

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования "Белорусский государственный
педагогический университет
имени Максима Танка"

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ
УПРАЖНЕНИЯМ**

Учебно-методическое пособие

2018

3

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Алешкевич Владимир Львович, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, кандидат педагогических наук, доцент.

Соловцов Владимир Валентинович, доцент кафедры теории и методики физической культуры Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, кандидат педагогических наук, доцент.

Ковель Светлана Геннадьевна, заведующий кафедрой «Спорт», Белорусского государственного национального технического университета, кандидат педагогических наук, доцент.

СОСТАВИТЕЛИ: Давидович Александр Витальевич старший преподаватель, Юхновская Елена Викторовна преподаватель, кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования "Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка".

В учебном пособии отражены вопросы теории и методики обучения гимнастическим упражнениям изучаемых на уроках физкультуры в школе. Материал охватывает методику, методические особенности и рекомендации по изучению строевых, общеразвивающих, прикладных, акробатических упражнений, а так же висам простым и смешанным, упорам простым и смешанным, неопорным и опорным прыжкам.

Для студентов факультетов физического воспитания университетов и колледжей, учителей.

Введение

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления человека. Сама по себе она является важнейшим методом физического воспитания. Гимнастика располагает существенными средствами для решения воспитательных и оздоровительных задач, точного выполнения движений, совершенствования техники их выполнения. Регламентированный порядок занятий, организация обучения обеспечивают осознанное и самостоятельное выполнение движений, способствуют развитию творчества, воспитанию организованности. Гимнастика повышает эмоциональность занятий, воспитывает эстетический вкус, ритмичность и выразительность движений. В то же время гимнастика является важным средством физической подготовки почти каждого спортсмена, так как развивает физические качества необходимые в конкретном виде спорта. Гимнастика помогает формировать многие жизненно необходимые умения и навыки, используемые в трудовой, профессиональной и бытовой деятельности, например, умение правильно бегать, прыгать, преодолевать различные препятствия, переносить тяжести и т. д.

Цель данного пособия: приобретение студентами глубоких теоретических знаний для правильного и эффективного использования гимнастических упражнений на занятиях физической культурой.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, проектом типовой учебной программы по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» для высших учебных заведений по специальности «Физическая культура» и предназначено для студентов факультетов физического воспитания, учителей физкультуры.

Отличительной особенностью данного пособия от ранее изданных является последовательная схема обучения изучаемым упражнениям. Излагаемый метод разучивания гимнастических упражнений опирается на большой практический опыт авторов и позволяет студенту лучше усваивать изучаемый материал, подбирать необходимые средства.

В данном пособии вначале представлена основа методики обучения гимнастическим упражнениям с этапами, задачами, методами и приемами.

Далее излагается методика обучения основным средствам гимнастики:

строевым упражнениям, которые состоят из строевых приемов, построений, перестроений, передвижений, смыканий, размыканий;

- общеразвивающим упражнениям с их классификацией, методикой обучения, способами проведения, организацией проведения, правилами составления комплексов ОРУ;

- прикладным упражнениям с методикой обучения ходьбе, бегу и их разновидностям, упражнениям в равновесии, в метании и ловле, упражнениям в лазании и перелезании, переползаниям, переноске груза;

- акробатическим упражнениям – обучение перекатам, группировкам, кувырмам, стойкам;

- висам простым и смешанным, упорам простым и смешанным;

- неопорным прыжкам: в высоту с места и разбега, в длину с места и разбега, прыжкам с высоты (в глубину), прыжкам (подскокам) на гимнастической скакалке;

- прыжкам опорным.

ГЛАВА 2. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СТРУКТУРА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

• ХАРАКТЕРИСТИКА СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на занятии, при проведении спортивно-массовых показательных выступлений, марш-парадов, смотров строя и песни и других организованных спортивных, физкультурных, мероприятий. Они также способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, повышают эмоциональное состояние занимающихся. Строевые упражнения на занятиях физической культурой изучаются в соответствии с программами учебных дисциплин.

Для удобства использования строевых упражнений в спортивном зале устанавливаются условные точки: центр, середина и углы. Они определяются относительно расположения входа в зал. Сторона зала, вдоль которой занимающиеся строятся перед началом урока, называется правой стороной, правофланговый располагается ближе к правому верхнему углу, левофланговый – к правому нижнему углу. Половина зала, соединяющая верхние углы, называется верхняя половина, а нижние углы – нижняя половина. Стороны и половины зала имеют свои середины (рис. 1).



Рис. 1 Точки зала

Строевые упражнения можно включать в любую часть урока, но обучать им надо, как правило, в подготовительной части (реже в заключительной).

На уроке рекомендуется обучать одному – двум строевым упражнениям, отводя на это 3 – 5 минут. Отработка и совершенствование строевых упражнений требуют большого числа повторений, поэтому их следует включать в каждое занятие. Даже хорошо освоенные упражнения целесообразно повторять 3 – 5 раз, добиваясь чёткого и быстрого выполнения.

Проводя строевые упражнения, преподаватель должен строго соблюдать строевую выправку и быть предельно подтянутым, являясь образцом для занимающихся.

Применяя различные приёмы, облегчающие овладение основными формами строевых упражнений, и по мере их овладения, занимающиеся начинают обучаться навыкам подачи команд (построение класса, сдача рапорта и др.)

Все строевые упражнения выполняются по команде, которую следует подавать громко, отчётливо выделяя её предварительную и исполнительную части. **Предварительная** часть команды произносится слегка протяжно. **Исполнительная** – подаётся после небольшой паузы (1,5 – 2 с) отрывисто и энергично. Целесообразнее перед их подачей употреблять в предварительной части команды слова: «класс», «группа», «отделение», «внимание» и т.п. Это позволит занимающимся более чётко выполнить требуемые действия.

Для управления группой применяют не только команды, но и распоряжения. К распоряжениям прибегают, когда нет необходимости в чётком и одновременном выполнении тех или иных действий. Распоряжения подаются иначе, чем команды, например: команда «Напра-ВО!», распоряжение – «Повернитесь направо» или команда «Направо сом-КНИСЬ!», распоряжение – «Сомкнитесь направо» и т.д. Распоряжения являются ведущим способом управления занимающимися на уроках в младших классах и на тренировочных занятиях.

Строй имеет свою структуру. Построения могут быть различными, но чаще всего на уроках гимнастики применяют построения в одну шеренгу и в колонну по одному (реже в две шеренги и колонну по два).

Шеренга – это строй, в котором занимающиеся становятся рядом по одной линии. Расстояние между стоящими в шеренге называется *интервалом*. Интервал между занимающимися приблизительно равен ширине ладони. Такой строй называется *сомкнутым*. В *разомкнутом* строю занимающиеся располагаются друг от друга на один шаг или на указанный интервал. Боковая оконечность строя называется *флангом* (справа – правый, слева – левый). Занимающиеся, стоящие по флангам, являются *фланговыми* (*правофланговый* и *левофланговый*). При поворотах строя названия флангов не меняются. Сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, называется *фронтом*, а противоположная сторона – *тылом*.

Колонна – строй, в котором занимающиеся стоят в затылок один за другим. Расстояние между стоящими в колонне называется *дистанцией*. Первый в колонне – *направляющий*, последний – *закрывающий*.

При передвижениях направляющий идёт по заданному направлению, а остальные занимающиеся соотносят с ним своё движение.

К строевым упражнениям относят действия на месте, и в движении, которые делятся на четыре группы:

- Строевые приёмы.
- Построения, перестроения.
- Передвижения.
- Смыкания, размыкания.

- **СТРОЕВЫЕ ПРИЁМЫ**

Строевые приёмы выполняются по следующим командам:

«**Становись!**» – команда, по которой занимающиеся становятся в указанный преподавателем строй и принимают строевую (основную) стойку, а так же после выполнения каких либо совместных действий.

Основная стойка – термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при котором занимающийся стоит прямо; пятки вместе; носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развёрнуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперёд.

«**Равняйся!**» – по этой команде занимающиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде «Направо (налево) – равняйся!» и видят грудь четвёртого человека, считая себя первым.

«**Смирно!**» – по этой команде занимающиеся быстро принимают строевую стойку.

На занятиях не рекомендуется злоупотреблять командой «Смирно!», учитывая, что после неё занимающиеся не должны выполнять никаких действий.

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

Для отмены команды (например, в случае нечёткого её выполнения) подаётся команда «**Отставить!**». По этой команде занимающиеся принимают положение, в котором они находились до выполнения отменённой команды.

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

Обучение командам

- Показать действия («Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!»), рассказать о требованиях при их выполнении.
- Выполнить команды с занимающимися.
- Исправить ошибки.
- Выполнить команды до уверенного выполнения.
- Выполнить с изменением ритма подачи команд.

Рапорт преподавателю. До прихода преподавателя дежурный строит группу в одну шеренгу, рассчитывает занимающихся по порядку. После входа преподавателя дежурный подаёт команду «Группа (класс) – СМИРНО!», подходит к преподавателю и останавливается в трёх шагах от него, принимает положение стойки «смирно» и докладывает. Например: «Петр Иванович! На занятии присутствует группа 34. По списку 30 человек, присутствует 28 человек. Дежурный Иванов В.». После этого дежурный становится слева от преподавателя лицом к группе. Преподаватель здоровается с группой: «Здравствуйте!», на что занимающиеся четко и громко отвечают: «Здравствуйте!». После чего преподаватель подаёт дежурному команду «Вольно!», а дежурный повторяет эту команду для группы и возвращается на своё место.

Способы подхода к преподавателю: шагом (бегом) по диагонали либо вдоль строя.

Обучение сдаче рапорта

- Ознакомить с порядком сдачи рапорта.
- Продемонстрировать порядок сдачи рапорта.
- Выполнить сдачу рапорта по очереди.

Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!». Повороты налево и кругом выполняются на пятке левой ноги и носке правой; направо – на пятке правой ноги, носке левой. Повороты на 45° выполняются по командам: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!»

Обучение поворотам

- По распоряжению преподавателя выполнить повороты в указанные стороны, пользуясь ориентирами.
- Изучить повороты по разделениям под счёт способом переступания. На счет «раз» – повернуться, сохраняя прямое положение (руки прижаты к туловищу), и передать вес тела на впереди стоящую ногу; на счёт «два» кратчайшим путём приставить другую ногу.
 - Выполнить то же, без счёта.
 - Изучить повороты на пятке одной, носке другой ноги под счёт, изменяя темп.
 - Выполнить то же, без счёта.
 - Выполнять повороты в различных частях зала, изменяя ритм подачи команд.

Повороты в движении выполняются по командам: «Направо – МАРШ!», «Налево – МАРШ!», «Кругом – МАРШ!» В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую, для поворота направо – под правую ногу.

Занимающийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для поворота кругом подается команда «Кругом (предварительная, подаётся под любую ногу) – МАРШ!» (исполнительная, подаётся под правую ногу), после чего занимающийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперёд для передвижения в противоположном направлении.

Расчёт группы (класса) может производиться по следующим командам. По команде «По порядку – РАССЧИТАЙСЬ!» каждый занимающийся поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчёта левофланговый делает шаг вперёд и произносит: «Расчёт окончен!».

Команда «По три, четыре (пять и т. д.) – РАССЧИТАЙСЬ!». Такой расчет целесообразно использовать при делении занимающихся на группы (отделения).

Для перестроений используются расчёты: «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», «По три – РАССЧИТАЙСЬ!»; расчёт по заданию: «На два, четыре, шесть, на месте – РАССЧИТАЙСЬ!», «На девять, шесть, три, на месте – РАССЧИТАЙСЬ!» и т.д.

При обучении и выполнении расчёта надо следить за сохранением строевой стойки, быстрым поворотом головы в сторону расчёта и возвращением её в исходное положение. Порядковый номер должен называться громко, чётко и отрывисто.

- **ПОСТРОЕНИЯ, ПЕРЕСТРОЕНИЯ**

Построение – действия занимающихся по команде или распоряжению преподавателя для принятия определённого строя.

Построение в шеренгу осуществляется по команде: «Группа (класс), в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!». Подавая команду, преподаватель становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него.

Построение в колонну осуществляется по команде: «Группа (класс) в колонну по одному – СТАНОВИСЬ!». Занимающиеся выстраиваются за преподавателем.

Построение в круг из шеренги осуществляется по командам «Взяться за руки. Правофланговый, левофланговый – КО МНЕ!»; «В круг – СТАНОВИСЬ!».

Обучение построению в шеренгу

- Рассказать, показать рисунок построения в шеренгу.
- Показать на примере нескольких занимающихся. Указать что такое интервал, левофланговый и правофланговый.
- По распоряжению преподавателя построить занимающихся вдоль нарисованной линии. Выполнить построение несколько раз.
- По команде «В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!» построить занимающихся по линии.
- Выполнить то же без использования линии. Повторить несколько раз в разных частях зала после команды «Разойдись!».

Обучение построению в колонну

- Рассказать, показать рисунок построения в колонну.
- Показать на примере нескольких занимающихся. Указать, что такое дистанция, направляющий и замыкающий.
- По распоряжению построить занимающихся в колонну в определенном месте (с применением ориентиров и без).
- Построить занимающихся в колонну по команде «В колонну по одному – СТАНОВИСЬ!». Повторить несколько раз в разных частях зала.

Обучение построению в круг

- Рассказать, показать рисунок построению в круг.
- Показать на примере нескольких занимающихся.
- Расставить занимающихся вокруг нарисованного круга или расставленных по кругу предметов (игрушек, кубиков и др.).
- Построить занимающихся в шеренгу, дать распоряжение взяться за руки. Взять правофлангового за руку и подвести к левофланговому, образуя круг.
- Построить в круг занимающихся из шеренги по команде «Взяться за руки! Правофланговый и левофланговый – КО МНЕ!».

- Построить в круг по команде «группа (класс), в круг – СТАНОВИСЬ!». Преподаватель становится в определенном месте, занимающиеся образуют круг (преподаватель является центром или точкой где должен сомкнуться круг).

Для закрепления навыка построений можно построить занимающихся на время, провести соревнования между отделениями на быстроту построения.

- **Перестроения на месте**

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

Перестроение из одной шеренги в три выполняется после предварительного расчёта на первый-второй-третий («Группа (класс), по три – РАССЧИТАЙСЬ!»). Для этого подаётся команда: «В три шеренги – СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счёт «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счёт «два») и, приставляя правую ногу к левой (счёт «три»), встают в затылок ко вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперёд (счёт «раз»), правую – на шаг в сторону (счёт «два») и, приставляя к ней левую (счёт «три»), становятся впереди вторых номеров.

Действие первых и третьих номеров происходит одновременно. Перестроение из трёх шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!», все действия выполняются в обратной последовательности.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два выполняется после предварительного расчёта на первый-второй (расчёт колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево); по команде: «В колонну по два – СТРОЙСЯ!».

По этой команде вторые номера ставят левую ногу на шаг в сторону (счёт «раз»), затем правую на шаг вперёд (счёт «два») и, приставляя левую, встают рядом с первым (счёт «три»). Перестроение из двух колонн в одну производится по команде: «В колонну по одному – СТРОЙСЯ!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три выполняется после предварительного расчёта «По три – РАССЧИТАЙСЬ!» и подается команда: «В колонну по три – СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг в сторону (счёт «раз»), затем левую ставят на шаг назад (счёт «два») и, приставляя правую ногу к левой (счёт «три»), встают справа от вторых номеров; третьи номера ставят левую ногу на шаг в сторону (счёт «раз»), правую – на шаг вперёд (счёт «два») и, приставляя к ней левую (счёт «три»), становятся слева от вторых номеров.

Обучение перестроениям в две, три шеренги (колонны)

- Рассказать, показать на рисунке, схеме виды перестроений.
- Показать действие на примере нескольких занимающихся.
- Выполнить действие по разделениям. При перестроении в три шеренги (колонны) первые и третьи номера выполняют действие отдельно.
- Выполнить перестроение одновременно под счёт, сначала медленно, потом быстро.

- Выполнить перестроение без счёта.
- Для рационального использования времени и качества при обучении перестроению рекомендуется после нескольких повторений занимающимся поменяться местами.

Перестроение из одной шеренги в несколько уступами. После предварительного расчёта по заданию («На шесть, три, на месте РАССЧИТАЙСЬ!», «На девять, шесть, три, на месте – РАССЧИТАЙСЬ!» и т.д.) подается команда: «По расчёту шагом – МАРШ!» занимающиеся выполняют соответствующее расчёту число шагов и приставляют ногу. Обратное перестроение производится по команде: «На свои места шагом (бегом) – МАРШ!». Занимающиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.

При обучении необходимо выполнять перестроение под счёт. Преподаватель считает на один счёт больше, чем количество шагов. Например, если максимальное количество шагов шесть, то учитель считает до семи.

Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре и т.д.) производится также после предварительного расчёта по заданию. Возможны такие же варианты расчёта, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре и т.д.), в этом случае используется команда: «Влево (вправо) по расчёту приставными шагами шагом – МАРШ!». При обратном перестроении подаётся команда: «На свои места приставными шагами шагом – МАРШ!».

- **Перестроения в движении**

Перестроение из колонны по одному в колонну по два по ходу движения. Выполняется предварительный расчёт на первый-второй, после чего подаётся команда «В колонну по два – МАРШ!» (исполнительная команда даётся под левую ногу). Перестроение выполняют вторые номера, становясь слева от

первых, после чего занимающиеся продолжают передвижения в колонну по два для выполнения заданий в парах. Для обратного перестроения подаётся команда «В колонну по одному – МАРШ!»

Перестроение дроблением и сведением выполняется в движении.

Для этого подаётся команда: «Через центр – МАРШ!», затем по мере приближения направляющего к середине зала подаётся команда: «В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!» (дробление) (рис.2, а). При встрече колонн подаётся команда: «Через центр в колонну по два – МАРШ!» (сведение) (рис.2, б). Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить занимающихся в колонну по четыре, восемь и т.д. «В колонны по два направо и налево в обход – МАРШ!», «Через центр в колонну по четыре – МАРШ!». Обратное перестроение разведением и слиянием производится по команде: «В колонны по два направо и налево в обход – МАРШ!» (разведение). При встрече колонн подаётся команда: «Через центр в колонну по два – МАРШ!» (слияние), «В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!» (рис.2, в), «Через центр в колонну по одному – МАРШ!» (рис.2, г). При «дроблении» направляющие в колоннах должны идти в полшага (без дополнительной команды) до команды «Полный шаг!».

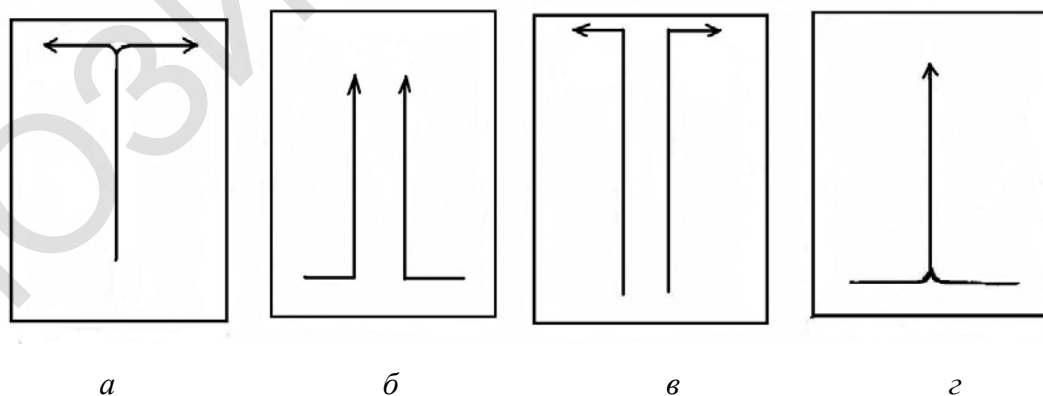


Рис. 2 Перестроение дроблением и сведением

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении (рис.3, а). Команда: «Налево (направо) в колонну по четыре (по два, по три и т. д.) – МАРШ!». По исполнительной команде первая четвёрка поворачивается налево (направо) и продолжает движение в новом направлении.

Следующие четвёрки делают поворот на том же месте; команду для поворота («Марш!») подаёт замыкающий каждой четвёрки.

Для обратного перестроения (рис.3, б) подаётся команда: «Налево (направо) в обход в колонну по одному шагом – Марш!». Группа поочередно, начиная с первой четвёрки движется в обход, образуя одну колонну

Если занимающимися выполнялись повороты на месте, преподаватель должен подать вышеназванную команду только тогда, когда направляющий и следующий за ним занимающийся находятся в колонне, т.е. необходимо предварительно повернуть занимающихся в нужную сторону.

Этим же способом можно перестроить занимающихся с указанием интервала и дистанции: «Налево (направо) в колонну по четыре (по два, по три и т. д.) интервал три шага, дистанция четыре шага – МАРШ!». Соответственно команде, занимающиеся после поворота размыкаются на заданное расстояние по ходу движения.

Указание о дистанции и интервале можно дать и после начала перестроения, когда первая четверка уже повернется. В этом случае достаточно сказать «интервал три шага, дистанция четыре шага!».

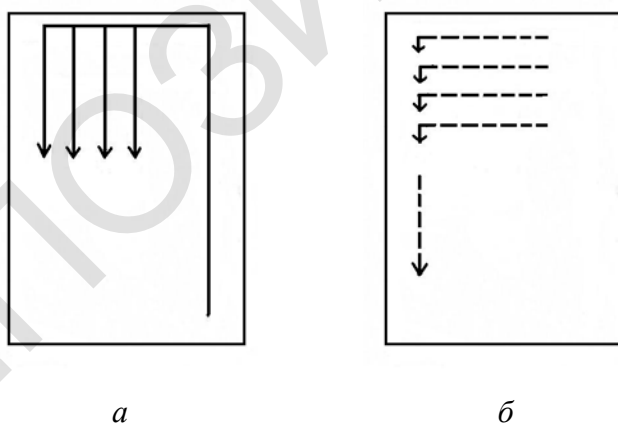


Рис. 3 Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении

Обучение перестроениям в движении

- Показать перестроение в движении на рисунке, схеме.
- Обучить перестроениям с места после предварительного расчёта.

Преподаватель находится в том месте, где производится перестроение, направляет и помогает занимающимся правильно выполнять команды.

- Выполнить перестроения в движении с помощью преподавателя (преподаватель занимает место направляющего).

- Выполнить перестроения по команде в разных частях зала.

- **ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

Передвижения в строю могут совершаться шагом и бегом. Для того чтобы обучение прошло успешно, изучается движение шагом (бегом) на месте: по команде «На месте шагом (бегом) – МАРШ!». Движение начинается с левой ноги. Для остановки команда подаётся под левую ногу «Группа (класс, отделение) – СТОЙ!».

В обучении необходимо добиться чёткого начала и окончания движения. Целесообразно выполнять ходьбу под счёт.

Остановка строя

Для остановки занимающихся в определённом месте подаётся команда: «Направляющий – НА МЕСТЕ!». По этой команде направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперёд до дистанции в один шаг. По мере того, как подойдёт замыкающий и между занимающимися будет дистанция один шаг или другая указанная дистанция подаётся команда: «Группа (класс, отделение) – СТОЙ!». Если необходимо остановить занимающихся в разомкнутом строю, подаётся команда: «Направляющий – НА МЕСТЕ!», «Дистанция 2 (3, 4 шага). Группа (класс, отделение) – СТОЙ!».

Для остановки всей группы одновременно подаётся команда «Группа (класс, отделение) – СТОЙ!».

Методические указания:

- По предварительной команде «Группа (класс, отделение)» нога ставится твёрже, а по исполнительной («стой»), которая подаётся под левую ногу, надо сделать ещё один шаг правой ногой и приставить левую.
- При ходьбе под музыку для согласования остановки с окончанием музыкальной фразы предварительная команда подаётся на 1-й счёт, а исполнительная – на 5-й счёт последней фразы музыкального периода.

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: «Шире – шаг!», «Короче – шаг!», «Чаще – шаг!», «Реже – шаг!», «Полный – шаг!».

Методические указания:

- Исполнительная команда подаётся под левую ногу.
- Для обеспечения большей согласованности в действиях занимающихся преподаватель подсчётом задаёт темп и ритм выполнения.

Перемещение группы одновременно осуществляется посредством шагов вперёд, назад, приставных шагов.

Шаги вперёд могут выполняться в шеренге или в разомкнутых колоннах (дистанция два и более шагов). Для этого подаётся команда «Группа (класс, отделение), два (три, четыре и т.д.) шага вперёд (назад) шагом – МАРШ!» и занимающиеся выполняют указанное количество шагов в указанном направлении. Для выполнения одного шага подаётся команда «Шаг вперёд (назад) шагом – МАРШ!».

Приставные шаги выполняются в колонне или в разомкнутых шеренгах (интервал один и более шагов). Для этого подаётся команда «Группа (класс, отделение), два (три, четыре и т.д.) приставных шага вправо (влево) шагом – МАРШ!» и занимающиеся выполняют указанное количество шагов в указанную

сторону. Для выполнения одного шага подаётся команда «Приставной шаг вправо (влево) шагом – МАРШ!».

Методические указания:

- Шаги вперёд и назад начинают выполнять с левой ноги.
- Для выполнения шагов одновременно преподаватель должен вести подсчёт. При выполнении шагов вперёд или назад необходимо вести счёт на один больше, чем шагов, т.к. на последний счёт занимающиеся должны приставить ногу. Например, если нужно выполнить три шага, учитель считает до четырёх. При подсчёте приставных шагов количество шагов умножается на два, т.к. приставной шаг выполняется на два счёта. Например, если нужно выполнить три шага, преподаватель считает до шести.

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

Обход (рис.4, *а*) – передвижение вдоль границ зала. Команда: «В обход налево (направо) шагом – МАРШ!».

Диагональ (рис.4, *б*) – передвижение по диагонали зала, площадки. Команда «По диагонали – МАРШ!».

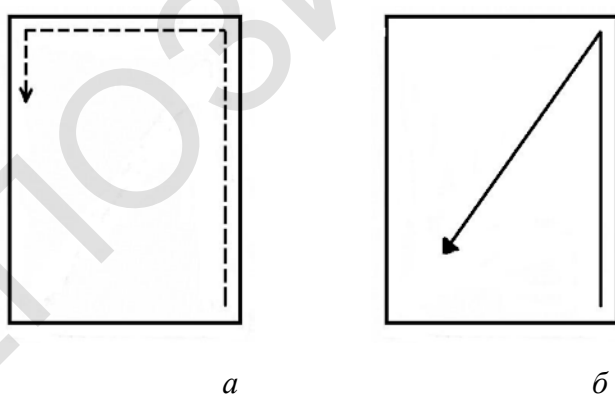


Рис. 4 Передвижение по диагонали

Методические указания:

- Исполнительная команда подаётся на одном из углов зала (рис).
- При выполнении задания с места, когда направляющий находится на углу зала подаётся команда «По диагонали шагом (бегом) – МАРШ!».

Противоход – движение колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда «Противоходом налево (направо) – МАРШ!» (рис.5, а). Двигаясь в колонну по два можно выполнить противоходы наружу или внутрь. Для этого подаются команды: «Противоходом наружу – МАРШ!» (рис.5, б) или «Противоходом внутрь – МАРШ!» (рис.5, в).

Змейка (рис.5, г) – ряд противоходов, выполняемых один за другим. После команды «Противоходом налево (направо) – МАРШ!» подаётся команда «Змейкой – МАРШ!». По этой команде направляющий выполняет движение «змейкой» до новой команды.

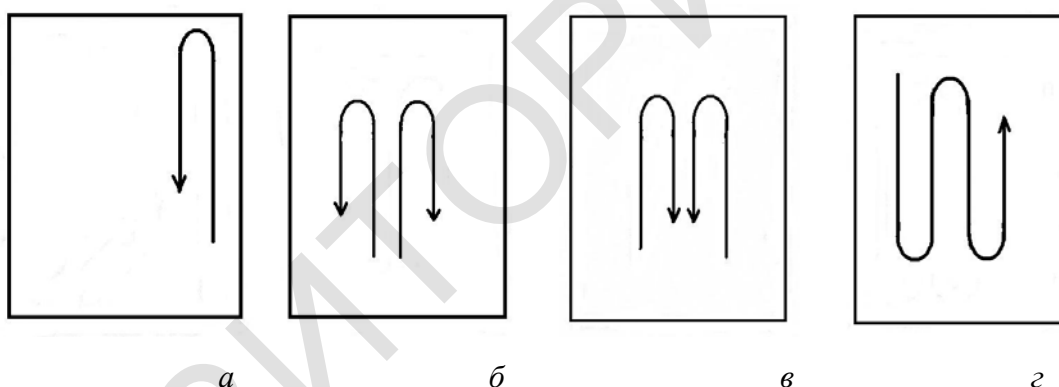


Рис. 5 Виды противоходов, змейка

Методические указания:

- Расстояние между встречными колоннами приблизительно один шаг.
- При движении противоходом внутрь надо предварительно увеличить интервал между колоннами.
- Величина «змейки» определяется по первому противоходу.
- При выполнении с места подаётся команда «Противоходом налево шагом (бегом) – МАРШ!».

Зигзаг – движение под различными углами, размер которых указывается командой (направление на различные ориентиры). Например, для построения зигзага из двух углов подаётся команда: «Ко мне (или на такой-то предмет) – МАРШ!». При подходе к указанной точке подаётся вторая команда: «В левый нижний угол (или указывается другой ориентир) – МАРШ!», по которой направляющий поворачивается и идёт к указанной точке, строя второй угол зигзага.

Передвижение по кругу – движение занимающихся по кругу выполняется по команде: «Направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу – МАРШ!».

Обучение передвижениям

- Рассказать, показать рисунок, схему видов передвижений.
- После объяснения преподавателю рекомендуется занять место направляющего и вести строй, подавая вышеуказанные команды.
- Выполнять сначала с места, затем в движении.
- Выполнять передвижения самостоятельно по команде преподавателя.
- Для закрепления подавать команды в различных частях зала.
- При движении с места во всех командах после предварительной команды надо добавлять «шагом – марш».

РАЗМЫКАНИЯ, СМЫКАНИЯ

Для рационального размещения занимающихся в спортивном зале или на площадке, а также, для каких-либо коллективных действий (ОРУ, игры, и т.д.) применяются размыкания и смыкания строя.

Размыкание – действия занимающихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание – уплотнение разомкнутого строя.

Размыкаться можно на **поднятые руки в стороны**, для этого надо указать направление и способ размыкания, например: «Влево (вправо) на поднятые руки в стороны разом-КНИСЬ!» или «От середины влево и вправо на поднятые руки в стороны разом-КНИСЬ!»

Размыкаться можно **приставными шагами** для этого надо указать направление и способ размыкания, например: «Влево (вправо) приставными шагами на два шага разом-КНИСЬ!» или «От середины влево и вправо приставными шагами на два шага разом-КНИСЬ!».

Размыкание **с поворотом (строевой способ)** производится по команде «Направо (налево) разом-КНИСЬ!» или «Направо (налево) на два шага разом-КНИСЬ!» или «От середины налево и направо на два шага разом-КНИСЬ!». По этой команде все занимающиеся, кроме того, от которого размыкаются, поворачиваются в указанную сторону и частым шагом или бегом размыкаются на указанный интервал (смотря назад через плечо), после чего поворачиваются в сторону фронта строя.

Методические указания:

- Если интервал не указан, размыкаться надо на один шаг.
- Преподаватель при размыкании от «середины» поднимает руку вперед-кверху указывая на занимающегося, являющегося «серединой» строя. Следует различать команды, в которых имеется указание о направлении движения в сторону («налево» и «влево»): «налево» – это движение в указанную сторону с одновременным поворотом; «влево» – движение в указанную сторону без поворота.

Смыкания выполняются по командам: «Налево (направо) сом-КНИСЬ!», «К середине сом-КНИСЬ!», «Влево (вправо) приставными шагами сом-КНИСЬ!» (по этой команде занимающиеся быстрым шагом смыкаются в указанную сторону).

Обучение размыканиям, смыканиям

- Рассказать, показать рисунок, схему.
- Показать действие на примере нескольких занимающихся.
- Выполнить команды в шерешном строю, состоящем из трёх, четырёх занимающихся.
- Исправить ошибки.
- Выполнить действие в различные стороны.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Брыкин, А. Т. Гимнастическая терминология / А. Т. Брыкин. – М. : ФиС, 1969. – 192 с.
2. Гимнастика : учебник для студентов средних физкультурных учебных заведений / Под. общ. ред. М. Л. Украна, А. М. Шлемина. – М. : ФиС, 1969. – 424 с.
3. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин [и др.]; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – М.: Академия, 2001. – 448 с.
4. Гимнастика : учебник / В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль и др.; под общ. ред. В. М. Миронова. – М. : Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
5. Гимнастика : учебник для институтов физической культуры (общий курс) / Под. ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. – М. : ФиС, 1979. – 264 с.
6. Гимнастика : учебник для институтов физической культуры / Под. общей ред. А. Т. Брыкина. – М. : ФиС, 1971. – 352 с.
7. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебник / А. А. Гужаловский – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 448 с
10. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 72 с.
11. Смирнова, Л. А. Методика проведения общеразвивающих упражнений на уроках физкультуры в школе : учебное пособие / Л. А. Смирнова. – Витебск : ВГПИ, 1990. – 32 с.
12. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Бел. навука, 1998. – 557 с.
13. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки : учебное пособие / Л. А. Смирнова. – Витебск : ВГПИ, 1995. – 45 с.
14. Укран, М. Л. Спортивная гимнастика : Учебник для институтов физической культуры / Под. общей ред. М. Л. Украна. – М. : ФиС, 1971. – 304 с.
15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 480 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	5
ГЛАВА 1. Методика обучения гимнастическим упражнениям.....	7
.Этапы обучения.....	7
Методы и методические приемы обучения гимнастическим упражнениям.....	13
ГЛАВА 2. Строевые упражнения, структура и методика обучения.....	15
Характеристика строевых упражнений.....	15
Строевые приемы	18
Построения, перестроения	21
Перестроения на месте.....	24
Перестроения в движении.....	26
Передвижения	28
Смыкания, размыкания	32
ГЛАВА 3. Общеразвивающие упражнения. Методика обучения.....	34
Характеристика общеразвивающих упражнений.....	34
Положения и движения руками, ногами, туловищем.....	35
Положения и движения рук.....	35
Положения и движения ног и туловища.....	38
Упражнения с предметами.....	46
Упражнения с гимнастической палкой.....	46
Упражнения с мячом.....	51
Общеразвивающие упражнения в парах.....	56
Упражнения с использованием гимнастической стенки.....	61
Упражнения с использованием гимнастической скамейки.....	63
Способы и методические приемы при обучении общеразвивающим упражнениям.....	67

ГЛАВА 4. Прикладные упражнения. Методика обучения.....	81
Характеристика прикладных упражнений.....	81
Разновидности ходьбы и бега.	81
Упражнения в равновесии.	83
Упражнения в метании и ловле.	86
Упражнения в лазанье и перелезании.	88
Лазанье.	89
Перелезание и преодоление препятствий.	92
Переползания.	95
Переноска груза.	96
ГЛАВА 5. Акробатические упражнения. Методика обучения.....	99
Группировки.	99
Перекаты.	100
Кувырки	102
Стойки	106
Мост.....	110
ГЛАВА 6. Упражнения в висах и упорах. Методика обучения	112
Висы смешанные.....	112
Висы простые.....	114
Упоры смешанные.....	116
Упоры простые.....	117
ГЛАВА 7. Прыжки. Методика обучения.....	120
Неопорные прыжки.	120
Прыжки опорные.	123
Литература.....	125