимнастические упражнения наилучшим образом обеспечивают общее гармоничное физическое развитие и совершенствование двигательных способностей. Вместе с тем гимнастика развивает широкий спектр таких личностных качеств, как организованность, дисциплинированность, творческое отношение к делу.

Специфика упражнений, применяемых в гимнастике методов, методических приемов, технических средств обуславливает широту и глубину ее педагогического воздействия. Поэтому в системе образования гимнастика, являясь обязательным предметом, применяется на занятиях дошкольных учреждений, школах, лицеях колледжах.

Гимнастика - фундаментальная спортивно-педагогическая дисциплина, в значительной мере определяющая профессиональный облик специалиста по физической культуре и спорту. Она преподается в университете физической культуры, на факультетах физического воспитания педагогических наук.

Хороший преподаватель гимнастики – прежде всего педагог, поэтому обязан владеть всей полнотой знаний в области педагогики, психологии, глубоко разбираться в вопросах возрастных аспектов этих гуманитарных наук.

Не меньшее значение имеет знание смежных наук – анатомии, физиологии, биохимии мышечной деятельности, биомеханики, а также умение использовать их в учебно-тренировочном и воспитательном процессе.

Поскольку основное место в деятельности преподавателя гимнастики занимает обучение физическим упражнениям, хорошо понимать оздоровительные, воспитательные и образовательные возможности гимнастики так же важно, как знать историю предмета, терминологию, уметь обеспечивать безопасность своих воспитанников, предупреждать физические и психические перегрузки. Уважающий себя спортивный наставник просто

обязан знать большое количество упражнений, уметь конструировать их в поиске нужных индивидуальных вариантов.

Как и каждая научно–педагогическая дисциплина, гимнастика имеет свою историю, теорию и методику предмета, свои специфические организационно–методические подходы к обучению, воспитанию, тренировке.

Представляя собой часть науки о физическом воспитании и являясь фундаментальной научно–педагогической дисциплиной, гимнастика изучает закономерности физического развития и совершенствования двигательных способностей человека с помощью специфичных для нее средств, методов и форм организации учебно–воспитательного процесса.

В поиске новых направлений развития гимнастики проведены тысячи исследований, защищены сотни диссертаций, в том числе десятки докторских по актуальным вопросам совершенствования теории и методики гимнастики.

Вместе с тем теория гимнастики развивается в тесном единстве с практикой, подпитывая друг друга в поиске эффективных методических подходов к обучению и тренировке, опираясь на новые данные о строении, функциях и возрастной динамике развития организма, новых данных о практических приемах управления процессом физического совершенствования человека.

2. Место гимнастики в системе физического воспитания

Гимнастика представляет собой исторически сложившуюся систему своеобразных средств, упражнений, научно–обоснованных методических приемов, обеспечивающих решение жизненно важных задач.

Основные задачи гимнастики:

1. Пропорциональное, гармоничное развитие форм и функций организма, создающее предпосылки для здоровья и творческого долголетия человека.

2. Формирование многообразных двигательных умений и навыков, расширение сферы двигательного опыта, накопление знаний об оздоровительных, образовательных и воспитательных возможностях гимнастики, средствах, методах и организационно–методических правилах их реализации.

3. Развитие двигательных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями, различной степени сложности, прикладными навыками полезными для повседневной (бытовой), профессиональной деятельности и воинской службы.

4. Формирование организаторских умений и навыков, которые могут использоваться в любой сфере физического воспитания.

5. Воспитание волевых, нравственно–этических качеств, имеющих большое значение в формировании таких личностных качеств как гражданский и профессиональный патриотизм, готовность к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Гимнастика является одним из важнейших средств физического воспитания. Это объясняется тем, что гимнастические упражнения наилучшим образом обеспечивают общее гармоническое физическое развитие и совершенствование двигательных способностей. Но вместе с тем гимнастика развивает широкий спектр таких личностных качеств, как организованность, дисциплинированность, самодисциплина, творческое отношение к делу.

Специфика упражнений, используемых в гимнастике, методов, методических приемов, технических средств обуславливают широту и глубину ее педагогического воздействия. Поэтому гимнастика в системе образования, является обязательным предметом, применяется на занятиях в дошкольных учреждениях, школах, училищах, колледжах.

Гимнастика – фундаментальная спортивно–педагогическая дисциплина, в значительной мере определяющая профессиональный облик специалиста по физической культуре и спорту. Она преподается в Университете физической культуры, на факультетах физического воспитания педагогических вузов.

Прошедший основательную гимнастическую подготовку специалист всегда востребован в любой сфере – в физкультурно–оздоровительном или профессионально–техническом учреждении, в общеобразовательной школе или вузе.

Как и каждая научно–педагогическая дисциплина, гимнастика имеет свою историю, теорию и методику предмета, свои специфические организационно–методические подходы к обучению, воспитанию, тренировке.

3. Методические особенности гимнастики

Средства гимнастики воплощаются с помощью соответствующих методов и приемов. Метод – это способ применения средств с целью достижения запланированного образовательно–воспитательного или оздоровительно–развивающего воздействия на занимающихся. При этом предусматривается необходимое для успеха количество повторений движения, способ выполнения, требования к технике, режиму усилий, приемы ускорения восстановления и многое другое.

Гимнастике присущ метод строго регламентированного упражнения с четкой программой и последовательностью педагогических задач, требованиями технологии обучения. Воплощается этот метод с учетом *методических особенностей гимнастики:*

1. Большое, практически безграничное, разнообразие упражнений, различающихся по двигательной структуре, способам выполнения,

энергообеспечению, психологической нагрузке. Ни один вид двигательной деятельности не может сравниться с гимнастикой по богатству форм движений. Большинство из них специально разработаны для целенаправленного воздействия на отдельные системы человека.

2.Доступность гимнастических упражнений. Упражнения гимнастики доступны занимающимся любого возраста, пола, уровня подготовленности.

3.Возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы, суставы, системы организма. Такая локализация воздействия упражнений особенно важна для коррекции недостатков физического развития, восстановления утраченных функций.

4.Возможность точного регулирования нагрузки связана с использованием широкого круга разнообразных упражнений и соответствующих приемов управления функциональным состоянием занимающихся в процессе урока.

5.Строгая регламентация учебно–воспитательного процесса: обусловленный порядок ведения урока, четкая организация, планирование учебного материала и стабильное расписание. В гимнастике жестко регламентируются правила поведения занимающихся, точность выполнения каждого движения, – все это активизирует занимающихся, развивает самостоятельность мышления и практических действий, основанных на глубоком самоанализе.

6. Возможность выполнения упражнений под музыкальное сопровождение: совершенствование умений правильно подбирать характер музыкального произведения под движения или наоборот – конструировать движения под соответствующий музыкальный аккомпанемент, вырабатывать музыкальный слух и индивидуальный стиль исполнения движений, двигательную культуру.

Методические особенности гимнастики тесно взаимосвязаны и реализуются в соответствии с основными задачами, решаемыми в гимнастике.

4. Виды гимнастики.

4.1. Оздоровительные виды гимнастики

Развитие гимнастики как основного средства оздоровительной физической культуры становится неотъемлемым компонентом экономических и социальных планов. В решении задач государственной программы оздоровления нации оздоровительным видам гимнастики отводится достойное место.

4.1.1 Основная гимнастика

Основная гимнастика – общедоступное средство физического воспитания. Главными задачами основной гимнастики являются общая физическая подготовка занимающихся, гармоническое развитие их физических способностей, повышение дееспособности жизненно важных систем и функций организма, формирование правильной осанки, воспитание личностных качеств.

Основной гимнастике принадлежит ведущая роль в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений – она положена в основу государственных программ физического воспитания. Широкие возможности этого вида гимнастики позволяют использовать ее в занятиях с лицами среднего и пожилого возраста.

К средствам основной гимнастики относятся строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах, прыжки, танцевальные движения, игры. Для более целенаправленного воздействия упражнений в занятиях применяются снаряды массового использования (скамейки, лестницы, канаты и др.) и предметы (гимнастические палки, скакалки, мячи, гантели и др.).

4.1.2. Ритмическая гимнастика (аэробика)

Современная ритмическая гимнастика – своеобразный синтез разнообразных средств: гимнастики и йоги, классического балета и акробатики, народного танца и диско. По оздоровительному воздействию ритмическая гимнастика соизмерима с такими признанными видами оздоровления как быстрая ходьба, бег, плавание, катание на велосипедах, лыжах и коньках, при занятиях которыми значительно активизируются механизмы кислородообеспечения, повышаются аэробные возможности организма. Отсюда и другое – современное название ритмической гимнастики – «Аэробика», прочно вошедшее в обиход благодаря, трудам американского врача Кеннета Купера. Не меньшая заслуга в популяризации аэробики, принадлежит его соотечественнице актрисе Джейн Фонде, сумевшей в качестве телеведущей покорить мировую общественность и на долгие годы стать объектом для подражания.

Растущей популярности ритмической гимнастики (аэробики) среди различных слоев населения, особенно среди женщин, способствует то, что упражнения очень просты и доступны, не требуют больших затрат времени, финансовых средств, доставляют огромное удовольствие занимающимся, а так же благоприятно влияют на фигуру. На сегодняшний день существует огромное множество разновидностей аэробики на любой вкус и возраст: степ, слайд, аква, фитбол-аэробика, шейпинг, йога, пилатес, разновидности танцевальной и силовой аэробики и др. Аэробикой можно заниматься не

только в оздоровительных центрах, но и дома, возможно использование разработанных специалистами видеопрограмм.

4.1.3. Гигиеническая гимнастика

Эта разновидность гимнастики потому и называется гигиенической, что она направлена прежде всего на решение гигиенических задач: помочь организму быстрее активизироваться после сна, обрести бодрость, хорошее настроение, поддержание высокой работоспособности в течение дня, снятие утомления.

Важной составной частью и логическим продолжением утренней гигиенической гимнастики являются водные и воздушные процедуры, а так же обтирания – своеобразная гимнастика сосудов.

Из всех видов гимнастики гигиеническая наиболее проста и доступна. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах с детьми в детских садах, школах, в оздоровительных лагерях, санаториях, воинских частях.

Гигиеническая гимнастика может проводиться не только по утрам, но и в течение дня с целью противодействия утомлению, улучшения работоспособности. При использовании ее в вечернее время достигается успокаивающий эффект, облегчающий переход ко сну.

В комплексы упражнений гигиенической гимнастики включаются ходьба и бег, общеразвивающие и прикладные упражнения. Нагрузка при выполнении комплекса гигиенической гимнастики плавно нарастает, снижаясь к концу. Завершается комплекс такой «зарядки» упражнениями на восстановление дыхания, расслабление. Упражнения и дозировка нагрузки подбираются индивидуально – с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности, состояния здоровья и других факторов.

4.1.4. Атлетическая гимнастика

Этот вид гимнастики пользуется популярностью у населения, особенно среди молодежи. Атлетическая гимнастика – это система упражнений с различными отягощениями (масса собственного тела, гантели, штанга), упражнений с эффектом сопротивления (амортизаторы, различные тренажеры), направленная на укрепление здоровья, развитие, главным образом, силовых качеств и формирование красивого телосложения. Упражнения атлетической гимнастики легко регулировать по величине мышечной нагрузки, скорости движения и амплитуде. Такая их особенность позволяет успешно прорабатывать мышечную систему путем выполнения силовых движений во всевозможных положениях. Обилие упражнений, простая техника и возможность коррекции нагрузок делает это

оздоровительное средство доступным для людей всех возрастов. Заниматься можно в группах и самостоятельно, в фитнес-центрах, дома, во дворе и т.д.

4.1.5. Лечебная гимнастика

Лечебная гимнастика применяется в сочетании с терапевтическими средствами для лечения различных заболеваний и травм, восстановления после операций и др. Гимнастические упражнения составляют основу средств лечебной физической культуры и применяются при различных заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем, нарушениях обменных процессов, расстройствах нервной деятельности и особенно при повреждении опорно-двигательного аппарата. В лечебных целях применяют как активные, так и пассивные упражнения, оказывающие общее и локальное воздействие на организм занимающихся.

Занятие лечебной гимнастикой проводят в форме урока (индивидуального и группового) или сеанса (процедуры) продолжительностью 30-60 мин. С использованием различного гимнастического инвентаря и оборудования. Гимнастические упражнения сочетают с прогулками, водными процедурами, воздушными и солнечными ваннами и другими оздоровительными факторами.

Комплексы лечебной гимнастики составляются совместно с врачом и инструктором ЛФК с учетом заболевания и индивидуальных особенностей больного. В комплексы включаются дозированная ходьба, бег, разновидности передвижений, строевые и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: скакалки, гимнастические палки, гантели, эспандеры, мячи, фит-болы, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, с использованием различных тренажеров и другие.

4.1.6. Производственная гимнастика

Существует две разновидности гимнастики на производстве вводная гимнастика и физкультурная минутка (физкультурная пауза).

Вводная гимнастика используется для более быстрого вработывания в трудовую или учебную деятельность, создание необходимой функциональной настройки занимающихся. Она проводится до работы на протяжении 5–10 минут. Необходима в тех видах деятельности, связанных с длительным сохранением рабочей позы. Используются упражнения по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению близкие к профессиональным двигательным действиям.

Физкультурная минутка или физкультурная пауза проводится во время работы для снижения действия утомления. Применение комплекса физкультурной минутки способствует более быстрому протеканию восстановительных процессов в организме, снимает усталость и предупреждает переутомление, обеспечивает тем самым достаточный

уровень физической и умственной работоспособности в течение всего рабочего дня. Упражнения, включаемые в комплексы, по своему характеру отличаются от трудовых движений. Этим достигается переключение активности на группы мышц, не участвующих в трудовой деятельности. При малоподвижной работе приоритет отдается упражнениям, оказывающим общее тонизирующее воздействие на организм. Комплекс обычно состоит из 5–10 упражнений и выполняется в течение 2–5 минут. Возможно использование музыкального сопровождения, что благотворно влияет на эмоциональный фон занимающихся.

На современном этапе активно используются и нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: дыхательная, коррекционная, релаксационная, суставная, для глаз и т.д.

4.2. Спортивные виды гимнастики

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика и спортивная аэробика. Общая для всех цель состоит в том, чтобы на основе высокого уровня физической и функциональной подготовки овладеть сложными гимнастическими упражнениями и достичь высоких спортивных результатов.

4.2.1. Спортивная гимнастика

Это олимпийский вид спорта. У мужчин в гимнастическое многоборье входят вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения хореографии, акробатики. Неисчерпаемое число новых и интересных упражнений делают ее популярной и привлекательной. Занятия спортивной гимнастикой доводят координацию движений, двигательные навыки и морально–волевые качества до высокой степени совершенства, технику исполнения – до уровня мастерства.

4.2.2. Художественная гимнастика

Художественная гимнастика – сугубо женский олимпийский вид спорта. Для художественной гимнастики характерно органическое единство движений и музыки, что делает возможным связь физического и эстетического воспитания. Благодаря связи с музыкой основные упражнения художественной гимнастики имеют танцевальный характер; движения, из которых они состоят, мягки и пластичны.

С 1988 года художественная гимнастика включена в программу олимпийских игр. И первой чемпионкой олимпийских игр 1988 года в Сеуле стала белорусская гимнастка Марина Лобач.

Соревновательная программа включает выполнение упражнений без предметов и с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В групповом (5 гимнасток) выступлении разыгрывается первенство в двух номинациях – в упражнении с одним предметом (одинаковым для всех членов команды) и в упражнении с двумя разными предметами (к примеру, 3 участницы с обручем, а две с лентой). Регламентированная продолжительность упражнения составляет 2 минуты 15 секунд – 2 минуты 30 секунд.

4.2.3. Спортивная акробатика

Спортивная акробатика включает в себя: упражнения в парах (женские, мужские, смешанные), групповые упражнения (женские тройки, мужские четверки).

Соревновательная программа предусматривает выполнение трех разных композиций. Первая включает балансовые упражнения (выполняемые без разрыва хвата). Вторая композиция представляет собой сочетание вольтижных (темповых) элементов, выполняемых с фазой полета. В третьей композиции выполняются балансовые и темповые упражнения. Все композиции содержат акробатические прыжки, хореографические движения и выполняются с музыкальным сопровождением.

4.2.4. Спортивная аэробика

Спортивная аэробика или аэробная гимнастика сравнительно недавно (с 1994г.) признана Международной ассоциацией спортивных федераций как вид спорта, для которого характерны: выполнение непрерывного комплекса движений под музыкальное сопровождение (фонограмму), в высоком темпе, с большой интенсивностью.

Соревновательная программа требует от спортсменов демонстрации силы, гибкости, выносливости.

В основе методики обучения широко используются методы, приемы, методические подходы, заимствованные из родственных видов гимнастики.

Диапазон используемых в соревновательной программе элементов трудности очень велик – от простейших прыжков со сменой ног («ножницы») до сложных и эффектных прыжков с поворотом в фазе полета, разведением ног в шпагат и последующим падением в упор лежа с «отжиманием». Столь же многообразна по степени координационной сложности и интенсивности программа используемых соединений, построенных на основе семи базовых шагов.

Существует пять категорий (номинаций), в которых могут соревноваться участники. Это индивидуальные выступления (женское и мужское соло), выступление смешанных пар, трио и групп (из шести человек с любым количественным соотношением спортсменов мужского и женского пола). Продолжительность комбинации 1 минута 45 секунд (в соло – 1

минута 30 секунд). В упражнениях оценивается качество выполнения движений (техника), трудность программы и артистичность.

4.3. Прикладные виды гимнастики

Входящие в эту группу профессионально–прикладная, военно–прикладная и спортивно–прикладная гимнастики применяются главным образом для целенаправленной физической и функциональной подготовки, обеспечивающей достижение высоких результатов в трудовой, воинской и спортивной деятельности.

4.3.1. Профессионально–прикладная гимнастика

Главная задача профессионально–прикладной гимнастики – развитие специальных физических качеств и двигательных навыков, от которых зависит успех в профессиональной деятельности человека.

С помощью средств и методов профессионально–прикладной гимнастики, применяя специально подобранные гимнастические, и акробатические упражнения развивают координацию движений и скоростные качества, совершенствуют функцию вестибулярного аппарата, воспитывают смелость, решительность, выдержку. Эти качества необходимы в подготовке пожарных и спасателей, водолазов, строителей и т.д. В подготовке монтажников–высотников в профессиональных училищах широко используют различного рода лазания, перелезания, подъемы, перевороты и др., выполняемые в необычных условиях– на большой высоте, при ограниченной и подвижной опоре. Занятия дают хорошие результаты: учащиеся более уверенно чувствуют себя в движениях, требующих проявления ловкости, исчезает боязнь высоты, растет производительность труда.

4.3.2. Военно–прикладная гимнастика

Военно–прикладная гимнастика является неотъемлемой частью профессиональной подготовки допризывников, военнослужащих различных рядов войск, бойцов отрядов особого назначения МВД и службы МЧС, космонавтов.

К средствам военно–прикладной гимнастики относят строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, лазания, переползания, преодоления препятствий, переноска груза и партнера, акробатические упражнения, упражнения на снарядах и специальных конструкциях и др. Большое внимание уделяется овладению навыками динамического равновесия в условиях ограниченной и подвижной опоры. Изучение упражнений производится, как правило, на открытой местности в специально оборудованных городках, полосах препятствий. В подготовке летно–подъемного состава Вооруженных сил и отряда космонавтов широко

практикуются такие средства, как прыжки на батуте, акробатические упражнения, вращение на лопинге, ренском колесе, центрифуге и др. Все эти средства «жесткого» воздействия направлены на развитие вестибулярного аппарата, воспитание ориентировки в пространстве и уровня координации движений.

4.3.3. Спортивно–прикладная гимнастика

Высокий уровень достижений в спорте и бурно возрастающие нагрузки в физической, функциональной и психоэмоциональной сферах, предъявляют повышенные требования к двигательной и волевой подготовке спортсменов. В этой связи спортивно–прикладная гимнастика при профессиональном подходе к делу содействует решению частных задач: целенаправленного развития недостающих спортсмену физических качеств, расширения диапазона двигательных возможностей, предупреждения характерных для конкретного вида спорта травм, восстановление спортсмена.

В учебно–тренировочном процессе большинства видов спорта применение так называемых «неспецифических» движений спортивно–прикладной гимнастики позволяет раскрыть реальные двигательные потенциалы организма, дать импульс развитию отстающих качеств, обеспечить активный отдых или восстановить нормальную функцию опорно–двигательного аппарата.

Многолетние наблюдения за подготовкой спортсменов в ряде видов спорта (футбол, гандбол, волейбол, хоккей, вольная борьба и др.), анализ содержания учебно–тренировочной и соревновательной деятельности в этих видах спорта позволяют рекомендовать ориентировочную схему направленности использования средств спортивно–прикладной гимнастики

Развивающая направленность

Предусматривает целенаправленный подбор средств, способствующих воспитанию приоритетных двигательных качеств:

Скоростно–силовые качества развиваются с помощью специально подобранных общеразвивающих упражнений, выполняемых в максимальном темпе в течение 5–7 с.

Двигательная ловкость успешно совершенствуется с помощью акробатических упражнений динамического характера, связанных с вращениями в сагиттальной, фронтальной и горизонтальной плоскостях. В этих же целях полезно использовать простые (безопорные) и опорные прыжки, выполняемые с поворотами и в сочетании с бегом, упражнения аэробики, а также игровые задания с элементами техники акробатических упражнений.

Гибкость (подвижность в суставах) хорошо обеспечивают систематические выполнения маховых движений, пружинящих, рывковых, упражнений с использованием помощи со стороны партнера, упражнений с

фиксацией мышцы в растянутом положении (стретч). Особое внимание придается соразмеренному развитию гибкости и силовой подготовки.

Скоростно-силовая выносливость – способность к длительному выполнению упражнений скоростно-силового характера успешно развивается с помощью упражнений, реализуемых по принципу круговой тренировки, использования таких форм организации занятий как поточное, серийное исполнение. Хорошо зарекомендовал себя проходной способ выполнения упражнений в виде полосы препятствий без остановок с большой скоростью. Проведение круговой тренировки базируется на использовании общеразвивающих упражнений различными предметами и без, акробатических упражнений, прикладных упражнений (лазание, метание и ловля, прыжки), упражнений на снарядах. Важным условием успеха является удачное сопряжение физических качеств и навыков, отвечающее особенностям избранного вида спорта.

Реабилитационная направленность

Наблюдения специалистов показывают: чем выше напряженность учебно-тренировочного процесса, тем выше вероятность травм и актуальней проблема реабилитации (восстановления) спортсмена. При всем многообразии приемов реабилитации, используемых в спорте, средствам спортивно-прикладной гимнастики отводится большая роль. Подмечено, что разнонаправленные вращения – кувырки, прыжки с поворотами, перевороты в сочетании с короткими «взрывными» пробежками ускоряют восстановление после интенсивных, анаэробных по характеру нагрузок. Наилучший эффект при этом дают обычные подскоки на батуте, выполняемые свободно, без напряжения мускулатуры. Четкий ритм чередования напряжений и расслаблений, подчиняющий себе ритм дыхания и сердечной деятельности, мгновения «невесомости» в верхней фазе траектории полета – все это благотворно влияет на нервно-регуляторные процессы.

Профилактическая направленность

Спорт, особенно спорт высших достижений, потенциально травмоопасен. Травматизм мягких тканей (мышц) чаще всего связан либо с «запредельным» уровнем напряжения мышц, либо с недостаточной надежностью мышц, отстающих в своем развитии. Потенциально наиболее травмоопасными звеньями опорно-двигательного аппарата являются мышцы задней и медиальной поверхностей бедер, межпозвоночные связки, очень подвижный поясничный «корсет». Профилактическое назначение спортивно-прикладной гимнастики сводится к планомерному использованию средств, обеспечивающих укрепление травмоопасных зон, повышение надежности мышечно-связочного аппарата.

5. Средства гимнастики

В решении педагогических задач предусматриваются самые разнообразные средства и упражнения.

В широком смысле к средствам гимнастики общего назначения относят любые физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения, игровые упражнения, помогающие воплотить движения в соответствующую форму, создать необходимый для занятия эмоциональный фон. К общим средствам следует отнести и слово педагога, воплощаемое в устных указаниях, установках, рекомендациях.

Одни средства используются для оптимизации организационного обеспечения учебного процесса (строевые упражнения), другие для развития двигательных умений и навыков многоцелевого назначения (упражнения на снарядах, акробатические упражнения), третьи для повышения эмоционального фона, и на этой основе ускоренного развития физических способностей (игровые упражнения). С помощью таких средств как вольные упражнения, хореографические упражнения развивают пластику движений, музыкальность, чувство ритма.

К числу основных средств гимнастики относят строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения, упражнения на снарядах, упражнения акробатики и батута, хореографии, ритмической гимнастики и аэробики, вольные упражнения и прыжки, игровые формы упражнений с использованием элементов гимнастики и др.

Строевые упражнения – это несложные двигательные действия служебного характера. Они являются средством воспитания у занимающихся организованности, дисциплины, формирования осанки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа. Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

ОРУ – это координационно несложные двигательные действия, оказывающие всестороннее воздействие на организм.

Классификация ОРУ:

- по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для всего тела.

- по признаку преимущественного воздействия: на силу, на гибкость, на координацию, на быстроту, ориентировку и т.д.

- по признаку использования предметов и снарядов.

- по признаку организации группы (одиночные упражнения, в парах, в кругу, в сцеплении, в движении).

- по исходным положениям

Прикладные упражнения – средства гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки активного взаимодействия с окружающей средой. И умения, и навыки, приобретаемые с помощью этих упражнений, в известной мере компенсируют недостатки современного

уклада жизни. В группу прикладных упражнений входят: ходьба и бег, прыжки, упражнения в равновесии, лазание и перелазание, переползание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, преодолении препятствий.

Вольные упражнения – один из видов гимнастического многоборья в спортивной гимнастике. Представляют собой комбинации из передвижений, элементов хореографии, акробатики. Такие комбинации, как правило, выполняются с музыкальным сопровождением и способствуют эстетическому воспитанию. Могут быть индивидуальными и групповыми.

Упражнения художественной гимнастики – применяются на занятиях с женским контингентом. К средствам художественной гимнастики относят: танцевальные элементы и их сочетания, упражнения, выполняемые без предметов (волны, равновесия, повороты, прыжки и т.п.) и с предметами (обруч, мяч, скакалка, булавы, лента).

Акробатические упражнения – являются эффективным средством развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различают три вида акробатики: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.

Упражнения на снарядах делятся на виды мужского многоборья (конь, кольца, брусья, перекладина) и женского (брусья р/в, бревно). Они многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм.

Подвижные игры и эстафеты являются ценными средствами физического воспитания с любым контингентом занимающихся. Проводятся с использованием гимнастических предметов (мячей, обручей, палок, скакалок), снарядов (козла, коня, скамеек и др.), в сочетании с упражнениями акробатики.

Литература:

1. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б.Павлов. – М. : КНОРУС, 2017. – 312 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Гимнастика: лекции / Ю. К. Гавердовский, А. Б. Лагутин. – М. : Физическая культура, 2012. – 90 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова ; [авт.: В. М. Миронов [и др.]]. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 334 с.
4. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 445 с.
5. Лагутин А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие для студентов вузов / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М. : Физическая культура, 2010. – 144 с.
6. Петрушевич, Е. И. Аэробика. Содержание и методика занятий : метод. рекомендации / Е. И. Петрушевич, М. А. Карелин, Т. В. Чепелева ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, каф. спорт. игр и гимнастики. – Витебск : ВГУ, 2016. – 44 с.
7. Прикладная и оздоровительная гимнастика : учеб.-метод. пособие. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС ; М. : ТЦ Сфера, 2012. – 602 с.
8. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учеб. пособие / М. А. Сухолозова, Е. В. Бутакова ; М-во образования и науки Рос. Федерации. – Волгоград : Перемена, 2012. – 146 с.
9. Теория и методика гимнастики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. – М.: Академия, 2012. – 493 с.

Тема 2. Терминология гимнастики

План лекции:

1. Значение терминологии и требования, предъявляемые к ней
2. Классификация терминов
3. Правила образования терминов и их применения
4. Правила использования гимнастической терминологии
5. Термины общеразвивающих упражнений
6. Запись общеразвивающих упражнений

Литература

1. Значение терминологии и требования, предъявляемые к ней

В различных сферах спортивной деятельности терминологией – системой терминов – пользуются для точного и краткого обозначения понятий, явлений, предметов, упражнений и т.п., характерных для той или иной области знаний или практики.

Роль терминологии особенно важна в гимнастике, поскольку в ее содержание входит большое число упражнений, не встречающихся в повседневной жизненной практике.

Терминология упрощает и облегчает общение между преподавателем и занимающимися, повышает эффективность процесса обучения, положительно влияет на формирование двигательных навыков, увеличивает плотность занятий, сокращая время на объяснение упражнений.

Отражая смысл и содержание гимнастических упражнений, терминология тесно связана с их классификацией. Без терминологии трудно раскрыть содержание гимнастики, невозможна научно–теоретическая ее разработка, обобщение передового опыта, невозможно создание – программ, правил соревнований, пособий, учебников.

Требования, предъявляемые к терминологии:

прежде всего терминология должна быть доступной, краткой и точной.

Доступность достигается использованием для терминов словарного состава родного языка с учетом правил его словообразования. Вместе с тем в гимнастической терминологии руководствуются и своими правилами для создания терминов. В практике используются условные выражения, смысл которых раскрывается в процессе обучения.

Точность терминологии способствует созданию правильного двигательного представления об упражнении, однозначному толкованию его сущности. Название упражнения должно полностью соответствовать его смысловому содержанию.

Краткость – важное требование терминологии. Чем точнее требуется раскрыть то или иное понятие или упражнение, тем больше слов приходится

на это употребить. Стремление подобрать точное название (особенно это касается упражнений на снарядах и вольных упражнений) приводит зачастую к созданию громоздких словосочетаний, которые на практике заменяются более короткими, подчас жаргонными выражениями. Создание кратких терминов предполагает их определенную условность. Кроме того, существует целый ряд правил, позволяющих сократить название упражнений.

2. Классификация терминов

1. Общие термины - термины отдельных групп упражнений, общих понятий, гимнастических снарядов и его частей, инвентаря (строевые упражнения, вольные упражнения, ОРУ, перекладина, брусья и т. п.).

2. Основные термины - позволяют точно определить смысловые признаки упражнения (например: подъем, спад, оборот, поворот, вис, упор, наклон, выпад, взмахи, равновесие и т.п.).

3. Дополнительные термины уточняют основные признаки и указывают направление движения, способ выполнения, условия опоры и т.п. (например: разгибом, дугой, поворотом, на руках, голове, лопатках, прыжок перекидной, кольцом и т. п.). В случае необходимости применяются поясняющие слова, подчёркивающие характер выполнения (например, движение рукой делать резко, расслабленно, мягко).

- поочередное - движение, совершаемое сначала одной конечностью, затем другой;

- одновременное - движение, выполняемое конечностями тела одновременно

- последовательное - движение, выполняемое одной конечностью за другой с отставанием на половину амплитуды;

- симметричные - движения - движения руками и ногами в одном направлении;

- несимметричные - движения, движения руками и ногами в разных направлениях;

- одноименное - движение, при котором участвует правая рука - правая нога;

- разноименное - движение, при котором участвует правая рука - левая нога, и наоборот.

Название упражнения, как правило, должно состоять из основного термина, выражающего его суть, и дополнительного, уточняющего движение, его последовательность.

Название упражнения, как правило, состоит из основного термина, выражающего его суть, и дополнительного термина, уточняющего движение, его последовательность

4. Эта группа терминов наиболее многочисленная. Термины, которые соответствуют положениям, позам и движениям в разнообразных средствах гимнастики.

Прыжок - преодоление снаряда или пространства свободным полетом.

Вис - положение занимающегося, при котором плечевая ось ниже оси снаряда.

Упор - положение занимающегося, при котором плечевая ось выше оси

Хват - способ держания кистями за снаряд или способ держания предмета (хват сверху, снизу, глубокий, узкий, широкий, обратный и др.).

Ось снаряда - прямая линия, проходящая вдоль снаряда; у бревна - вдоль бревна, у перекладины - вдоль грифа, на кольцах - через точки хвата

Плечевая ось гимнаста - это фронтальная линия, проходящая через центры плечевых суставов гимнаста.

Продольно - положение занимающегося на снаряде, если у него плечевая ось расположена параллельно оси снаряда (брусья, перекладина, кольца).

Поперек - положение занимающегося на снаряде, если у него плечевая ось перпендикулярна оси снаряда (упражнение на бревне, на параллельных брусьях).

3. Правила образования терминов и их применения

Переосмысление наиболее распространенный способ образования терминов, т.е. придающее существующим общеизвестным словам новое терминологическое значение. Например, слово шпагат – веревочка – используется в гимнастике как термин, обозначающий сед с максимально разведенными ногами. Подъемом называется переход из виса в упор, т.е. движение кверху, а словом спад – обратное движение. Смысловое значение этих терминов точно отражает суть упражнения.

Использование корней слов нашло отражение в создании многих терминов. Например, мах, кач, вис, сед, хват и др.

Заемствование иноязычных терминов, которые получили широкое распространение и прочно вошли в гимнастическую лексику. Например, фляк, рондат, пируэт, твист, хотя для каждого из этих элементов есть и «официальное» терминологическое их название. Например, рондат–переворот с поворотом, а фляк (вернее, флик-фляк) – переворот назад.

Использование имени первого исполнителя особо сложного и оригинального упражнения. Такой термин обеспечивает краткость, но содержание упражнения не раскрывает. Поэтому наряду с таким названием существует и терминологическое. Например, термин «Перелет Ткачева» – большим махом вперед перелет назад ноги врозь (упражнение на перекладине или брусьях р/в).

Термины статических положений образуются путем названия:

– условий опоры (примеры: стойка на предплечьях, сед на бедре);

– положения тела и его отдельных звеньев (примеры: горизонтальный упор, вис стоя сзади согнувшись).

Термины маховых упражнений образуются с учетом структуры и особенностей движения, например, подъем разгибом, оборот назад прогнувшись.

Термины прыжков и соскоков образуются, исходя из положения тела и действий в фазе полета (примеры: переворот сгибаясь и разгибаясь, прыжок согнув ноги).

Словосложение – создание термина из двух слов, образующих одно составное (примеры: разновысокие брусья, далеко–высокие прыжки).

Применение терминов

Гимнастические термины следует применять с учетом квалификации занимающихся. В занятиях с начинающими пользуются вначале обычным разговорным языком, постоянно заменяя его терминами. Таким образом термины усваиваются вместе с изучаемыми упражнениями. С повышением квалификации спортсменов роль терминов возрастает.

Принято различать термины – общие и конкретные.

Общие термины имеют собирательный смысл. Их используют, как правило, при составлении учебных программ, пособий, когда нет необходимости в точном описании упражнений. Они обозначают общие понятия, например, элемент, комбинация, соединение, или группы сходных упражнений – смешанные упоры и висы, кувырки, круги руками.

Конкретные термины позволяют точно отразить особенности упражнений. Они в свою очередь, подразделяются на основные и дополнительные термины.

Основные термины обозначают целую группу однородных упражнений, указывая на их общий, типичный признак. Примеры: упор, вис, сед, подъем, оборот, кувырок и др.

Дополнительные термины раскрывают особенности каждого конкретного упражнения, указывая на:

- способ выполнения (махом, силой, прыжком, разгибом, переворотом);
- направления движения (вперед, назад, наружу, налево);
- условия опоры (на предплечьях, на голове, на коленях, на спине);
- характер исполнения (медленно, расслабленно, пружинно, рывком);
- конечное положение, если оно необычно (подъем разгибом в сед ноги врозь, сальто назад в шпагат);
- последовательность действий, если упражнение сложное, состоящее из нескольких составляющих (подъем с перемахом, выпад с наклоном и поворотом туловища).

Основные термины могут превращаться в дополнительные в тех случаях, когда они раскрывают не главные признаки упражнения, а лишь уточняют их (переворот – переворотом, поворот – с поворотом, присед – приседая).

Некоторые основные термины и без дополнительных могут содержать исчерпывающую информацию (мост, крест, упор или вис на перекладине).

Правила условных сокращений

Для краткости названия упражнений принято не указывать, опускать целый ряд общепринятых деталей движений и отдельных положений:

- ноги вместе, прямые, носки оттянуты, руки прямые – положения, характерные для гимнастического стиля исполнения упражнений;
- руки вниз – в исходных положениях;
- ладони внутрь – при положении рук вниз, вперед, вверх и назад, а также ладони книзу при положении руки в стороны;
- пальцы рук вытянуты и прижаты – если нет опоры и хвата;
- дугами вперед – при обозначении направления движения при поднимании рук вверх и опускании их вниз;
- нога – при махах, перемахах, шаге, выставлении на носок;
- спереди – при положении в упоре или вися переднею стороной тела к опоре или снаряду;
- вперед и в одноименную сторону при выпадах и перемахах;
- поднять, опустить – при движении рук или ног;
- туловище – при наклонах;
- хват сверху – как наиболее удобный и распространенный;
- конечное положение – если оно является обычным для обозначаемого упражнения;
- поперек – для положения на брусках и бревне как наиболее свойственных на этих снарядах;
- продольно – для положений на коне с ручками, брусках разной высоты и перекладине.

4. Правила использования гимнастической терминологии.

1. Правила сокращения.

Сокращаются второстепенные определения, не имеющие существенного значения. Для движения рук вперед, в стороны, вверх или назад применяются в качестве терминов только два слова - первое обозначаетдвигаемую часть, второе слово - направление (например: руки вперед, руки вверх и т.п.).

Не указываются положения рук, ног, носков, коленей, если они соответствуют установленному стилю (прямые, ладони внутрь в положении вниз, вперед и вверх, вверх-наружу); ладони вниз при положении в стороны, в стороны-книзу; носки (носок) оттянуты.

Если движение выполняется кратчайшим путем или наиболее распространенным (обычным) путем, то указаний о пути движения не требуется. Если же оно выполняется иным путем, то его следует указать дугами наружу, дугами внутрь.

При движениях руками сокращаются также слова - поднять, опустить, выпрямить и т.п.

Ладонями внутрь - не говорится, при положениях рук вперед, вверх, вниз.

Ладонями вниз - при положениях рук в стороны, перед грудью, на голову

При движениях ногами опускается слово нога, а также опускаются слова: прямые, поднять, опустить и т.п. (например: правую вперед на носок, мах левой назад).

При движениях туловищем - слово «туловище» не говорится (например, при наклонах: наклон вперед, наклон вправо, поворот направо и т.д.).

При движении всего тела не говорится слово «спереди», если гимнаст обращен лицом к снаряду. Опускаются термины «продольно» и «поперек», если положение гимнаста является обычным на том или ином снаряде (поперек - при выполнении упражнений на параллельных брусьях и бревне, продольно - при выполнении упражнений на перекладине, коне-махе, кольцах, разновысоких брусьях).

Не оговариваются конечные положения, если при выполнении упражнения или движения они сами собойразумеются. Не указывается направление движения, если возможно только одно направление.

Кроме того, принято сокращать наиболее часто встречающиеся термины: Гимн, - гимнастика Осн. гимн.- основная гимнастика; Сп. гимн. - спортивная гимнастика; Худож. гимн. - художественная гимнастика Физ. упр. - физические упражнения; Эл. - элемент; Соед. - соединение

2. Правила уточнения.

а) положение отдельных частей тела определяется по отношению к туловищу, а не к горизонту;

б) направление движения частями тела определяется по его начальному движению;

в) при выполнении упражнений с предметами основным признаком является положение предмета и совершаемый им путь;

г) для обозначения движений звеньями тела не кратчайшим путем употребляется термин: дугами, дугой;

д) название боковых прыжков и соскоков определяется по положению ног или туловища над снарядом;

е) повороты на 45° , 90° , 180° записываются соответственно: полуповорот, поворот, поворот кругом.

ж) союз «и» - обозначает слитное выполнение элементов соединений без паузы (стойка на руках и кувырок вперед);

з) предлог «с» - обозначает слитное выполнение элементов, превращая два элемента в один (подъем разгибом с перехватом за верхнюю жердь);

и) тире - обозначает, что между двумя элементами существует пауза.

3. Правила записи упражнений

1. Все движения отдельными частями тела называются по отношению к туловищу в его вертикальном положении. Например: из упора лежа нога может быть поднята не вверх, как говорят, ориентируясь на горизонтальную плоскость, а назад, исходя из положения её по отношению к туловищу. Или из положения лежа на спине руки по отношению к горизонтальной плоскости

подняты вверх, однако, согласно принятому правилу, это положение следует называть «руки вперед».

2. Если движение совершается несколькими частями тела одновременно, то принято записывать их в следующем порядке: движения ногами, затем туловищем, руками и головой. Например, на один счет нужно: перевести руки за голову; наклонить туловище вправо; повернуть голову направо и отставить правую ногу в сторону. Записывается: «Правую в сторону на носок, наклон вправо, руки за голову, поворот головы направо».

3. При записи упражнения следует указать:

а. исходное положение (и.п.), из которого выполняется данное движение, например: и.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; или: из упора присев, из виса.

б. название движения – основной термин (подъем, поворот, наклон, мах).

в. способ выполнения – дополнительный термин (махом, дугой, разгибом).

г. направление движения – дополнительный термин (вправо, влево, влево-назад).

д. конечное положение (в вис, в стойку, в упор присев).

При записи ОРУ или вольных упражнений:

Например: Из стойки, руки на пояс - наклон вперед прогнувшись, руки в стороны

а) и.п. - стойка, руки на пояс:

б) название движения - наклон

в) направление движения - вперед

г) характер выполнения - прогнувшись, руки в стороны

3.7. Правила записи упражнений

Краткая и точная запись гимнастических упражнений очень важна для их понимания. Существует две формы записи упражнений: текстовая и графическая, каждая из которых, в свою очередь, имеет разновидности.

Текстовая форма записи подразделяется на конкретную и сокращенную.

Конкретная запись предусматривает точное обозначение каждого элемента упражнения в соответствии с требованиями гимнастической терминологии.

Сокращенная запись применяется на практике при составлении конспектов занятий, для записи упражнений, проводимых лично преподавателем, хотя многие сокращения устойчиво вошли в обиход и используются в печати при издании специальной литературы по гимнастике. Наряду с такими стандартизированными сокращениями можно создавать и пользоваться в личной записи другими удобными сокращениями, которые подскажет фантазия.

К распространенным сокращениям можно отнести:

и.п. – исходное положение

о.с. – основная стойка
ст.н./вр. – стойка ноги врозь
брусья р/в – брусья разной высоты
в/ж – верхняя жердь
н/ж – нижняя жердь
в/д – в длину (конь, козел)
в/ш – в ширину (конь, козел)
с/р – с ручками (конь)
пр. – правая (рука, нога)
лев. – левая (рука, нога)
Д. – держать
О. – обозначить
х/г – художественная гимнастика
акр. – акробатика
упр. – упражнения
в/упр. – вольные упражнения
ОРУ – общеразвивающие упражнения
ОРУ б/п – общеразвивающие упражнения без предмета

5. Термины общеразвивающих упражнений

Стойка – положение стоя на всей стопе: основная стойка (о.с.). Может отличаться от строевой различным положением рук, что оговаривается. Например, о.с., руки на голову, (на поясе, в стороны и т.п.). Сомкнутая стойка, стойка ноги врозь, узкая стойка, широкая стойка, стойка правой. Скрестная стойка правой (левой), стойка на коленях, стойка на правом колене. При выполнении стоек на носках добавляется слово «на носках».

Сед – положение сидя без дополнительной опоры руками: сед, сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед углом, сед в группировке, сед согнувшись, сед согнувшись с захватом, сед на пятках, сед, согнув ноги скрестно.

Упор – положение при котором есть опора руками и плечи находятся выше точек опоры: упор присев, упор лежа, упор стоя, упор сидя, упор стоя на коленях, упор стоя на левом колене, правую назад, упор лежа сзади, упор лежа на предплечьях, ноги врозь, упор лежа на бедрах, упор сидя углом, ноги врозь, упор лежа боком, упор присев сзади.

Присед – положение на носках согнутых ног: присед, полу-присед, круглый полуприсед, присед на одной, другую вперед, то же, но с захватом, полуприсед на всей ступне с полунаклоном («старт пловца»).

Выпад – широкий шаг со сгибанием выставленной ноги: выпад правой, выпад вправо, выпад назад, выпад левой вправо, глубокий выпад (нога сзади на носок).

Наклон – сгибания тела в тазобедренных суставах с полной амплитудой: наклон касаясь, полунаклон, наклон прогнувшись, наклон назад в стойке на коленях, наклон назад прямым телом, наклон с захватом, наклон влево.

Положения лежа: на животе, на спине, на боку. Положения рук оговариваются.

Положения рук и движения руками

Положения прямых рук:

Основные: вниз, в стороны, вверх, вперед, назад.

Промежуточные: вверх – в стороны, вниз – в стороны, скрестно-вверх, вперед – кверху, вперед – книзу, вверх – влево, вправо – книзу, скрестно-вперед.

Положения согнутых рук:

Руки на пояс, руки к плечам, руки за голову, руки на голову, руки перед грудью, руки перед собой, руки за спину, руки согнуты вперед, руки согнуты назад, руки согнуты в стороны, руки согнуты в стороны, предплечья вниз, руки вперед, предплечья вверх, руки назад, предплечья вниз, руки в стороны, предплечья вверх – в стороны.

При незначительном, еле заметном сгибании рук в локтевых суставах со свободной кистью применяется термин «руки слегка согнуты». При отчетливом сгибании рук – «руки полусогнуты».

Круг – круговое движение руками, ногами, туловищем или головой, выполняемые из и.п. на 360° по окружности с возвращением в и.п. Направление круга определяется по начальному движению. Круги в лицевой плоскости: внутрь, наружу, кверху, книзу. Круги в боковой плоскости: вперед, назад, кверху.

Дуга – неполное круговое движение руками, но более, чем ¼ окружности. Для названия достаточно указать и.п., направление движения и конечное положение. Например, и.п. о.с., руки в стороны. Дугами книзу руки вверх. Руки при этом не должны смещаться из лицевой плоскости.

Положения кисти:

Обычное, кисть в кулаке, кисть свободна, кисть расслаблена, кисть поднята (опущена) вперед или назад, пальцы врозь.

Положения ног и движения ногами.

Положения прямых ног в боковой плоскости:

вперед, вперед – кверху, вперед – книзу, вперед на носок, назад на носок, назад – книзу, назад.

Положение прямых ног в лицевой плоскости:

В сторону на носок, в сторону – книзу, в сторону, в сторону – кверху, правую влево на носок, правую влево.

Положения согнутых ног:

Правая полусогнута вперед, правая согнута вперед, правая согнута назад, правая согнута вперед с захватом, правая согнута в сторону.

6. Запись общеразвивающих упражнений

Каждое общеразвивающее упражнение нумеруется римской цифрой, после чего записывается исходное положение. Затем следует описание упражнения с указанием счета, на который выполняется то или иное движение. Каждый счет записывается арабскими цифрами и с новой строки. Например:

VI. И.п. – о.с., руки на пояс.

1 – левую в сторону на носок, наклон влево, руки за голову

2 – и.п.

3–4 – то же в др. сторону

Если отдельные движения в упражнении выполняются вдвое быстрее, на полсчета, применяется дополнительный счет, обозначаемый буквой «И». Например:

И.п. – о.с., руки в стороны.

1 – руки вперед с хлопком в ладони

«И» – мах правой с хлопком под ней;

2 – и.п.

При одновременном движении несколькими частями тела, вначале описываются движения ногами, затем туловищем, руками и головой.

Действия, требующие поочередного включения звеньев тела (хотя бы и на один счет), записываются в той последовательности, в которой они должны выполняться.

Если упражнение состоит из двух асимметричных частей, то вместо полной терминологической записи второй части указывается, что она выполняется так же, но в др. сторону, с другой ноги или другой руки.

Способ возвращения в исходное положение, если оно выполняется обратным движением, не указывается. Если же возвращение в исходное положение выполняется иначе, это должно оговариваться. Сравните:

I и.п. – о.с.

1 – выпад вправо, руки в стороны;

2 – и.п.

II и.п. – о.с.

1 – выпад вправо, руки в стороны;

2 – приставляя правую, и.п.

Несколько одинаковых движений можно объединить при записи.

Например:

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1–3 – 3 пружинящих наклона, касаясь;

4 – и.п.

Если два движения выполняются на один счет слитно, но одно за другим, следует при записи соединить их союзом «И». Например:

И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам

1 – наклон прогнувшись, руки в стороны и поворот туловища направо

Поворот в этом случае должен выполняться в конце наклона.

Если те же два движения должны выполняться одновременно, то при записи следует применять предлог «С» – наклон прогнувшись, руки в стороны с поворотом туловища направо.

При записи общеразвивающих упражнений записываются только изменяемые положения звеньев тела. Все то, что остается без изменения, не указывается.

Графическая запись упражнений

Графическая запись представляет собой изображения в виде рисунков отдельных поз и промежуточных положений. Чаще всего используется, при подготовке конспекта.

Литература

1. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – М. : КНОРУС, 2017. – 312 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Гимнастика: лекции / Ю. К. Гавердовский, А. Б. Лагутин. – М. : Физическая культура, 2012. – 90 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова ; [авт.: В. М. Миронов [и др.]]. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 334 с.
4. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 445 с.
5. Корогвич Н. В. Терминология общеразвивающих упражнений : учеб.-метод. пособие / Н. В. Корогвич. – Пинск : ПолесГУ, 2011. – 53 с.
6. Лагутин А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие для студентов вузов / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М. : Физическая культура, 2010. – 144 с.
7. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов / П. К. Петров. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
8. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова ; М-во образования Респ. Беларусь, Респ. центр физ. воспитания и спорта учащихся и студентов. – Минск: Беларуская навука, 1998. – 557 с.
9. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учеб. пособие / М. А. Сухолозова, Е. В. Бутакова ; М-во образования и науки Рос. Федерации. – Волгоград : Перемена, 2012. – 146 с.
10. Теория и методика гимнастики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. – М.: Академия, 2012. – 493 с.

Тема 2. Терминология гимнастики

План:

- 1) Термины общеразвивающих упражнений с предметами
- 2) Термины упражнений акробатики
- 3) Формы и правила записи упражнений акробатики
- 4) Термины упражнений на снарядах
- 5) Формы и правила записи упражнений на снарядах

Литература

1. Термины общеразвивающих упражнений с предметами

В различных сферах спортивной деятельности терминологией – системой терминов – пользуются для точного и краткого обозначения понятий, явлений, предметов, упражнений и т.п., характерных для той или иной области знаний или практики.

Роль терминологии особенно важна в гимнастике, поскольку в ее содержание входит большое число упражнений, не встречающихся в повседневной жизненной практике.

Терминология упрощает и облегчает общение между преподавателем и занимающимися, повышает эффективность процесса обучения, положительно влияет на формирование двигательных навыков, увеличивает плотность занятий, сокращая время на объяснение упражнений.

Отражая смысл и содержание гимнастических упражнений, терминология тесно связана с их классификацией. Без терминологии трудно раскрыть содержание гимнастики, невозможна научно–теоретическая ее разработка, обобщение передового опыта, невозможно создание – программ, правил соревнований, пособий, учебников.

Термины общеразвивающих упражнений с предметами

При описании упражнений с предметами указывается преимущественно положение и путь предмета, а не рук. Например: палку вверх, палку за голову.

Термины общеразвивающих упражнений с палками

В упражнениях с гимнастической палкой различают две группы положений: хватом за оба конца и со свободным концом палки.

Положения палки, удерживаемой за оба конца

Симметричные положения: палку вниз, палку назад, палку вверх, палку перед грудью, палку за голову, палку на лопатки, палку вниз – сзади, палку вперед – кверху, палку перед собой. При горизонтальном положении палки, как наиболее часто встречающемся, слово «горизонтально» опускается.

Асимметричные положения: (руки находятся в разных положениях): палку вертикально вперед, правая сверху, палку наклонно вперед, правая сверху, палку вправо, наклонно левая сверху.

Положение палки со свободным концом, удерживаемой одной рукой: палку к плечу, палку к ноге, с палкой вольно, левую руку вверх, палку вправо, правую руку с палкой вперед, правую руку с палкой вверх, правую руку с палкой в сторону, правую руку вперед, палку вертикально хватом за середину.

Положение палки со свободным концом, удерживаемой двумя руками: руки вверх, палку вправо, руки вперед, палку вверх, палку к правому плечу вправо, палку к левому плечу вверх, руки вверх, палку назад, палку на голову влево, руки с палкой вверх.

Термины общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке

Относительно скамейки занимающиеся могут располагаться продольно, поперек, лицом, спиной, боком. Это является той особенностью, которая указывается при записи упражнений на скамейке. В остальном запись осуществляется по правилам общеразвивающих упражнений.

Положения относительно скамейки

Упор сидя ноги врозь поперек, упор лежа, руки на скамейке продольно, упор лежа, ноги на скамейке, упор присев на скамейке, хватом за передний край, упор лежа на скамейке поперек.

Термины общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке

В названии упражнений на стенке указывается положение занимающегося относительно нее (лицом к стенке, спиной, боком), особенности хвата (его высота и способ) и расстояние занимающихся от стенки (в шаге, вплотную). Например: и.п. – стоя на третьей рейке лицом к стенке, хват снизу согнув руки на уровне груди. Если смешанный упор или вис явно выражен, то следует использовать этот термин при записи упражнения. Например: вис стоя (присев, присев сзади), упор стоя (стоя согнувшись, стоя сзади).

Термины и.п., в которых занимающийся не опирается о нее руками: стойка спиной вплотную к стенке, сед, опираясь ногами о вторую рейку, стойка лицом к стенке в шаге от нее, стойка правым боком, правую на четвертую рейку.

Термины общеразвивающих упражнений в парах

При определении и.п. для симметричных упражнений указывается положение партнеров относительно друг друга. Например: стоя спиной друг

к другу с захватом под локти, стоя лицом друг к другу в полунаклоне, руки на плечи партнеру. При ассиметричных упражнениях занимающиеся рассчитываются по двое и записывается положение каждого из них. Например: 1-е – упор лежа ноги врозь, 2-е удерживают партнера за ноги.

2. Термины акробатических упражнений

Стойки вниз головой: стойка на руках, стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на лопатках, стойка на голове и предплечьях, стойка на груди, стойка на одной руке.

Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Мост на предплечьях, мост на одной ноге, согнув другую, мост на одной руке, разноименный мост.

Равновесие – положение на одной ноге, боковое равновесие, крестообразное равновесие, равновесие шпагатом в наклоне, вертикальное равновесие шпагатом, фронтальное равновесие с захватом, заднее равновесие, равновесие кольцом.

Упор – положение тела с опорой руками: горизонтальный упор, горизонтальный упор на локте, упор углом ноги врозь – вне, высокий угол в упоре.

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами, касаясь опоры всей их длиной: шпагат правой (указывается нога, находящаяся впереди), прямой шпагат.

Полушпагат – положение, аналогичное шпагату, но с согнутой ногой впереди, полушпагат с наклоном.

Динамические элементы

Кувырок – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову или плечо: кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед вдвоем, держась за голени партнера, кувырок назад через стойку на руках и др.

Перекат – движение аналогичное кувырку, но без переворачивания через голову или плечо. Перекат назад и вперед из упора присев, перекат вперед прогнувшись из стойки на коленях, перекат назад согнувшись из о.с., перекат в сторону из стойки на одном колене, др. в сторону на носок и др.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой руками или руками и головой. Выполняются с одной или двумя фазами полета и медленно, без полетной фазы. Переворот вперед, переворот назад, переворот вперед с опорой головой и руками, переворот в сторону («колесо»), переворот с поворотом кругом (рондат).

К неполным переворотам относятся: курбет – прыжок из стойки на руках на ноги и обратное движение – прыжок с ног в стойку на руках и др.

Сальто – свободное переворачивание тела в воздухе: сальто назад, сальто вперед, маховое сальто, боковое сальто, двойное сальто, затяжное сальто, сальто прогнувшись, сальто сгибаясь и разгибаясь, сальто с поворотом кругом, на 360°, 540°, 720° и т.д. В практике сальто с поворотами именуют термином «полпируэта», «пируэт», «полтора пируэта», «двойной пируэт» и т.д.

3. Запись акробатических упражнений

Комбинация из акробатических элементов записывается так же, как упражнения на снарядах. Например: кувырок вперед – силой стойка на голове (держать) – перекат назад в упор лежа на бедрах – упор присев и кувырок назад.

Если вращательные движения выполняются в группировке, это не записывается. Другие способы выполнения – согнувшись, прогнувшись или ноги врозь – указываются при записи. Не указывается большинство стандартных конечных положений. Например: кувырок вперед (в упор присев не указывается); переворот вперед (не указывается в о.с., руки вверх).

Запись вольных упражнений

Вольные упражнения записываются в соответствии со структурой музыкального произведения, как правило по «восьмеркам», по фразам.

Начало каждой музыкальной фразы обозначается римской цифрой с левой стороны. Счет обозначается арабскими цифрами. Движения каждого счета записываются с новой строки, каждая новая фраза начинается с 1-го счета. Например:

I.

1 – шаг левой, руки вперед;

2 – выпад вправо, руки в стороны;

3 – встать на левую, правую в сторону, руки вверх;

4 – прыжок на правую, левую в сторону, дугами внутрь руки в стороны;

5–6 – переворот влево с поворотом налево и, приставляя правую, руки вверх;

7 – падение вперед в упор лежа на согнутых руках

8 – упор лежа на бедрах

II.

1 – упор присев на левой, правую в сторону

2 – толчком левой сменить положение ног и т.д.

Справа от элемента, являющегося основным, т.е. представляющим сложность упражнения, указывается его стоимость (в баллах). Движения, выполняемые между основными счетами и требующие отдельного описания, обозначаются буквой «И».

Например:

1 – шаг левой, руки вверх;

«И» – мах правой в сторону, руки вперед;

2 – выпад вправо, руки в стороны.

Движения одной частью тела от движения другой отделяются запятыми.

4. Термины упражнений на снарядах

Хват – способ держания за снаряд. Различают хваты: сверху, снизу, разный, обратный, скрестный, глубокий, узкий, широкий.

Вис – положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата. Различают простые висы, при которых занимающийся держится за снаряд только руками или ногами и смешанные висы, при которых кроме хвата руками используется дополнительная опора другой частью тела.

Простые висы: вис, вис на согнутых руках, вис углом, вис сзади, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах, вис прогнувшись ноги врозь, горизонтальный вис, горизонтальный вис сзади и др.

Смешанные висы: вис стоя, вис стоя на согнутых руках, вис стоя согнувшись, вис лежа на нижней жерди, вис присев на нижней жерди, вис присев сзади, вис лежа сзади, вис прогнувшись на правой и др.

Упор – положение на снаряде, при котором плечи находятся выше точек хвата. Упоры подразделяются на простые, при которых занимающиеся опираются о снаряд только руками и смешанные, при которых есть дополнительная опора другой частью тела.

Простые упоры: упор, упор сзади, упор на согнутых руках, упор углом, упор на предплечьях, упор на руках, упор на руках согнувшись, горизонтальный упор, «крест» (упор руки в стороны) и др.

Смешанные упоры: упор сидя ноги врозь, упор лежа ноги врозь, упор лежа продольно, упор присев на одной, другую назад и другие.

Сед – положение сидя на снаряде.

Сед на бедре, сед углом, сед на правой пятке, левую полусогнутую вперед на носок и др.

Подъем – переход из виса в упор или из более низкого упора в более высокий. По способу выполнения различают: подъем силой, подъем переворотом, подъем разгибом, подъем махом вперед, подъем одной, подъем

двумя, подъем толчком ног на в/ж из виса присев на н/ж, подъем рывком и др.

Спад – движение, противоположное подъему, переход из упора в вис или в более низкий упор – спад назад в упор на руках согнувшись. Спад назад в вис лежа на н/ж из упора на в/ж.

Опускание – медленный переход из упора в вис, выполняемый силой. Опускание вперед в вис согнувшись, опускание вперед в вис лежа на н/ж из упора на в/ж.

Оборот – вращательное движение тела на 360° вокруг оси снаряда. Оборот назад, большой оборот назад, оборот вперед из упора сзади. Оборот вперед из упора ноги врозь правой.

Поворот – вращательное движение тела вокруг продольной оси. Выполняется махом вперед или назад, в стойке, в смешанных упорах и висах.

Мах – однократное маятникообразное свободное движение тела относительно оси вращения.

Размахивание – мах, выполненный несколько раз. Размахивание изгибами, в упоре, в висе.

Перелет – перемещение занимающегося через снаряд или с одной части снаряда на другую с отпусанием рук. Различают перелет с в/ж на н/ж, перелет углом, перелет ноги врозь, перелет назад ноги врозь и др.

Выкрут – оборот тела вокруг оси снаряда с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате. Различают по направлению – выкрут вперед и выкрут назад.

Соскок – спрыгивание со снаряда из упора или виса. Различают: соскок махом вперед, соскок махом назад (слово прогнувшись добавлять не следует, т.к. это положение характерно для данного упражнения), соскок переворотом в сторону, соскок согнув ноги. При некоторых соскоках с брусьев следует указывать сторону, в которую этот соскок выполняется. Например, махом вперед соскок вправо с поворотом налево кругом. При выполнении на перекладине или кольцах сальто в соскок слово «соскок» опускается. Сальто выполняется из виса или упора, махом вперед или назад. Сальто назад прогнувшись, сальто вперед согнувшись.

Маховые движения ногами обозначаются терминами перемах, скрещение, круг.

Перемах – движение ногой или ногами через снаряд с отпусанием одной или обеих рук.

Перемахи одной ногой: одноименный перемах (левой ногой влево) и разноименный (левой ногой вправо), перемах согнув ногу.

Перемахи двумя ногами: Перемах двумя в сторону, перемах согнув ноги, перемах согнувшись, перемах ноги врозь.

Скрещение – два одновременных перемаха – одноименный и разноименный из упора ноги врозь, выполненных в одну сторону.

Круг – круговое движение одной или двумя ногами над снарядом или через снаряд.

б) Формы и правила записи упражнений на снарядах

Упражнения на снарядах выполняются в качестве учебных заданий в уроках физической культуры вообще и гимнастики, в частности. Однако основное назначение снарядов – использование их в спортивной гимнастике как видов многоборья. В соревнованиях мужчин – четыре снаряда (перекладина, брусья, кольца, конь с ручками, в соревнованиях женщин – два снаряда (брусья р/в, бревно). В многоборье для мужчин и женщин, кроме снарядов, входят вольные упражнения и опорные прыжки.

Несмотря на свое многообразие, подавляющее большинство упражнений на гимнастических снарядах имеет общие основы техники. Во-первых, движения подчиняются общим анатомо-физиологическим 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.

Форма записи упражнений на снарядах:

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

- 1) Исходное положение (из вися, упора, с прыжка, с разбега) или движения 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 тд.)
- 5) Конечное положение (в вис, в упор сзади), если само движение не указывает на него.

При записи в строчку комбинации 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

Скрещивание влево 3,0 и тд.

Для краткого обозначения перемахов касаясь применяется предлог «по», а не касаясь – «над». Например, на брусках: 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.

Литература

1. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – М. : КНОРУС, 2017. – 312 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Гимнастика: лекции / Ю. К. Гавердовский, А. Б. Лагутин. – М. : Физическая культура, 2012. – 90 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова ; [авт.: В. М. Миронов [и др.]. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 334 с.
4. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 445 с.
5. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. – 296 с.
6. Корогвич Н. В. Терминология общеразвивающих упражнений : учеб.-метод. пособие / Н. В. Корогвич. – Пинск : ПолесГУ, 2011. – 53 с.
7. Лагутин А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие для студентов вузов / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М. : Физическая культура, 2010. – 144 с.
8. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы / М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т ; [сост. Ю. В. Барташевич]. – Барановичи : [б. и.], 2011. – 29с.
9. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов / П. К. Петров. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
10. Прикладная и оздоровительная гимнастика : учеб.-метод. пособие. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС ; М. : ТЦ Сфера, 2012. – 602 с.
11. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова ; М-во образования Респ. Беларусь, Респ. центр физ. воспитания и спорта учащихся и студентов. – Минск: Беларуская навука, 1998. – 557 с.
12. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учеб. пособие / М. А. Сухолозова, Е. В. Бутакова ; М-во образования и науки Рос. Федерации. – Волгоград : Перемена, 2012. – 146 с.
13. Теория и методика гимнастики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. – М.: Академия, 2012. – 493 с.

Тема 9. Общие основы методики обучения гимнастическим упражнениям

План:

1. Сущность процесса обучения.
2. Дидактические принципы обучения гимнастическим упражнениям.
3. Знания, умения, и навыки.
4. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
5. Методы и методические приемы обучения гимнастическим упражнениям.
6. Методика исправления ошибок.

Литература

1. СУЩНОСТЬ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Обучение - это педагогический процесс, направленный на обучаемых лиц, с целью обогащения их знаниями, умениями, навыками и опытом: двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, спортивным и др.

Обучение гимнастическим упражнениям - это педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий преподавателя и ученика. Этот процесс направлен на решение **основных задач** обучения:

- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие комплекса физических качеств;
- воспитание нравственно-волевых, эстетических качеств ученика.

Факторы, влияющие на эффективность процесса обучения:

Продолжительность и уровень освоения гимнастическими упражнениями зависят, прежде всего, от особенностей упражнения, возможностей ученика и тренера.

Упражнение. Выбор упражнения, подлежащего освоению, должен быть методически оправданным и соответствовать технической подготовленности гимнаста, его физическим и волевым возможностям. Несоответствие выбранного упражнения этим требованиям резко снижает эффективность обучения.

Ученик. Двигательный опыт гимнаста, морфофункциональные данные, наличие врожденных и развитых физических качеств, обучаемость, предрасположенность к освоению некоторых определённых типов упражнений, личностные, в том числе нравственные, качества спортсмена - всё это в той или иной мере предопределяет успех обучения и совершенствования в гимнастике.

Тренер. Он выполняет, прежде всего, обязанности, связанные с управлением процессом обучения. Он должен уметь точно и гибко управлять ходом обучения, добиваясь от ученика наиболее быстрого, высококачественного и безопасного овладения новым навыком. Качества

спортивного тренера зависят как от природных способностей специалиста, так и от его профессиональной компетентности.

Важным фактором обучения являются также материально-технические условия обучения, его организационное, медико-биологическое, научное обеспечение и др.

2.ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ 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 занятиям, а также воспитание у учеников осмысленного отношения к овладению движением, заинтересованности и творческого подхода к решению двигательных задач. Тренер должен:

- Точно ставить задачи и четко формулировать требования к гимнасту.
- Развивать способности гимнаста к самоанализу действий, концентрации внимания на главном, продумыванию своих и чужих заданий и т д.
- Постоянно поддерживать интерес гимнаста к работе.
- Оставлять за гимнастом возможность инициативы.
- Привлекать гимнаста, свободного от подхода, к участию в страховке, оказании помощи, к наблюдениям за подходами партнёров, их анализу и др.

Принцип наглядности. Наглядность в обучении помогает создавать полное представление о технике разучиваемого движения. При выборе средств и приёмов наглядного обучения следует учитывать индивидуальные особенности учащихся (возраст, подготовленность, отношение к обучению). Для занятий с детьми чаще используются приёмы непосредственной наглядности: качественный показ, образное объяснение, наглядное сравнение. Для взрослых учеников акцент в обучении делается на их двигательном опыте, специальных знаниях, умении анализировать движение.

Типичными приёмами реализации принципа наглядности являются:

- Разнообразные формы показа движения с помощью непосредственной демонстрации или имитации, а также схем, рисунков, кинограмм, моделей, видеозаписей и др.
- Использование ритмической модели упражнения и приёмов звуковой акцентировки действий (голосом, с помощью магнитофона, специальных ритмографов и др.).
- Применение приёмов фиксации, проводки, направляющей помощи, тактильных сигналов, имитации, применение тренажёров с принудительным движением и др.

Принцип доступности и стимулирующей трудности. Любое движение, которое необходимо изучить, должно быть достаточно простым, чтобы быть выполненным, и в тоже время достаточно сложным, чтобы быть интересным и мобилизующим способности ученика.

Принцип доступности раскрывается в общих методических правилах педагогики:

- от лёгкого – к трудному;
- от известного – к неизвестному;
- от простого – к сложному;
- от доступного – к недоступному

Принцип систематичности и последовательности. Данный принцип предполагает своевременный переход от одной задачи к другой, от одного этапа к другому, от разучивания одного упражнения к другому, новому. Преподаватель должен предусмотреть:

- определенную последовательность двигательных заданий, которая выражается очерёдностью попыток, подходов, занятий;
- регулярность повторных занятий при разучивании новых движений, и закреплении 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.

3.ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ.

Знание о гимнастическом упражнении – это субъективный образ, представление о нём, о структуре его движения, о степени сложности исполнения, о его оздоровительных, образовательных и воспитательных возможностях. (Д.П.) Знание об упражнении характеризуется тем, что обучаемый воспроизводит его в идеальной форме в виде словесного, терминологически правильного изложения, описания, изображения на рисунке, схеме и т.д. Оно служит основой для практического выполнения упражнения.

Умение выполнять гимнастическое упражнение (двигательное умение Д.У.) – это способность занимающегося на основании знаний об упражнении управлять движениями, входящими в его состав, под контролем сознания.

На этой стадии овладения упражнением от занимающегося требуется напряжение внимания, памяти, воли, умственный труд.

Двигательный навык (Д.Н.) – это совершенный, рациональный с точки зрения техники изучаемого упражнения и гимнастического стиля способ управления движениями. При этом сознание обучаемых лиц направлено на условия, в которых выполняется упражнение, на его конечный результат, а не на отдельные движения.

Навыки формируются путём многократного стереотипного повторения движений или изучаемого упражнения в целом. По мере увеличения

количества повторений упражнение становится всё более привычным, уменьшается необходимость сосредоточения, распределения, переключения внимания, снижается напряжение памяти, воли и других психических процессов. Техника исполнения постепенно приближается к образцу.

Главной чертой навыка является его автоматизация. На высшей стадии развития навыка появляется специализированное восприятие всех параметров движений (инерции, момент инерции, количества движения, амплитуды, скорости, появляется «чувство снаряда»). Гимнастическая комбинация выполняется по принципу динамического стереотипа, когда одно движение является пусковым для очередного.

Двигательные навыки в гимнастике – это субъективный фактор мастерства гимнаста: чем лучше они сформированы, тем выше его спортивное мастерство.

Выбирая ту или иную последовательность в разучивании упражнений, следует учитывать возможность положительного или отрицательного переноса навыка.

Перенос навыка может иметь различный характер:

Взаимный или двусторонний перенос. Проявляется когда возможно облегчение разучивания структурно сходных движений, которые выполняются в разные стороны или симметрично отдельными звеньями тела. Например, изучение прыжков с поворотом (на 180, 360 и т.п. градусов) в одну и другую сторону, разучивание перемахов в упоре одной и другой ногой, освоение движений одной рукой облегчает изучение таких же движений другой рукой.

Односторонний перенос. Проявляется когда повторение уже освоенного, автоматизированного движения, структурно сходного с новым облегчает изучение последнего. Здесь происходит определённое подкрепление новых координационных связей за счёт использования двигательного опыта ученика. Например, повторение переворота в сторону (колеса) помогает освоить аналогичный переворот с поворотом (рондат).

Ограниченный или частичный перенос. В этом случае на целевое упражнение переносится частный навык, содержащийся в специально подобранном упражнении узкого назначения. Например, выполнение подскоков в упоре лёжа на полу или отталкивание руками от стены будет помогать формированию навыка толчка руками, что, в конечном счёте, обеспечит изучение опорного прыжка в целом.

Обобщённый перенос. Он имеет место в тех случаях, когда один навык или качество влияет на формирование целого ряда движений. Так совершенствование техники отталкивания ногами может оказать влияние на исполнение многих акробатических прыжков. На обобщённом переносе основано применение и профилирующих упражнений.

Отрицательный перенос навыка. Он возникает в тех случаях, когда в круг разучивания одновременно попадают два родственных по структуре движения, характеризующиеся взаимно несовпадающими параметрическими данными. Так, изучение в одной тренировке таких элементов, как переворот

назад (фляк) и сальто назад с места, часто приводит к отрицательному переносу навыка. Вместе с тем отрицательное взаимовлияние структурно далёких движений минимально.

Знания, двигательные умения и двигательные навыки представляют собой ступени единого процесса достижения спортивного результата. Знания продолжают и обогащаются в умении, умение – в навыке, а навык – в спортивном результате.

4.ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ.

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определённую систему действий ученика и преподавателя. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочерёдное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов:

- создание предварительного представления о движении;
- начальное разучивание движения;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование полученного навыка.

Создание предварительного представления о разучиваемом упражнении.

Это весьма важный этап ознакомления с целевым упражнением. Нередко предварительное ознакомление с движением начинается задолго до начала соответствующего этапа. Однако основная целенаправленная работа проводится именно перед началом основного разучивания упражнения. В создании представлений о движении также можно условно выделить несколько этапов.

Первый - **осмысление упражнения**. Задачи гимнаста на этом этапе – понять сущность упражнения и по возможности осмыслить его. Основными методами создания предварительного представления на этом этапе являются:

- **объяснение упражнения** (рассказать всё о нём, терминологически грамотно его назвать объяснить технику исполнения и т д.);
- **показ упражнения** (применяется показ эталонных исполнений целостного упражнения, характерных частей движения, утрированных элементов техники, типичных ошибок и т д.).

Второй – **создание идеомоторных представлений об упражнении**. Его можно отделить от предыдущего лишь условно. Как только гимнаст начинает понимать сущность нового упражнения и смысл предстоящей задачи, возникают и определённые идеомоторные представления. Мысленно воспроизводя движение, и невольно сопровождая этот процесс «зачаточными» мышечными импульсами, гимнаст «проигрывает» все основные действия в их тесной координационной, временной, ритмической взаимосвязи.

Третий – практическое ознакомление с движением. Развивая теоретические познания о движении, и уточняя в связи с ним возникшие идеомоторные представления, гимнаст в доступных формах практически опробовывает движение. Это опробование ещё не представляет собой разучивание движения, а носит характер «направленного прочувствования».

Заключительным моментом практического ознакомления с упражнением может **быть пробное исполнение всего упражнения**, если это возможно и целесообразно.

Углубленное разучивание упражнения.

Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. В результате активной работы преподавателя и ученика на этом 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 детальное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегчённых условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны ещё неточности в деталях техники, нестабильность.

Закрепление и совершенствование полученного навыка.

Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения.

После устранения ошибок, когда упражнение выполняется уже достаточно уверенно и точно, переходят к совершенствованию техники его исполнения. Степень владения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях нередко более сложных, чем соревновательные. В этом случае могут использоваться следующие методические приемы:

а) изменение высоты снаряда, на котором выполняется изученное упражнение, выполнение его в ином направлении, выполнение упражнений на другом снаряде;

б) соединение изученного элемента с другими упражнениями или включение его в различные комбинации, искусственное удлинение комбинации за счет включения в нее 2-3 дополнительных элементов;

в) выполнение упражнений на тренировках, в непривычных для занимающихся условиях, например в «чужом» зале, на открытых площадках и др.;

г) выполнение упражнений на фоне утомления, эмоционального возбуждения (присутствие на тренировке зрителей) или угнетения и др.;

д) соревнование на лучшее исполнение упражнений или на количество раз и др.;

5.МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Последовательное решение задач на каждом этапе обучения гимнастическим упражнениям связано с использованием конкретных методов и приёмов. Под **методами** обучения движениям следует понимать выбор принципиального способа (пути) решения той или иной задачи в целом. **Приём** есть способ практической реализации метода применительно к конкретным условиям.

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). Каждая серия заданий направлена на решение определённой 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 облегчённых условиях.

Подобный способ организации обучения относится к так называемому **линейному** программированию. Обучающая программа для отдельного движения может быть составлена по типу **разветвлённого** 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 обучения более сложным гимнастическим движениям.

Словесный метод.

Это один из универсальных методов, с помощью которого решается широкий круг задач: описание техники, постановка задач обучения, анализ результатов исполнения движения, управление обучением и др. Отсюда и разнообразие методических приёмов использование слова: рассказ, объяснение, опрос, обсуждение, сопровождение выполнения движения и др.

Выбор способа воздействия словом в значительной степени зависит от возраста и подготовленности учащихся, а также от способностей преподавателя.

Метод показа.

Данный метод помогает создать представление об упражнении, уточнить отдельные детали техники, обратить внимание ученика на допущенную ошибку, сравнить варианты (попытки) исполнения движения. Применяются следующие методические приёмы обучения: живой показ преподавателем или другим исполнителем, демонстрация наглядных рисунков, схем, кинограмм, демонстрация видеозаписи изучаемого движения и др.

Все применяемые в гимнастике методы разучивания упражнения и их разновидности распадаются на две группы: методы **целостного разучивания** и методы **расчленения целевого упражнения**.

Методы целостного разучивания.

Они основываются на возможности применять в качестве главного обучающего упражнения само целевое упражнение.

В теории и практике гимнастики к настоящему моменту выделилось несколько разновидностей целостных методов.

Собственно целостный метод подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевого движения.

Метод подводящих упражнений. Он основан на применении в качестве обучающих упражнений целостных движений, структурно родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении.

Подводящими упражнениями являются в определённом смысле и все профилирующие или базовые упражнения.

Приёмы целостного разучивания достаточно разнообразны. Наиболее характерны следующие:

1. Самостоятельное выполнение упражнения при наличии гарантированной безопасности.
2. Выполнение упражнения с направляющей помощью.
3. Применение замедленной проводки.
4. Применение быстрой направляющей проводки.
5. Выполнение упражнения на тренажёре.

Методы расчленённого разучивания упражнения.

Он заключается в целесообразном выделении отдельных частей движения, освоении каждого из них и последующем соединении в целое упражнение. Метод **расчленения** широко применяется при освоении самых различных, в особенности сложных, упражнений. Искусственное дробление упражнения на части облегчает освоение решающих двигательных действий. Степень дробности заданий зависит от специфики упражнения и возможностей учащихся.

Принято выделять две основные разновидности метода расчленения упражнения.

1. **Собственно метод расчленения** связан с использованием относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения. Такие задания носят название **дозированных упражнений**.

2. Метод решения узких 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 с преодолением барьера высотой 15-20 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 расчленением предусматривает его завершение целостным исполнением изучаемого движения.

Методические приемы, облегчающие освоение гимнастических упражнений:

1. Рассказ, беседа, объяснение, обсуждение и другие формы речевого общения;

2. Показ наглядных пособий (схемы, рисунки, видео, модели человека), выполнение упражнений демонстрантом;

3. **Приемы помощи и страховки** связаны с ситуацией совместных действий преподавателя и ученика:

- проводка по всему упражнению или отдельной части;

- поддержка;

- подталкивание;

- подкрутка;

- фиксация тела или отдельного звена в определенной точке движения

Эффективность применения данных приемов во многом зависит от способностей преподавателя, который должен уметь выбрать лучший в данный момент прием, место около ученика и способ взаимных действий. Поэтому все приемы должны специально изучаться и совершенствоваться преподавателем в результате его практической деятельности.

4. Применение дополнительных ориентиров (зрительные ориентиры: звенья тела ученика, снаряды, мячи палки, полосы и т.д.).

5. Применение звуковых сигналов (свисток, хлопок, музыка и т.д.)

6. Применение тактильных сигналов (прикосновение к снаряду, ориентиру).

7. Использование технических средств (измерительные приборы, видео, музыка, фото, экипировка спортсмена, лонжа, яма и т.д.).

6.МЕТОДИКА ИСПРАВЛЕНИЯ ОШИБОК.

Любое исполнение гимнастических упражнений не застраховано от ошибок, даже если движение доступно, а методика обучения совершенна.

Ошибка – это действие не позволяющее достичь поставленной цели.

Причины ошибки:

- непонимание техники исполнения упражнения;
- несоответствие сложности двигательного задания и возможности ученика;
- отрицательное влияние уже освоенных упражнений на новое;
- слаборазвитые способности;
- нерешительность и робость;
- отсутствие целеустремленности

Для устранения ошибки могут быть применены следующие методические приемы:

- на время прекратить выполнение упражнения;
- вернуться к более простому подводящему упражнению;
- переучить упражнение в другую сторону;
- воспользоваться правилом от трудного к легкому;
- обучить надежной самостраховке;
- избегать одновременного исправления нескольких разнохарактерных ошибок, а избирать путь их последовательного устранения;

Более эффективно срочное исправление ошибки по ходу выполнения движения – без отсрочки на следующий подход.

При исправлении ошибок особое значение приобретает индивидуальный подход к ученикам.

Литература

1. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – М. : КНОРУС, 2017. – 312 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Гимнастика: лекции / Ю. К. Гавердовский, А. Б. Лагутин. – М. : Физическая культура, 2012. – 90 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова ; [авт.: В. М. Миронов [и др.]. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 334 с.
4. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 445 с.
5. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. – 296 с.
6. Лагутин А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие для студентов вузов / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М. : Физическая культура, 2010. – 144 с.
7. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы / М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т ; [сост. Ю. В. Барташевич]. – Барановичи : [б. и.], 2011. – 29с.
8. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов / П. К. Петров. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
9. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова ; М-во образования Респ. Беларусь, Респ. центр физ. воспитания и спорта учащихся и студентов. – Минск: Беларуская навука, 1998. – 557 с.
10. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учеб. пособие / М. А. Сухолозова, Е. В. Бутакова ; М-во образования и науки Рос. Федерации. – Волгоград : Перемена, 2012. – 146 с.
11. Теория и методика гимнастики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. – М.: Академия, 2012. – 493 с.

Тема 25. Урок гимнастики.

План

1. Задачи и требования к уроку гимнастики.
 2. Виды уроков по гимнастике
 3. Структура построения урока по гимнастике
 4. Дозирование нагрузки на уроке
 5. Способы организации учебной работы на уроке
- Литература

1. Задачи и требования к уроку гимнастики.

Задачи обучения гимнастике:

Гимнастика - один из основных разделов школьной программы по физическому воспитанию и направлена на:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения прикладным упражнениям;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Наряду с другими дисциплинами физического воспитания в школе (легкая атлетика, спортивные игры и др.), гимнастика призвана решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

К *образовательным* задачам относятся теоретические знания, практические умения и навыки, формируемые у учащихся в процессе занятий. Так, например, ученик узнает названия упражнений, технику их выполнения, какие способности и качества улучшаются у исполнителя, меры безопасности на занятиях, некоторые физиологические и анатомические аспекты своего организма и т.д. Решение образовательных задач дает учащимся не только знания, умения и навыки выполнять физические упражнения, но также умения применять их в жизни. Образовательная сторона урока обеспечивается правильно поставленными задачами обучения и методикой преподавания, направленных на активное и прочное усвоение программного материала учащимися.

Оздоровительными задачами являются укрепление здоровья учащихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формирование правильной осанки, развитие двигательных и психических

качеств, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, прикладными двигательными умениями и навыками.

Оздоровительные задачи урока решаются подбором упражнений, их дозировкой и проведением, обеспечивающие разностороннее воздействие на организм учеников, и положительное влияние этих занятий на их здоровье и физическое развитие.

Ученикам, освобожденным от занятий по состоянию здоровья, пропустившим несколько занятий, отнесенным в специальные медицинские группы, имеющим врожденные физические дефекты следует уделять особое внимание, и они требуют особой организации занятий

К *воспитательным* задачам следует отнести воспитание эстетических, нравственных и волевых качеств, таких как чувство опрятности в одежде, красоты человеческого тела и движений, добросовестного отношения к учебному труду, чувства товарищества и взаимной поддержки, коллективизма, честности и открытости, смелости, решительности, настойчивости, терпеливости и др. Также на уроке у учащихся воспитываются привычки, регламентирующие любую деятельность (ответственность, самодисциплину, организованность, исполнительность и др.).

Требования к уроку гимнастики:

Как и любой другой школьный урок, урок гимнастики должен отвечать определённым требованиям.

1) Каждый урок должен иметь определенную учебную цель, которая выражается в общих задачах, стоящих перед уроком. Общие задачи урока дифференцируются и решаются на уроке непосредственно в виде частных задач.

2) Уроки между собой должны обладать преемственностью, с постепенным нарастанием сложности обучаемых движений и увеличением нагрузки на организм учащихся. Например, обучению кувыркам должно предшествовать обучение группировке и перекатам в группировке, а обучению лазанию по канату предшествует обучение лазанию по гимнастической стенке, подтягивание висе лёжа на скамейке и в висе на гимнастической стенке, и т.д.

3) В школьной программе, по годам обучения (классам) указаны в основном только общие задачи обучения двигательным умениям и навыкам (образовательные задачи). При этом имеется в виду, что широкий круг воспитательных и оздоровительных задач должен решаться параллельно из урока в урок. Поэтому, учителю на уроке необходимо стремиться к соблюдению единства и взаимосвязи между образовательными, оздоровительными и воспитательными задачами. При таком подходе эти задачи могут взаимно дополнять друг друга, и их решение задач становится более естественным и успешным.

Например, при обучении прыжку ноги врозь через козла (образовательная задача) можно и нужно развивать у учащихся взрывную силу мышц ног и рук (оздоровительные задачи). Понятно, что при выполнении данного прыжка учащиеся должны проявлять решительность и смелость, и эти качества нужно также воспитывать у них (воспитательные задачи).

4) Урок должен быть хорошо продуман и организован.

Проведение учителем общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока, выполнение учащимися одновременно упражнений на 2-х и более видах занятий в основной части урока требует от учителя четкости в проведении и хорошей организации урока. Ему заранее необходимо предусмотреть, где, когда и какие упражнения он будет проводить с учениками, как разместить снаряды и учеников в зале, как использовать дополнительные снаряды, как организовать страховку и помощь ученикам, ибо выполнение некоторых упражнений представляет определённую опасность получения учащимися травм и многое другое.

5) К каждому уроку необходимо подбирать упражнения и методы обучения им, устанавливать дифференцированную норму нагрузки, исходя из уровня физической подготовленности, половых различий учащихся, состояния их здоровья, особенностей психических и личностных свойств.

Качество проведения урока зависит от того, как он будет построен. Под построением урока понимается:

- а) четкое определение задач урока, вытекающих из задач четверти или системы уроков;
- б) подбор и сочетание упражнений, решающих задачи урока;
- в) выбор методических приемов обучения и организации учащихся

2. Виды уроков по гимнастике

Школьные уроки по гимнастике разделяются по своей направленности на:

вводные уроки; уроки изучения нового материала; уроки совершенствования и повторения изученного; комбинированные (смешанные) уроки; контрольные уроки.

Вводные уроки проводятся в начале учебного года, в начале четверти, а также при переходе к изучению нового раздела программы. На вводных уроках проводится беседа, в которой ученики знакомятся с содержанием и направлением работы на учебный год или четверть. Перед учениками ставится ряд задач, конкретных требований, которые необходимо выполнять для обеспечения учебной работы.

Уроки изучения нового материала отличаются тем, что на них основное внимание уделяется виду движений, впервые предлагаемых ученикам. Изучение нового материала сопровождается сообщением теоретических сведений, демонстрацией изучаемого материала (личный

показ, показ плакатов, кинограм видеofilьмов и т.п.) Задачи ставятся более развернуто, и могут носить поисковый характер, чтобы вызвать интерес учащихся.

Учетные уроки проводятся после прохождения определенного учебного материала с целью подведения итогов усвоения пройденного, они имеют место на протяжении всей четверти. Учетные уроки строятся в зависимости от того вида движений, которые подлежат учету.

Уроки повторения направлены на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений, комбинаций. Отшлифовывается техника движений, предъявляются требования к четкости, силе и красоте выполнения. По существу, на уроке повторения продолжается обучение, знания и умения учащихся углубляются и закрепляются, совершенствуются навыки. На таких уроках широко используются творческие задания, задания с выбором и анализом действий друг друга

Комбинированные (смешанные) уроки имеют наибольшее распространение в школе и сочетают изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

Контрольные уроки проводятся в конце изучения темы или раздела программного материала, а также по окончании курса гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся. На таких уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений и комбинаций, осуществляется контроль за выполнением учебных нормативов и степенью развития двигательных качеств. Контрольный урок, проводимый в конце изучения раздела гимнастики, можно организовать в виде соревнований.

3. Структура построения урока по гимнастике

Логика любого учебно-воспитательного процесса требует последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность, постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности, последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, обеспечение хорошего послерабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности учащихся

Поэтому, как и другие уроки физического воспитания, урок по гимнастике также состоит из трех взаимно связанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Такое деление урока вызвано необходимостью подготовки организма учащихся к предстоящей деятельности, определенного периода вработывания всех органов и систем организма, повышение уровня работоспособности занимающихся. Основная часть урока является определяющей и главенствующей в структуре урока. Именно в этой части урока проводится практически вся запланированная

учебная работа с учениками и максимум нагрузки на их организм также даётся в этой части урока.

После такой нагрузки нужен определенный период времени для постепенного ее снижения до исходного или близкого к нему уровня. Этому посвящена заключительная часть урока.

Подготовительная часть урока:

Цель подготовительной части урока – организовать класс и обеспечить физиологическую подготовку организма учащихся к предстоящей учебной работе.

Организация класса сводится к построению учащихся, проверки явки на уроках, объяснение основных задачи и содержания предстоящего урока. Построение является началом взаимоотношений между учителем и занимающимися. Объяснение задач урока и построения должно пробуждать у учащихся интерес к занятиям, а также повышать их деятельность и сознательность, активность. Необходимо, чтобы оно было кратким, ясным и понятным. Проверку явки на урок нужно максимально упростить, с тем, чтобы сохранить время для учебной работы.

Организация внимания сводится к тому, чтобы отвлечь учащихся от всего, что не имеет непосредственное отношение к уроку, и сосредоточить их внимание на предстоящей работе. Это достигается повышением интереса и сознательным отношением учащихся к учебной деятельности. Для этого часто используются специальные упражнения для того, чтобы сосредоточить внимание учащихся, - к ним относятся короткие, постепенно усложняющиеся комбинации движений, состоящие из шагов, прыжков, поворотов на месте и на ходу, приседов, хлопков и т.д. С той же целью используются упражнения для развития быстроты, ловкости, и точности реакций, заключающиеся в быстром выполнении непредвиденных распоряжений (лечь, встать, сесть и др.).

Подготовка организма учащихся к предстоящей учебной работе заключается в активизации деятельности функциональных систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение общего обмена веществ, разогревание мышц и др.) и центральной нервной системы. Средствами подготовительной части являются: построения и перестроения; ходьба мягким, обычным, высоким и пружинящим шагом, с перекатом с пятки на носок, другими способами; различные способы бега и прыжков; подскоки; танцевальные упражнения; преодоления препятствий; упражнения на внимание; общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и на снарядах (стенка, скамейка), в движении и на месте, в парах.

Продолжительность первой части урока зависит от подготовленности учащихся и условий, в которых он проводится. Порядок проведения подготовительной части урока может несколько меняться в зависимости от состояния места занятий, подготовки учащихся и задач урока. В целом, продолжительность подготовительной части урока колеблется от 7 до 12 минут.

Основная часть урока:

В этой части урока решаются важнейшие задачи гимнастики - изучение и совершенствование гимнастических упражнений, развитие физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости), совершенствование деятельности функциональных систем организма и психомоторики школьников.

Основная часть урока служит для формирования у учеников знаний о технике изучаемых двигательных действий и влиянии выполняемых упражнений на организм занимающихся, формировании знаний о мерах безопасности, приёмах страховки и самостраховки, для обучения учеников прикладным и специальным гимнастическим умениям и навыкам, для совершенствования у них двигательных качеств и воспитания этических и волевых качеств.

Планируя учебный материал на урок, определяя физиологическую нагрузку, учитель должен исходить из степени подготовленности учеников, интенсивности требуемого нервно-мышечного напряжения при выполнении того или иного упражнения и функционального состояния детей (уровня их работоспособности, степени утомления и т.д.).

Способы дозирования физиологической нагрузки на уроках гимнастики следующие:

1. Изменение условий выполнения упражнений путем:

- изменение исходного положения;
- применения отягощений;
- использования сопротивлений (амортизаторы) или партнёра;

2. Изменение числа повторений упражнения

3. Изменение способа проведения упражнений путем:

- изменения темпа выполнения;
- применения поточного способа выполнения;
- выполнения упражнений в соединении с другими элементами или в комбинации;
- использования других мер, изменяющих трудность выполнения упражнения (ограничение пространства, зрительных ориентиров, времени выполнения и др.).

Продолжительность основной части зависит от продолжительности урока в целом. В школьном уроке продолжительностью в 45 мин, основная часть составляет от 28 до 35 мин.

Средства основной части урока:

Прикладные упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, опорные прыжки, упражнения для развития физических качеств, подвижные игры, полосы препятствий, эстафеты

Заключительная часть урока:

Назначение заключительной части урока - завершение учебной работы учащихся, снижение нагрузки и приведения их организма в относительно спокойное состояние, подведение итогов урока и ориентирование учащихся

на последующую деятельность. Заканчивая урок, необходимо обеспечить ровное, несколько повышенное эмоциональное состояние учащихся. Хорошим средством для решения этой задачи являются упражнения, направленные на успокоение и восстановление деятельности сердца и дыхания. Разбор урока и подведение итогов обычно сводится к оценке его основного содержания, поведения учащихся и постановки задач на будущее. В конце урока ученикам даются рекомендации и задания на дом.

Продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности подготовительной и основной части и колеблется от 3-х до 5 минут.

Средства заключительной части урока:

Упражнения на расслабление или внимание, игры на внимание, ходьба с упражнениями на дыхание, танцевальные шаги, строевые приёмы и др. Заслуживает внимания и всемерного распространения опыт проведения образных или сюжетных уроков в младших классах, когда ученики, выполняя упражнения и различные задания, становятся персонажами различных сказок или мультфильмов. В такой урок можно внести элементы и атрибутику различных профессий, что одновременно будет способствовать профессиональной ориентации учащихся.

Положительная эмоциональная обстановка на подобных уроках обеспечивают каждому ученику возможность добиться успеха, испытать чувство радости и удовлетворения от своей деятельности и работы всего класса. Новизна таких уроков достигается и своеобразной организацией класса: изменением места построения, включением песен, речитативов, элементов ритмики, музыки и другое.

4. Дозирование нагрузки на уроке

Физическая нагрузка - это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. Она характеризуется объемом и интенсивностью выполняемых упражнений. Объем нагрузки определяется и регулируется количеством выполненных упражнений, весом отягощений, длиной преодоленной дистанции и другое. Чем больше эти показатели, тем большим считается объем нагрузки. Интенсивность нагрузки характеризуется временем, затраченным на выполнение конкретного объема работы. Чем меньше время, затраченное на конкретную работу, тем считается выше её интенсивность.

Названные характеристики - это внешнее проявление нагрузки. Они используются при подготовке учителя к уроку. Дозирование нагрузки проводится путём изменения её объема и интенсивности.

Действием нагрузки вызывает реакцию организма на выполненную работу, а ее интегральный показатель - величина частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы – 170-180 уд/мин (возможны случаи для хорошо подготовленных учащихся - и до 200 уд/мин.)

Работой средней интенсивности следует считать такую, которая вызывает ЧСС 140-160 уд/мин, и низкой – 110-130 уд/мин. В каждое занятие рекомендуется включать 2-3 коротких «пика» нагрузки продолжительностью до 2 мин при ЧСС 90-100% от максимальной.

В процессе урока, особенно тренировочного, для решения задач воспитания выносливости, быстроты, силы учитель должен контролировать частоту пульса учащихся. Он должен быть внимателен и к появлению первых внешних признаков утомления. Поэтому регламентировать нагрузку необходимо индивидуально, в зависимости от реакции организма занимающегося

Для всесторонней оценки уроков прибегают к их хронометрированию и определению реакции организма на предложенную нагрузку. С этой целью под наблюдение берется средний ученик. До начала урока у него замеряется исходная ЧСС. Со звонком к началу урока включается секундомер и не останавливается до конца урока. Наблюдающий последовательно записывает в специально подготовленный протокол все действия, в которых принимает участие выбранный ученик. Ведущий протокол сначала записывает показания секундомера, потом в соответствующей графе - очередное действие.

Время, затраченное на каждое действие, определяется путем вычета предыдущего показателя, зарегистрированного в графе 3, от очередного показателя секундомера.

Каждые четыре минуты показатели ЧСС того же ученика записываются в протокол. Первый замер пульса проводится до начала урока по физкультуре и считается нормой, второй - на четвертой минуте, последний - после окончания урока. Частота сердечных сокращений подсчитывается в течение 10 секунд. На основании показателей пульса выясняется реакция сердца на нагрузку, вызванная определенным упражнением или серией упражнений, а также динамика этих реакций на протяжении всего урока. В последнем случае вычерчивается "кривая нагрузки".

После окончания урока, полученные десятисекундные показатели пульса переводят в минутные, по которым оформляется графическое изображение динамики пульса в течение урока - его "кривая".

При анализе полученных данных учитывается тип урока и запланированное в конспекте содержание. Реальная кривая нагрузки оценивается с учетом общих требований к разворачиванию работоспособности.

По высоте кривой условно можно судить об интенсивности нагрузки, а по величине площади между кривой и горизонтальной проекцией от исходного пульса - о ее объеме.

Оценка пульсовых данных и пульсовой кривой урока должна сопровождаться всесторонним анализом. Показатели пульса у разных лиц, как и у одного и того же лица в разное время и при разных обстоятельствах - не совпадают. Измеряют же, как правило, частоту сердечных сокращений лишь у одного занимающегося. Поэтому, объективно судить о нагрузке на уроке достаточно сложно. Кроме того, следует иметь в виду, что эти изменения происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые в уроках физического воспитания нередко достигают значительной силы. В этой связи, относительно правильная оценка показателей пульсометрии возможна лишь при учете данных педагогического наблюдения.

В протоколе фиксируется все действия занимающихся (двигательные, умственные и др.) и, в зависимости от эффективности деятельности учителя, могут быть целесообразными и нецелесообразными.

Все нецелесообразные затраты на работу и отдых определяются сразу по ходу хронометрированию и записываются в графу со знаком «минус», а целесообразные затраты времени – записываются в графу со знаком «плюс».

После окончания урока время граф суммируется по вертикали, и эти данные служат для определения плотности занятия.

Плотность занятия определяется в процентах путем соотношения суммы времени, затраченного рационально (графы со знаком «+») на все виды деятельности, ко времени всего урока (45 мин).

Различают 2 вида плотности – общую (полезную) и моторную (двигательную). Под общей плотностью урока понимается полезное время, использованное на уроке учениками на слушание объяснений учителя, просмотра и выполнения упражнений, различных других заданий. Другими словами, из общей плотности исключается бесполезно затраченное на уроке время.

Общая плотность урока определяется отношением полезно затраченного времени ко всему времени урока:

$$P_{об.} = \frac{t}{T} \times 100\%$$

где: $P_{об}$ - общая плотность, T - общее время урока; t - время, затраченное с пользой.

Подобным образом можно определить время, затраченное в уроке на активные полезные движения, или так называемую *моторную плотность*. Она определяется по следующей формуле:

$$P_{мот} = \frac{t}{T} \times 100\%$$

где: $P_{мот}$ - моторная плотность урока;
 T - общее время урока; t - время, затраченное на полезные активные движения

Сравнивая данные моторной и общей плотности урока, можно найти резервы повышения качества работы каждого учителя. Учитель должен стремиться к 100% общей плотности. В то же время нужно отметить, что если на уроках физкультуры по другим направлениям моторная плотность в тренировочных уроках - 70-80 %, а в учебных – примерно 50 %, то на уроках гимнастики эти показатели куда скромнее. И определять плотность урока необходимо как в целом, так и по частям. Это обусловлено неодинаковыми возможностями и условиями организации работы в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.

Плотность урока зависит от многих факторов. Наиболее важные из них следующие:

- создание условий, при которых ученикам удастся выполнять упражнения и задания наибольшее количество раз. Это можно достигать,

- во-первых, с помощью использования фронтального способа проведения занятий, при котором упражнения выполняются одновременно всеми учениками. И если, при этом, упражнения выполняются поточно, моторная плотность в это время составляет 100%. А при организации эстафет или игр учитель должен выбирать те из них, в которых к двигательной активности привлекается одновременно максимальное количество детей;

- во-вторых, наименьшим составом учеников в группе на одном снаряде. Это позволит ученикам выполнять упражнения с более частым количеством подходов к снаряду.

- качество материальной базы. На уроке, если есть возможность, должны использоваться многопролетные снаряды, либо чаще использовать задания, проводимые на снаряде проходным способом;

- количество инвентаря. На уроках с использованием набивных мячей, палок, обручей необходимо обеспечить каждого ученика;

- использование эффективных методов организации деятельности занимающихся.

Следует использовать несколько мест занятий одновременно, когда ученики в своих группах занимаются на 2-3-х снарядах одновременно. В этом смысле проведение основной части урока по методу круговой тренировки с индивидуализацией двигательных заданий является наиболее эффективной.

В младших и средних классах можно использовать задания, проводимые проходным способом (например, полоса препятствий, на которой закрепляются ранее разученные упражнения на снарядах);

- организация дополнительных мест для выполнения подводящих и подготовительных упражнений, широкое использование дополнительных заданий;

- интенсификация организационных действий на уроке, подготовка мест занятий и инвентаря до урока;

- привлечение к уроку детей, временно освобожденных от занятий;

- краткость объяснений, замечаний, обсуждений.

На учебном уроке общая плотность урока, в идеале должна приближаться к 100%. В отличие от общей плотности, моторная плотность урока в идеале не стремится к 100%. По суммарному показателю моторной плотности всего урока нельзя судить о качестве его проведения. Моторная плотность может постоянно изменяться в процессе урока.

Естественно, разные по направленности уроки изначально обуславливают разный уровень плотности урока.

5. Способы организации учебной работы на уроке

По признаку вовлечённости учащихся в учебную работу, занятие может быть организовано 3-мя способами: фронтальным, групповым и индивидуальным способом.

Фронтальный способ заключается в одновременном исполнении всеми занимающимися упражнений и заданий. Чаще всего этот способ используется в подготовительной и заключительной частях урока. В младших классах, где учебная программа по гимнастике одинакова для мальчиков и девочек, учитель также старается основной части урока использовать фронтальный способ проведения занятия. Его вариантами являются: а) одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися на месте; б) одновременное выполнение упражнений в движении.

При этом способе проведения занятий желательно использовать несложные по технике исполнения или ранее хорошо разученные упражнения, не требующие помощи и страховки.

Групповой способ применяется, как правило, в основной части урока. Суть его состоит в том, что занимающиеся делятся на группы (отделения) по полу, уровню физической или гимнастической подготовленности. Каждая группа выполняет упражнения на определенном снаряде, а затем по команде педагога меняется местами. В группе занимающиеся выполняют упражнение поочередно или один выполняет упражнение, а другие оказывают помощь, страхуют, исправляют ошибки.

При групповом способе занятий, для лучшей организации процесса обучения, учитель старается использовать заранее подготовленных помощников из учеников этого класса, как капитанов групп. Учитель поручает капитанам проведение в своих группах заданий, контролирует последовательно каждую группу, отдавая приоритет в первую очередь наиболее опасному, с точки зрения травматизма виду занятий. Для капитанов могут быть подготовлены специальные карточки-задания с описанием последовательности выполнения заданий, их дозировкой и т.д. Капитаны следят также за порядком в группах, оказывают помощь занимающимся, обеспечивают страховку и др.

При *индивидуальном способе* каждый ученик выполняет свое задание самостоятельно или под наблюдением педагога на отведенном ему месте. Задание дается с учетом функциональных возможностей организма, развития двигательных, психических способностей и личностных свойств.

Индивидуальный способ занятия может использоваться также для отдельных учеников, в то время как с остальными учениками занятие организовано фронтальным или групповым способом.

Организационные аспекты урока

Организация урока складывается из подготовки к нему учителя и учеников, подготовки инвентаря и оборудования, организации учебной работы на уроке, своевременного начала и окончания урока.

Подготовка учителя предусматривает: тщательное планирование урока с учетом условий, в которых он будет проходить; составление конспекта занятия. Внешний вид учителя, его поведение в течение урока являются для учеников примером, и от того, каким будет этот пример, зависит авторитет учителя.

Подготовка инвентаря и оборудования состоит в том, что перед началом урока учитель проверяет их наличие, исправность, удобно располагает инвентарь в зале или заранее готовит его.

Подготовка учеников к уроку заключается в подготовке ими своего спортивного костюма в зависимости от условий, в которых будет проходить занятие, в своевременности и готовности к началу урока.

Распределение и сбор мелкого инвентаря (гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели и др.) могут осуществляться:

а) самим учителем; б) специально назначенным учеником; в) каждым учащимся самостоятельно.

Помощники учителя. С целью лучшей организации и качества проведения урока учитель выбирает в помощь себе наиболее подготовленных в гимнастике, дисциплинированных и ответственных учеников. По мере надобности с ними проводятся краткие инструктажи с целью обучения приемам помощи и страховки, технике исполнения и методике обучения несложным упражнениям. Работа помощников периодически оценивается, укрепляется их авторитет среди учащихся.

Место учителя перед учащимися на уроке выбирается с таким расчетом, чтобы он мог видеть всех учеников, наблюдать за действиями каждого из них, чтобы учащиеся хорошо видели и слышали своего педагога и не мешали друг другу при выполнении упражнений.

Личный пример педагога должен обладать большой побудительной силой для проявления самых активных и старательных действий учащихся. Точность исполнения команд, распоряжений, просьб, активное следование личному примеру педагога зависят от его делового авторитета, справедливой требовательности во всем и уважительного отношения к занимающимся.

Литература

1. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б.Павлов. – М. : КНОРУС, 2017. – 312 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Гимнастика: лекции / Ю. К. Гавердовский, А. Б. Лагутин. – М. : Физическая культура, 2012. – 90 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова ; [авт.: В. М. Миронов [и др.]. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 334 с.
4. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 445 с.
5. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. – 296 с.
6. Лагутин А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие для студентов вузов / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М. : Физическая культура, 2010. – 144 с.
7. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы / М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т ; [сост. Ю. В. Барташевич]. – Барановичи : [б. и.], 2011. – 29с.
8. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов / П. К. Петров. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
9. Петрушевич, Е. И. Аэробика. Содержание и методика занятий : метод. рекомендации / Е. И. Петрушевич, М. А. Карелин, Т. В. Чепелева ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, каф. спорт. игр и гимнастики. – Витебск : ВГУ, 2016. – 44 с.
10. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова ; М-во образования Респ. Беларусь, Респ. центр физ. воспитания и спорта учащихся и студентов. – Минск: Беларуская навука, 1998. – 557 с.
11. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учеб. пособие / М. А. Сухолозова, Е. В. Бутакова ; М-во образования и науки Рос. Федерации. – Волгоград : Перемена, 2012. – 146 с.
12. Теория и методика гимнастики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. – М.: Академия, 2012. – 493 с.
13. Шитикова Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания // Учебно-метод. пособие. - СПб, ГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - 1997 г. - 43 с.