

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, кувыркам, 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 3. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

• ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

К общеразвивающим упражнениям относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещённых движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнёра, гимнастических снарядов и различных предметов, могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно и продолжительно и т. д.

Классификация общеразвивающих упражнений

Для целенаправленного применения общеразвивающие упражнения можно разделить на несколько групп.

- ***По анатомическому признаку*** подбора упражнений в зависимости от работы тех или иных мышечных групп: для рук и плечевого пояса, шеи, ног, туловища и всего тела.
- ***По признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определённом режиме:*** на силу, гибкость, скоростно-силового характера, с преимущественной быстротой движений, на выносливость и другие двигательные способности человека.
- ***По признаку методологической значимости упражнений:*** на координацию движений, осанку, дыхательные упражнения.
- ***По признаку использования упражнений:*** без предмета, с предметами (палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки и др.); на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка и др.); на тренажёрах.

- **По признаку организации группы:** упражнения, выполняемые одним, вдвоём, втроём, в кругу, в сцеплении, в сомкнутых колоннах и шеренгах, в движении.

- **По признаку исходных положений,** из которых выполняются упражнения: из стоек, приседов, упоров, положений сидя и лёжа, висов и др.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться с использованием всех классификационных групп.

- **ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ, НОГАМИ, ТУЛОВИЩЕМ**

- **Положения и движения рук**

На занятиях гимнастикой применяются всевозможные движения различными частями тела. Они выполняются с разным напряжением мышц, разной скоростью и амплитудой. Основные положения тела и отдельных его частей, элементарные движения и их сочетания осваиваются в школе. С помощью этих движений занимающиеся произвольно управлять своим двигательным аппаратом, получают представление о направлении, амплитуде, скорости, силе, темпе и ритме движений.

Различают основные и промежуточные положения рук. К основным положениям относятся (рис.6):

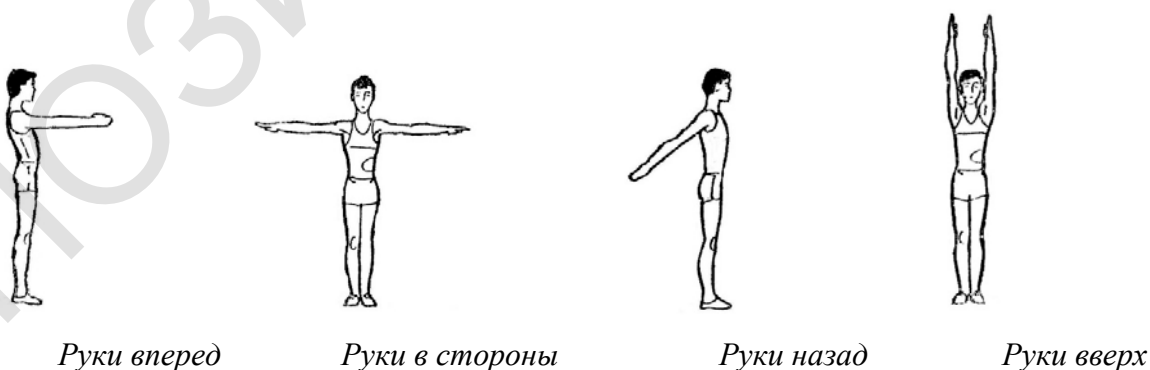


Рис. 6 Основные положения рук

В промежуточных положениях руки расположены под углом 45° к основным положениям, например: руки вперед-кверху (рис.7, а), руки вперед-книзу (рис.7, б), руки в стороны-книзу (рис.7, в) руки вверх-наружу (руки подняты вверх и разведены на 45° от основного положения) (рис.7, г), руки вверх-

внутри (руки подняты вверх, пальцы касаются), руки вперед-наружу и вперед-внутри и т. п.

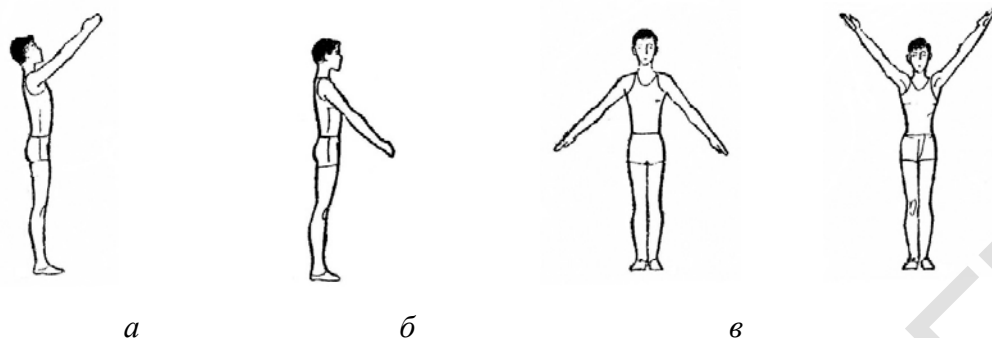


Рис. 7 Промежуточные положения рук

Положение рук в лицевой плоскости может быть следующим (рис.8): а) руки вниз, б) руки в стороны-книзу, в) руки в стороны, г) руки вверх-наружу, д) руки вверх

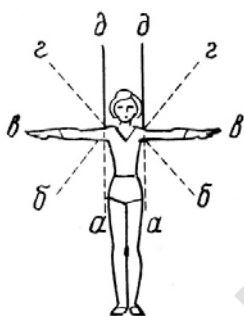


Рис. 8 Положение рук в лицевой плоскости

Положение рук в боковой плоскости (рис. 9): а) руки вниз, б) руки вперед-книзу, в) руки вперед, г) руки вперед-кверху, д) руки вверх, е) руки назад.

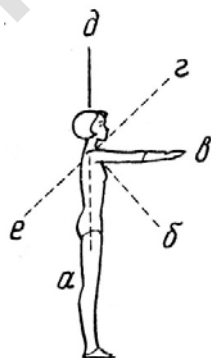


Рис. 9 Положение рук в боковой плоскости

Различают движения руками, совершаемые по дуге (по окружности, но менее чем на 360°) и круговые движения (по окружности на 360°), например: дугой внутрь левую руку в сторону; из положения руки в стороны круг руками книзу (кверху).

Движения руками могут быть односторонними, т. е. выполняться в одну сторону, например руки влево (рис.10), руки влево-кверху (рис. 10, а), руки влево-книзу (рис. 10, б), этом положении руки отведены в указанном направлении и находятся в горизонтальном положении, рука, находящаяся впереди, может быть слегка согнута в локтевом суставе.



Рис. 10 Движения руками

Положения с согнутыми руками (рис. 11).



Руки на пояс



Руки перед грудью



Руки к плечам



Руки за голову



Руки перед собой



Руки за спину



Руки вперед к плечам



Руки назад к плечам



Руки в стороны к плечам

Рис. 11 Положения с согнутыми руками

• Положения и движения ног и туловища

Движения ногами (так же, как и движения руками) могут выполняться в основных и промежуточных плоскостях.

Движения ног в лицевой плоскости (рис.12): а) правую в сторону на носок, б) правую в сторону-книзу, в) правую в сторону, г) правую в сторону-кверху.

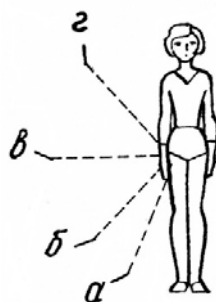


Рис. 12 Движения ног в лицевой плоскости

Движения ног в боковой плоскости (рис.13): а) левую вперед на носок, б) левую вперед-книзу, в) левую вперед, г) левую вперед-кверху, д) левую назад на носок, е) левую назад-книзу, ж) левую назад.

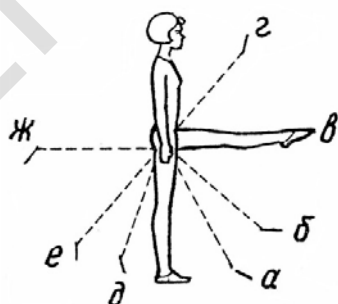


Рис.13 Движения ног в боковой плоскости

Движения ног могут быть разноименными, например правую влево (рис. 14, а) или правую влево-книзу(рис. 14, б).

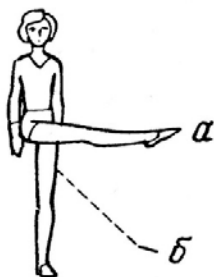


Рис.14 Разноименные движения ног

Движения со сгибанием ноги в лицевой плоскости (рис.15): а) согнуть правую колено в сторону; б) согнуть правую назад, колено в сторону. Движения ногами (так же, как и руками) могут выполняться по дуге и по кругу (круговые движения – круг ногой).

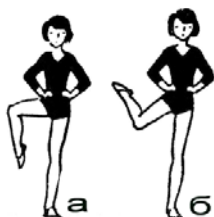


Рис.15 Движения в лицевой плоскости

Движения со сгибанием ноги в боковой плоскости (рис.16): а) согнуть правую (стопа у голени опорной ноги), б) согнуть правую вперед, в) согнуть правую назад.



Рис.16 Движения в боковой плоскости

Резкие движения ногами (руками), выполняемые с полной амплитудой, называются маховыми – мах ногой (рукой).

Их изучение начинается в начальной школе. В этот период должны быть освоены все элементы движения головой, туловищем, руками и ногами. В более старших классах обучают типичным сочетаниям (соединениям) элементарных движений, постепенно усложняя их комбинации (вольные упражнения).

Движения туловищем, конечностями и головой выполняются в трех основных плоскостях:

- в лицевой, проходящей по передней (или задней) стороне тела;
- в боковой, проходящей в передне-заднем направлении по отношению к телу;
- в горизонтальной, проходящей по горизонтали по отношению к телу (независимо от его положения).

Движения частями тела могут выполняться и в промежуточных плоскостях:

- в наклонных, расположенных под углом 45° к основным;
- в косых, расположенных под углом 45° к наклонным плоскостям.

Движения руками и ногами по отношению друг к другу могут быть:

одноименными, совпадающими по направлению со стороной конечности (руки, ноги), например левой рукой (ногой) – влево.

разноименными, не совпадающими по направлению со стороной конечности, например правой рукой (ногой) влево;

одновременными, выполняемыми конечностями в одно и то же время;

поочередными, выполняемыми сначала одной конечностью (рукой или ногой), а затем другой;

последовательными, выполняемыми одно за другим с отставанием одной конечности от другой на половину амплитуды.

Движения, выполняемые одновременно двумя конечностями, могут быть однонаправленными (например, руки вперед) и разнонаправленными (правую вперед, левую в сторону).

Движения руками, ногами и туловищем выполняются из разных положений. Эти положения могут быть исходными, промежуточными и конечными.

Основными, наиболее часто встречающимися во время занятий гимнастикой, являются следующие положения:

Стойки

Основная стойка (рис. 17, а)

Стойка ноги врозь (рис. 17, б)

Стойка ноги врозь узко (рис. 17, в)

Стойка ноги врозь широко (рис. 17, г)

Стойка ноги врозь правой (левой) (рис. 17, д)

Стойка скрестно правой (левой) (рис. 17, е)

Стойка на коленях (рис. 17, ж)

Стойка на левом (правом) колене (рис. 17, з)

Положение рук, указывается дополнительно.

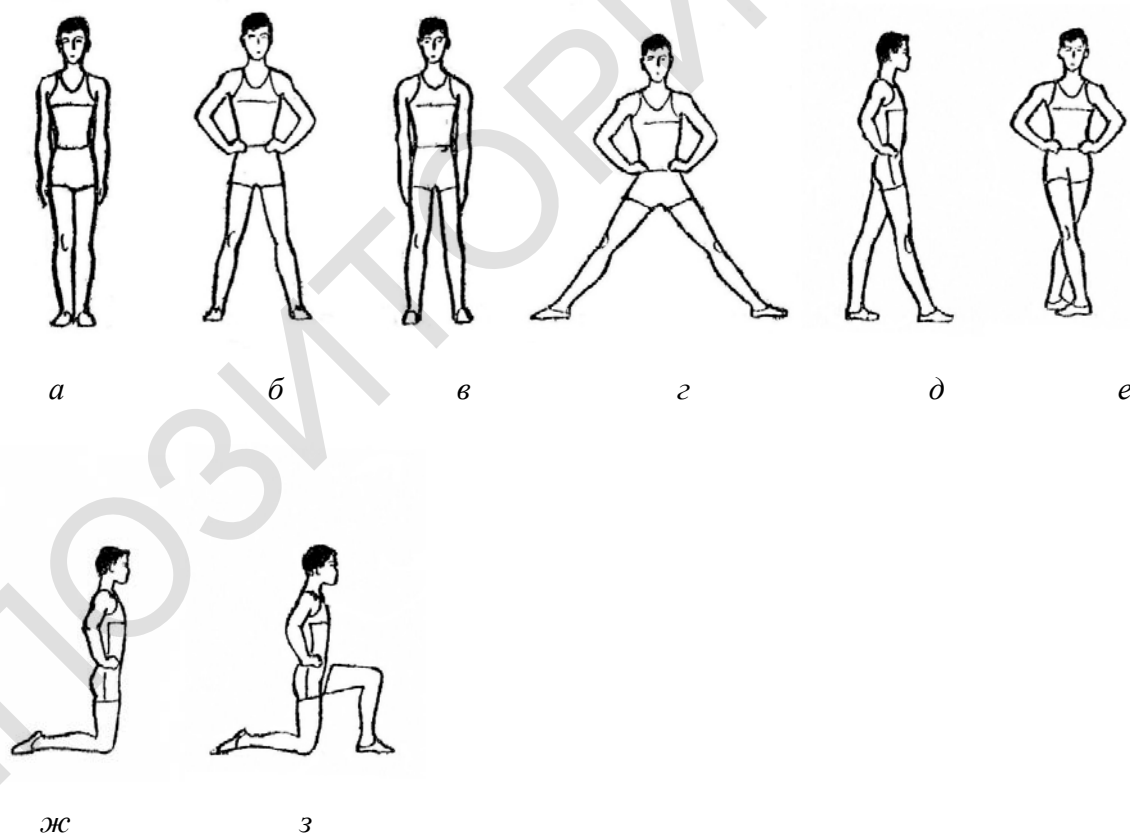


Рис. 17 Стойки

Приседы

Присед (рис.18, а)

Полуприсед (рис.18, б)

Полуприсед с наклоном (рис.18, в)

Круглый полуприсед (рис.18, г)

Присед на левой (правой) (рис.18, д)

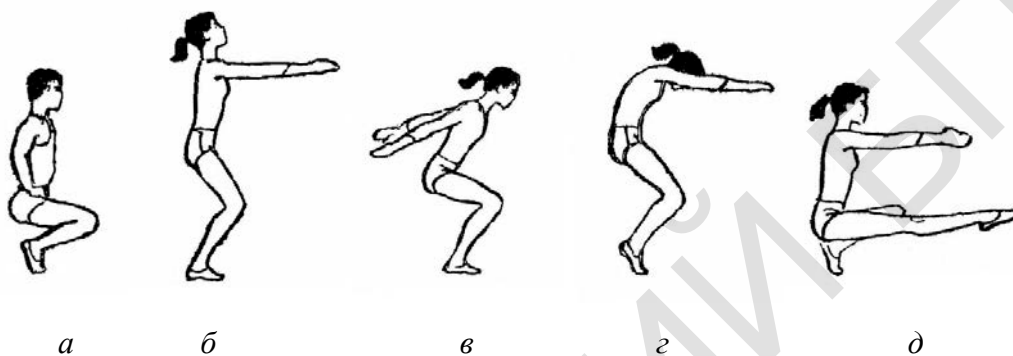


Рис. 18 Приседы

Выпады

Выпад правой (левой) (рис.19, а)

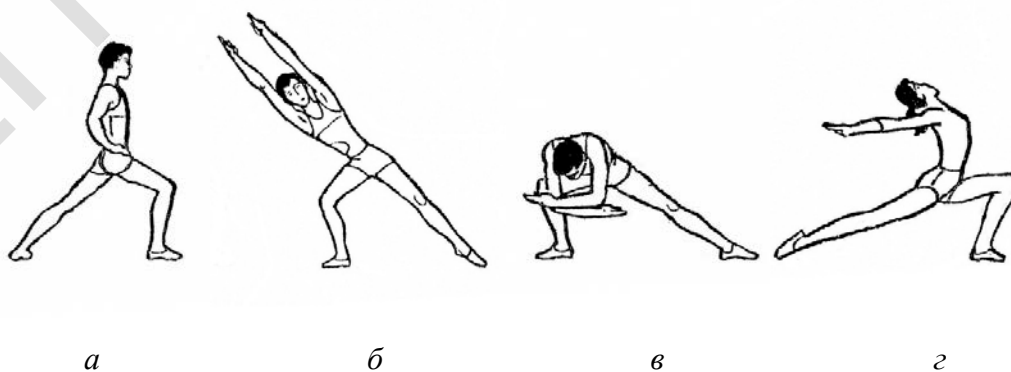
Наклонный выпад (рис.19, б)

Выпад с наклоном (рис.19, в)

Глубокий выпад (рис.19, г)

Выпад вправо (влево) (рис.19, д)

Выпад назад правой (левой) (рис.19, е)





д

е

Рис. 19 Выпады

Наклоны

Наклон (рис.20, а)

Наклон прогнувшись (рис. 20, б)

Наклон с захватом (рис. 20, в)



а



б



в

Рис. 20 Наклоны

Седы

Сед (рис.21, а)

Сед углом (рис.21, б)

Сед согнувшись (рис.21, в)

Сед с захватом (рис.21, г)

Сед на пятках (рис.21, д)

Сед ноги врозь (рис.21, е)

Сед на бедре (рис.21, ж)

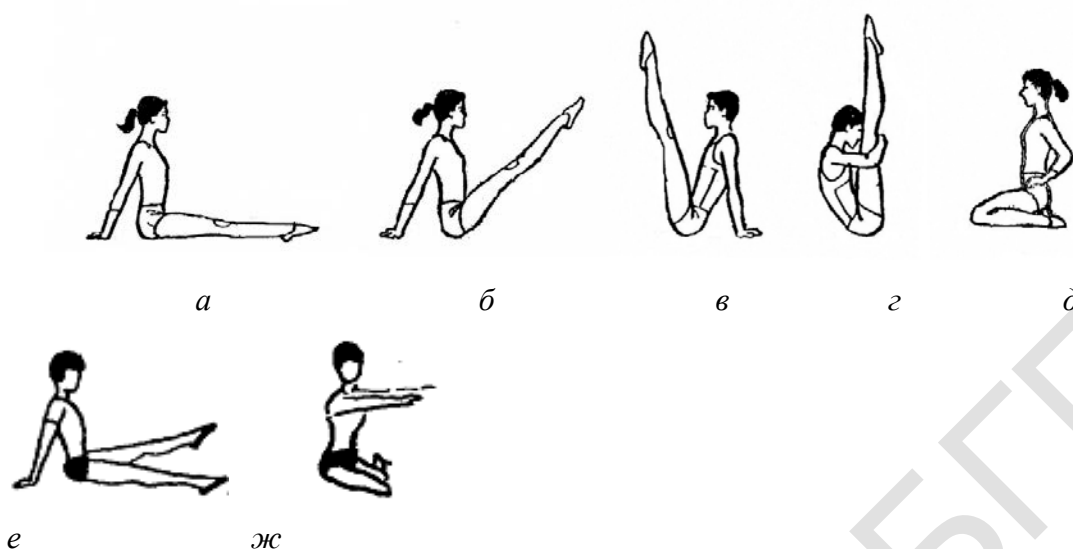


Рис. 21 Седы

Положения лежа

Лежа на спине

Лежа на животе (рис. 22, а)

Лежа прогнувшись (рис. 22, б)

Лежа на груди с опорой коленом (рис. 22, в)

Лежа правым (левым) боком (рис. 22, г)

Лежа кольцом (рис. 22, д)

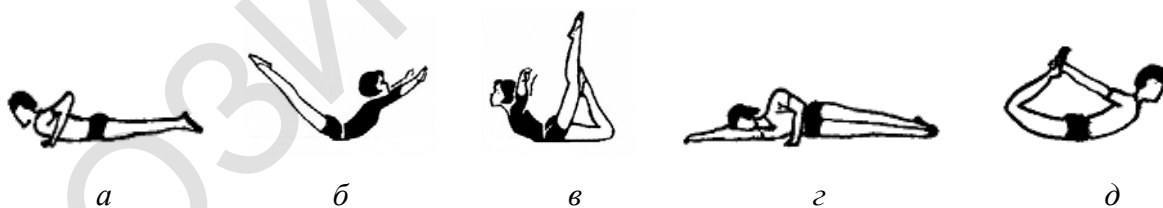


Рис. 22 Положения лежа

При выполнении приседов, выпадов, наклонов, седов и в положении лежа положение рук, ног указывается дополнительно.

Упоры

Упор лежа (рис. 23, а)

Упор лежа на бедрах и предплечьях (рис. 23, в)

Упор лежа на бедрах (рис. 23, г)

Упор лежа сзади (рис. 23, б)

Упор присев (рис. 23, а)

Упор на левом колене, правую назад (рис. 23, б)

Упор стоя согнувшись (рис. 23, в)

Упор лежа сзади на предплечьях (рис. 23, г)

Упор лежа правым (левым) боком (рис. 23, и)

Упор стоя на коленях (рис. 23, к)

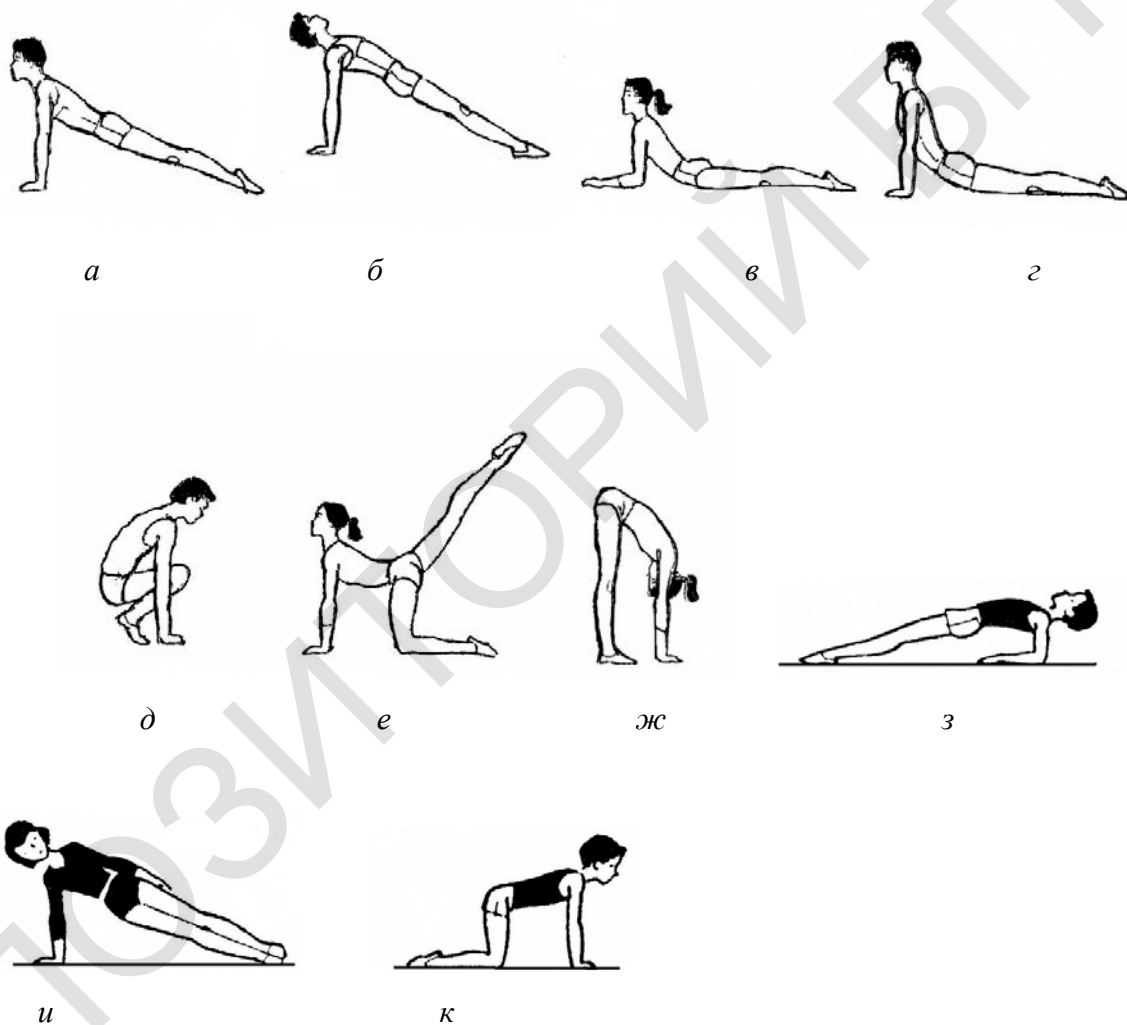


Рис. 23 Упоры

- **УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ**

Упражнения с предметами в большой мере способствуют развитию координационных способностей занимающихся. Ведущими в этих упражнениях являются движения руками. Удержание и различные перемещения предмета требуют от занимающихся точности и согласованности в управлении движениями рук, поэтому упражнения с предметами служат одним из наиболее действенных средств совершенствования действий руками.

Упражнения с предметами широко применяются в физическом воспитании. Многообразие форм и большой диапазон трудности упражнений (от элементарных до весьма сложных по координации) позволяют с успехом применять их на занятиях с занимающимися любого возраста. В практике наиболее распространены упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и мячами.

- **Упражнения с гимнастической палкой**

Упражнения с гимнастическими палками позволяют оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Для составления комплексов упражнений применяются как деревянные, пластмассовые так и железные гимнастические палки. При выполнении упражнения с деревянной палкой легко контролировать точность положений и перемещений её в пространстве. Применение железных палок повышает нагрузочность упражнений и их значение для развития мышечной силы.

Положения с палкой определяются в зависимости от ее расположения по отношению к телу занимающегося. Различают симметричные и несимметричные (односторонние) положения. В симметричных положениях палка удерживается за концы обеими руками, которые могут быть прямыми или согнутыми. В несимметричных положениях палка находится с одной стороны занимающегося. Она может удерживаться одной или обеими руками.

Существуют следующие способы держания палки:

Обычный хват – палка удерживается руками за концы хватом сверху.

Узкий хват – палка удерживается обеими руками, кисти рядом.

Хват снизу – хват, образуемый после поворота рук наружу (ладони вперед).

Разный хват – одна рука в хвате сверху, другая – в хвате снизу.

Обратный хват – хват, образуемый после поворота рук внутрь.

Симметричные положения с палкой

Палку вниз (рис. 24, а)

Палку вверх (рис. 24, б)

Палку вперед (рис. 24, в)

Палку на грудь (рис. 24, г)

Палку перед собой (рис. 24, д)

Палку на голову (рис. 24, е)

Палку за голову (рис. 24, ж)

Палку вниз-сзади (рис. 24, з)

Палку на лопатки (рис. 24, и)

Палку за спину (рис. 24, к)

Палку назад (рис. 24, л)

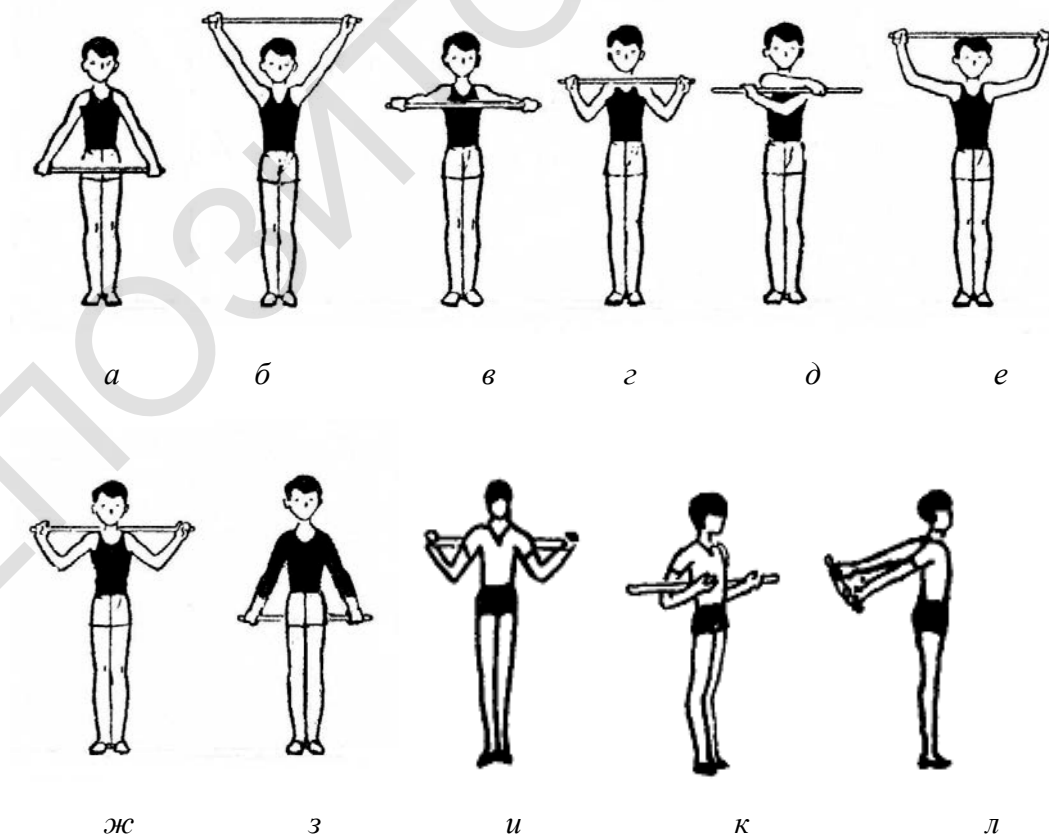


Рис. 24 Симметричные положения с палкой

Несимметричные положения с палкой

Палку к плечу (рис. 25, а)

С палкой «вольно» (рис. 25 б)

Палку вправо (влево) (рис. 25, в)

Палку к плечу вперед (вправо, кверху, вправо-кверху и др.) (рис. 25, г)

Палку к плечу вправо-кверху (рис. 25, д)

Палку к бедру кверху (вправо, вперед) (рис. 25, е)

Палку на голову вправо (за голову, на грудь и т. п.) (рис. 25, ж)

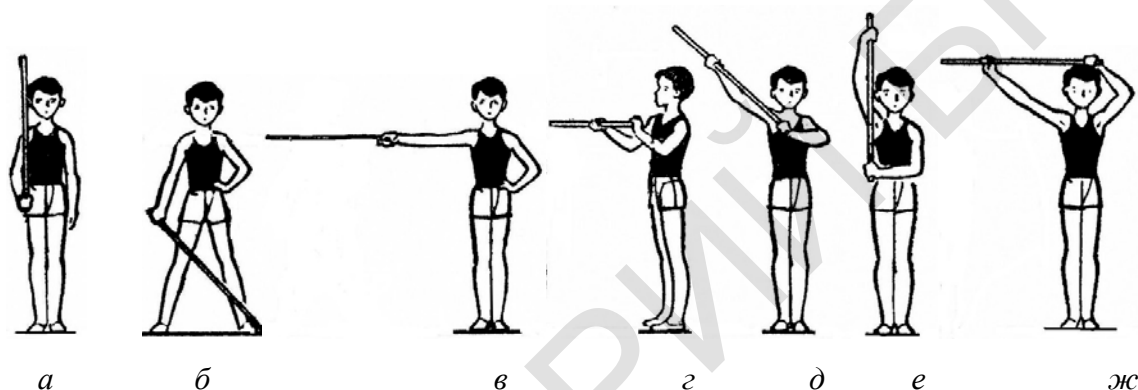


Рис. 25 Несимметричные положения с палкой

Несимметричные положения могут быть такими, в которых палка и рука, удерживающая ее, не составляют прямой линии, например: правую руку в сторону палку вверх (рис. 26, а); правую руку вверх-наружу, палку влево (рис. 26, б) или вправо (рис. 26, в).

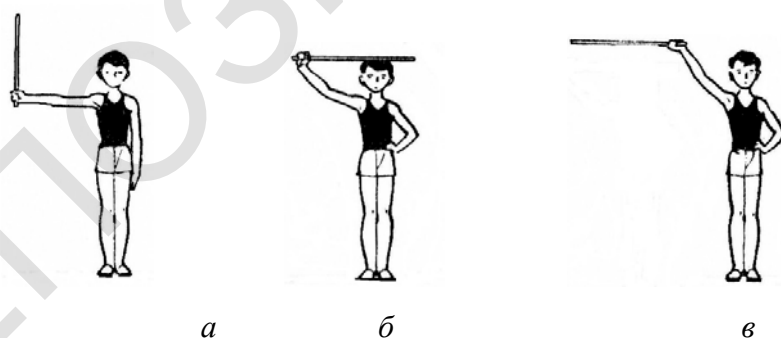


Рис. 26 Несимметричные положения с палкой

Палка может удерживаться обеими руками за один конец, например: руки вверх, палку вправо (рис. 27, а) или руки на голову, палку назад (рис. 27, б).

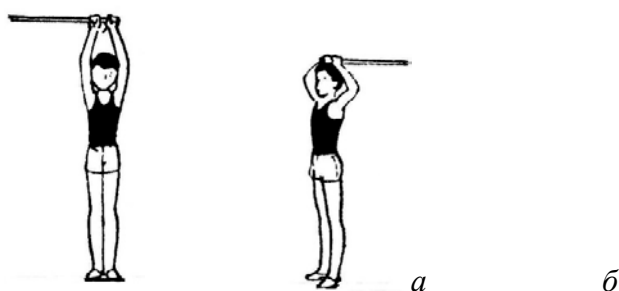


Рис. 27 Несимметричные положения с палкой

Могут быть и иные положения палки:

Палку наклонно вправо (влево) (рис. 28, а)

Палку наклонно вперед, правой сверху (рис. 28, б)

Палку на грудь, правым концом кверху (рис. 28, в)

Палку на грудь, левым концом вправо-кверху (рис. 28, г)

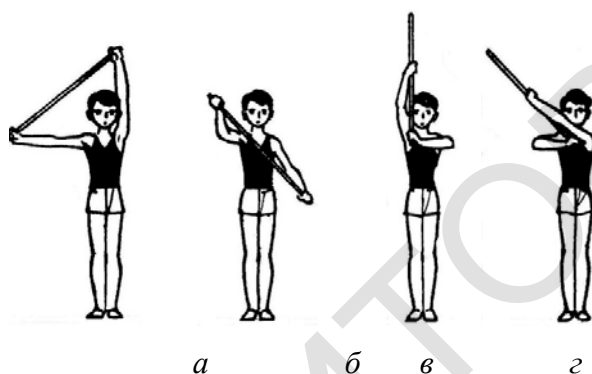


Рис. 28 Несимметричные положения с палкой

Движения с палкой

Движения с палкой могут выполняться по кругу (круговые движения) и по дуге, например: из исходного положения палка вправо, малый круг книзу или средний круг кверху за рукой или из исходного положения палка вверху дугой влево, палку к плечу вправо и др.

Круговое движение, выполняемое одной рукой, держащей палку хватом снизу, называется *вкрутом*. Движение выполняется сначала на себя (к груди), отводя локоть вперед, затем кистью книзу. Одновременно свободный конец палки скользит в другой руке. Вкрут завершается положением палки к плечу, за голову и т. п. Движение, выполняемое в обратной последовательности, называется *выкрутом*.

Для развития координации движений полезны упражнения в бросании и ловле палки, балансирования ею. С палкой можно выполнять движения типа фехтовальных (как с эспадроном или рапирой). Весьма эмоциональны парные и групповые упражнения с палкой; с их помощью целесообразно обучать занимающихся коллективным действиям.

Обучение упражнениям с гимнастической палкой

- К разучиванию упражнений с гимнастической палкой нужно приступать после освоения упражнений без предметов. По мере усвоения более сложных движений без предметов нужно включать и более сложные упражнения с палкой.
- Обучить основным хватам: хвату сверху и снизу, удерживая палку за концы одной и двумя руками и за середину.
- Изучить упражнения с горизонтальным положением палки, затем с вертикальным и наклонным положениями палки.
- Изучить элементарные движения, а затем и более сложные. Следует обращать внимание на правильную осанку, на точность исходных и конечных положений.
- На первых занятиях овладеть навыком перемещения (перевода) палки из горизонтального положения в вертикальное («к плечу»), и наоборот.
- Освоить движения палки прямыми руками хватом за концы и на ширине плеч: вперед, вверх, назад и согнутыми руками – на грудь, на голову, на лопатки.
- Осваивать вначале положения и движения палки, а затем эти же движения в сочетаниях с движениями другими частями тела. Например: И.п. – о.с. 1 – палку на грудь; 2 – палку вверх; 3 – палку вперед; 4 – и.п. А затем: 1 – шаг вправо, палку на грудь; 2 – приставить левую, палку вверх; 3 – шаг вправо, палку вперед; 4 – приставить правую, и.п.; 5 – 8 то же, с шагом влево.

Обучение перебрасыванию и ловле гимнастической палки в парах

- Научить подбрасыванию палки в горизонтальном положении вверх двумя руками и ловле. Вначале следует подбрасывать палку на 20 – 30 см. Затем можно увеличить высоту подбрасывания.
- Научить перебрасыванию палки в парах на небольшом расстоянии. Затем расстояние между занимающимися постепенно увеличивается (от 1 до 3 м).
- Научить перебрасывать палку в вертикальном положении одной рукой, постепенно увеличивая расстояние между партнерами.
- Исправить ошибки.
- Выполнять перебрасывание палки с учетом времени, увеличивая расстояние, в сочетании с другими действиями (поворотами, прыжками и др.).

Упражнения с мячом

Упражнения с набивным мячом оказывают разностороннее воздействие на занимающихся. Они доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле. В различных движениях руками, ногами, туловищем мяч используется как отягощение, но может использоваться и в качестве опоры. Мяч можно поднимать и опускать, выполнять с ним маховые движения прямыми или согнутыми руками, перекладывать из руки в руку, передавать его партнеру.

Общеразвивающие упражнения с мячом – группа упражнений, в которых набивной мяч используется преимущественно как отягощение для увеличения эффективности выполняемых движений. Эти упражнения могут быть индивидуальными, в парах и групповыми.

Терминология

Основная стойка (рис. 29, а) – положение соответствует основной стойке без предмета, мяч находится в правой руке обхватом. Во время передвижения мяч удерживается так же.

Стойка вольно (рис. 29, б) – соответствует стойке вольно без предмета, мяч в правой руке обхватом или у правого носка в разомкнутом строю при выполнении общеразвивающих упражнений.

Стойка вольно правой (левой) – стойка ноги врозь шагом вправо или влево, мяч обхватом в правой или у правого носка.

Удержание мяча двумя руками выполняется обхватом кистью беков, пальцы врозь и слегка согнуты. Иное положение мяча в кисти указывать дополнительно.

При **удержании мяча одной рукой** мяч, как правило, лежит на ладони. Иное положение мяча указывать дополнительно. При этом необходимо указать и положение второй руки, если она не внизу.

Мяч внизу (рис. 29, в) – мяч внизу, касается бедер и удерживается двумя руками обхватом с боков.

Мяч вперед (рис. 29, д) – мяч вперед, на высоте плеч, обхватом с боков. Иное положение удержания мяча указывать дополнительно. Например, **мяч впереди на ладонях** (рис. 29, е).

Мяч вверх (рис. 29, к) — удерживается прямыми руками над головой. При удержании одной рукой (или поднимании) надо указать, какой рукой, например: мяч вверх правой или мяч вверх на ладони правой (рис. 29, н).

Мяч внизу сзади (рис. 29, г) – мяч у бедер сзади, удерживается двумя руками обхватом сбоку.

Мяч назад (рис. 29, ж) – мяч сзади отведен назад до отказа.

Мяч вправо или влево (рис. 29, и) – удерживается двумя руками в указанном направлении на высоте плеч.

Мяч в сторону на правой или левой (рис. 29, м) – руки в стороны, мяч на правой (левой), положение свободной руки указывается дополнительно.

В промежуточных положениях мяч удерживается под углом в 45° книзу или кверху от основного положения, например: мяч вперед-кверху (рис., *и*) или мяч влево-книзу и т.п.

Мяч на грудь (рис. 29, *л*) – удерживается двумя согнутыми руками на уровне груди.

Мяч на голове (рис. 29, *о*) – мяч удерживается на голове согнутыми руками.

Мяч за головой – мяч удерживается за головой двумя руками.

Мяч у плеча мяч держат одной или двумя руками у плеча (указать, у какого). Если мяч удерживается одной рукой, то вторая рука поддерживает мяч сбоку-сверху.

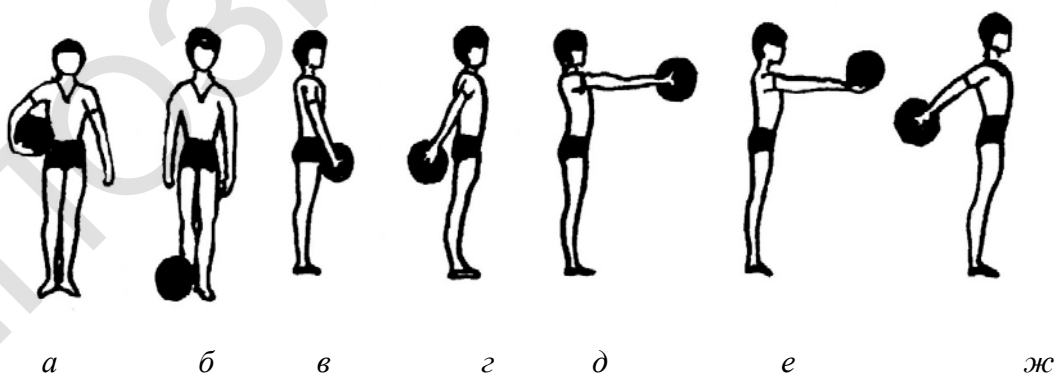
Круговые движения мячом выполняются в вертикальной и горизонтальной плоскостях.

Дуга – броски, в которых предварительный мах и бросок составляют дугу.

Круг – круговое движение предплечьем, удерживая мяч над кистью, выполняется обычно из положения мяч внизу или впереди.

Выкнут – движение, обратное вкруту.

Передача мяча (рис. 29, *п*) – передача мяча из рук в руки без фазы полета.



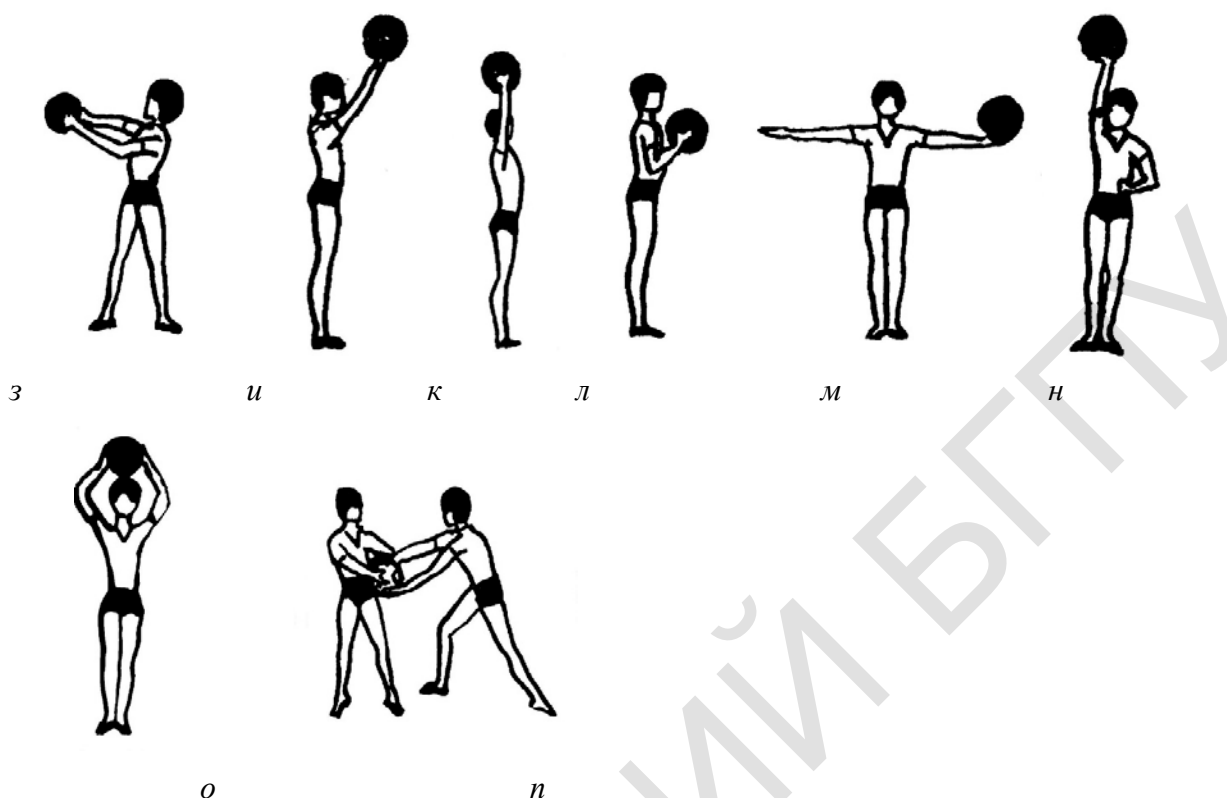


Рис. 29 Исходные положения с мячом

При выполнении седов, приседов, упоров уточняется место нахождения мяча, например: упор лежа, руки на мяче и т. п.

Организация и методические указания.

Упражнения с набивным мячом требуют чёткой организации и хорошей дисциплины, не допуская беспорядочных бросков, суеты, и метания мяча в неуказанных направлениях. Преподаватель должен постоянно помнить, что только при хорошей организации и правильной методике обучения занятия будут эффективными интересными. Только в этом случае будет наименьшая опасность травматизма.

Раздают мячи занимающимся по ходу, когда они проходят мимо мячей, заранее приготовленных в определенном месте. Туда же складываются мячи после окончания упражнений.

Необходимо соблюдать определенные интервалы и дистанцию между занимающимися. Очень важно учитывать расстояние от стен, окон, гимнастических снарядов и других предметов, находящихся в зале.

Нужно постоянно акцентировать внимание занимающихся на взаимное уважение друг к другу.

Строго соблюдать распоряжения преподавателя, внимательно следить за точностью выполнения упражнений.

При проведении упражнений в парах или групповых броски должны выполняться всеми занимающимися только по команде или сигналу преподавателя. Поэтому надо заранее определить сигналы для начала и окончания упражнений и обусловить, где должен находиться мяч по команде «Стой!».

Начинать обучение следует с простых упражнений и с мячом минимального веса. Им должны предшествовать сходные по структуре движения с большим резиновым (волейбольным, баскетбольным, футбольным) мячом. Это особенно важно при проведении занятий с младшими школьниками.

При подборе упражнений необходимо учитывать возраст, пол, подготовленность занимающихся и вес мяча. По мере физической подготовленности и усложнения педагогических задач, его вес постепенно увеличивают.

Постепенное увеличение веса мяча надо чередовать в занятиях с предыдущим весом. Стремление увеличить вес мяча снижает интерес к занятию, так как, будучи очень тяжелым, он становится непосильным для выполнения упражнений.

К новым движениям нужно переходить только тогда, когда хорошо усвоен материал предыдущего урока.

При составлении комплекса с набивным мячом нужно придерживаться общепринятой схемы с учетом чередования темпа и ритма выполнения, а также чередования движений прямыми и согнутыми руками (ногами).

Очень полезно после 2 – 3 упражнений с набивным мячом выполнить упражнения общего воздействия без мяча или упражнения на расслабление мышц рук, кисти, т. е. тех групп мышц, которые выполняли нагрузку с отягощением.

• **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ**

Правила составления комплекса и записи упражнений в парах

При составлении комплекса упражнений в парах рекомендуется придерживаться тех же правил, что и в упражнениях без предмета, а именно:

- начинать с упражнений общего воздействия в медленном темпе (типа потягиваний);
- нагрузку увеличивать постепенно, чередуя работу различных групп мышц;
- чередовать упражнения по характеру воздействия (на силу, гибкость, расслабление и т. п.);
- наиболее интенсивные упражнения давать в середине или во второй половине комплекса;
- завершать комплекс упражнениями умеренной интенсивности. Некоторые упражнения в парах можно включать в виде отдельных заданий в обычные комплексы или сериями по 2 – 4 упражнения для развития определенного двигательного качества.

Часть упражнений с предметами, в первую очередь со скакалкой и набивным мячом, упражнения прикладного характера, а также упражнения, требующие больших мышечных и волевых усилий, лучше проводить в основной части урока, когда необходимо освоить технику сложно координационных движений.

При описании упражнений вначале указывается исходное положение каждого из них, а затем следует описание действий для обоих партнеров, если в этом есть необходимость.

Если партнеры выполняют одинаковые действия одновременно, то записать следует так:

И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии одного шага, взяться за руки.

1 – присед на правой, левую вперед, руки в стороны;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же, с др. ноги.

Если упражнение нужно выполнить в одном направлении, когда первые номера должны выполнять влево, а вторые – вправо, то в этом слупи лучше сказать: «наклон в сторону двери» или «выпад в сторону окон» т. е. указать какой-либо ориентир в зале, определяющий направление движения.

Упражнения, в которых партнеры выполняют разные двигательные задачи, чаще всего выполняются в индивидуальном ритме и темпе, и здесь необходимо указать действия каждого партнера. Партнер, выполняющий основные действия, считается первым, а его напарник – вторым. В этом случае упражнение следует записать так:

И. п. – **первый:** сед, руки за головой; **второй:** в упоре присев лицом к первому, руки на голеностопах первого.

Первый – ложится на спину и возвращается в и. п.; второй – прижимает голеностопы партнера к полу. М. у. – темп средний, выполнять силой (без рывков), касаться пола лопатками.

Методические указания должны раскрывать наиболее существенные стороны выполнения упражнения: форму, темп, характер движения, последовательность действий и варианты исполнения.

В этих упражнениях преподаватель дает задание, сколько раз его выполнить, например: 25 наклонов, 10 сгибаний и разгибаний рук и т. п. Для начала и окончания упражнения целесообразней давать распоряжения.

Организация и методика проведения упражнений в парах

Упражнения в парах всегда очень эмоциональны, они сопровождаются обычно смехом, шумом. Положительные эмоции вполне естественны, но они не должны переходить определенные границы, так как могут быть причиной шума, баловства и дезорганизации занятий. Невнимательное отношение к объяснению преподавателя и нарушение установленных правил выполнении упражнений могут привести к травмам. Поэтому при проведении упражнений в парах следует строго придерживаться следующих правил:

1. Должна быть чёткая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении всех команд, распоряжений и указаний преподавателя.

2. Строго соблюдаться принцип доступности. Предлагать занимающимся трудное по координации и напряжению упражнение, к исполнению которого они уже подготовлены. Необходимо постепенно подводить занимающихся к освоению новых заданий.

3. Подбирать пары таким образом, чтобы рост, вес и силы и упражняющихся были примерно равными. Чрезмерная разница в силе или росте делает упражнения иногда опасными, а в большинстве случаев неинтересными как для сильного, так и для слабого партнёров. Юноши должны стоять в паре с юношами, девушки с девушками. Это особенно важно учитывать в тех группах, где разница в силе юношей и девушек значительнее, чем и младшем возрасте.

4. Удобно и рационально размещать пары, чтобы они не мешали друг другу.

5. В упражнениях, без предметов занимающихся нужно предварительно ознакомить со способами хватов руками, которые необходимы для выполнения упражнений в парах.

6. Объяснять упражнения нужно точно, понятно и достаточно подробно. Сразу указать, в каких исходных положениях находятся партнёры (место, направление и т. п.), а при необходимости и показать. Для показа можно вызвать одного или двух занимающихся. Показ вдвоём облегчает создание правильного представления об упражнении.

При объяснении нового упражнения необходимо, чтобы все занимающиеся хорошо видели показывающих упражнение. Прежде чем скомандовать начало упражнений, необходимо проверить правильность взятых исходных положений, особое внимание следует уделить правильному хвату, так как от этого зависит эффект самого упражнения, указать последовательность действий партнёров, темп, ритм.

Разучивать упражнения лучше методом «показ с рассказом» или «по разделениям». Эти методические приемы позволяют преподавателю своевременно предостеречь занимающихся от возможных ошибок, указать на наиболее существенные моменты, от которых зависит правильность исполнения упражнений. Методический приём «по разделениям» больше организует и

дисциплинирует занимающихся, так как при нём занимающиеся последовательно выполняют одно действие за другим.

7. В упражнениях на сопротивление преподаватель должен предупредить и наблюдать, чтобы выполнение их не переходило в своеобразное «соревнование». Выполняя эти упражнения, каждый должен сопротивляться в меру сил партнёра, чтобы дать возможность выполнить упражнение. Важно приучить занимающихся дозировать усилия, чтобы развивалась острота мышечного чувства, способность тонко дифференцировать напряжение мышц. Максимальные усилия можно применять лишь в специальных заданиях («кто кого») и в упражнениях статического характера.

В упражнениях на сопротивление у занимающихся часто нарушается правильный ритм дыхания (задержка дыхания, натуживание). Поэтому преподаватель обязан указать, в какие моменты нужно делать вдох и выдох, а во время упражнений напоминать об этом.

8. При проведении упражнений на **гибкость** в парах занимающийся, у которого растягивают мышцы, должен полностью расслабить их и не оказывать сопротивления. Это «пассивное» положение накладывает большую ответственность на помогающего выполнять растягивание и требует от него большей ответственности за свои действия. Он должен умело соизмерять величину прилагаемой силы, чтобы не вызвать травм у партнёра. Надо внимательно следить за тем, чтобы каждое упражнение начиналось с лёгких коротких и пружинистых покачиваний не на полную силу и не отличалось резкостью движений. Амплитуду увеличивать постепенно, заканчивая каждое движение небольшим рывком.

Перед проведением упражнений на **гибкость** во избежание травм рекомендуется проводить разогревающие упражнения. При выполнении упражнений с помощью партнёра не следует допускать сильных болевых ощущений, возможна слегка ощутимая боль.

9. Подбирая упражнения в парах для занимающихся младшего возраста и девушек (особенно слабо подготовленных), преподавателю надо избегать таких,

которые вызывают непосильное напряжение всего организма. Например, не следует применять упражнения с влезанием на плечи, в приседаниях с партнёром на плечах, поднимание партнёра за локти и т.д. Только для занимающихся старшего возраста с юношами можно применять такие упражнения, как поднимание партнёра, лежащего на полу, за голову или прыжки и приседы с партнёром на плечах и т.п.

10. Очень важно следить за характером и темпом выполнения упражнений в парах, так как каждое из них имеет свой темп и ритм.

Движения, в которых принимают участие группы больших мышц, выполняются в медленном темпе. Для мелких мышц темп может быть ускорен. Как общее правило следует иметь в виду, что упражнения в парах должны выполняться медленнее, чем обычные упражнения.

Для согласованности движений и сохранения нужного темпа упражнения желательно проводить со счётом. Некоторые упражнения выполняются в индивидуальном темпе и ритме, например упражнения в сопротивлении. В этом случае нужно подсказать рекомендуемый темп.

11. В тех упражнениях, где партнёры выполняют движения, разные по форме и характеру (один выполняет наклоны, а другой его удерживает за голеностопы), нужно предусмотреть организованную смену ролей. Если выполнение таких упражнений в произвольном темпе, то нужно указать количество выполнения и подать распоряжение «Закончить!» после того, как выполнили задание примерно 70% занимающихся. После этого по команде пары меняются местами.

12. Как правило, комплекс упражнений в парах проводят в разомкнутом строю в колонне по два или по четыре. Некоторые несложные или ранее разученные упражнения можно проводить в движении.

- **УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ**

В занятиях физической культурой широко используются упражнения на гимнастической стенке, так как на ней можно выполнять разнообразные упражнения от простейших до очень сложных, благодаря своей специфике (фиксированные положения, отягощения и т. д.) они разносторонне воздействуют на развитие мышечных групп. Исключительное разнообразие, доступность и эффективность этих упражнений позволяют применять их во всех возрастных группах не только на уроках гимнастики, но и в других видах спорта.

С помощью упражнений на этом снаряде можно успешно решать следующие задачи:

- формирование правильной осанки и устранение её дефектов (профилактика, лечебное воздействие);
- совершенствование двигательной функции с целью овладения более сложными координационными действиями;
- развитие физических качеств – силы, гибкости, специальной выносливости и др.

Желательно, чтобы гимнастическая стенка в зале имела столько пролётов, чтобы одновременно могли выполнять упражнения не менее половины занимающихся. Это позволит сократить время ожидания очереди для выполнения упражнений, обеспечит высокую плотность и эффективность занятий, а также будет способствовать эмоциональности занятия.

Классификация упражнений

Трудно себе представить упражнение, в котором бы принимала участие какая-то изолированная мышца или группа мышц, тем не менее, при изучении любого движения нужно добиваться напряжения только тех мышц, которые активно участвуют в этом движении. Условное деление упражнений позволит избежать повторения одного и того же движения в различных вариантах, а также даст возможность преподавателю лучше планировать урок. С этой целью упражнения на гимнастической стенке можно разбить на следующие группы:

- упражнения в простых и смешанных висах лицом и спиной к стенке;
- упражнения в смешанных упорах сидя, лёжа, стоя на полу у стенки;
- упражнения сидя, лёжа и стоя у стенки с захватом за рейку одной или двумя руками без дополнительной опоры или с опорой на неё ногой;
- упражнения на **гибкость** из различных исходных положений;
- упражнения на силу и силовую выносливость;
- прыжки на гимнастическую стенку в вис присев и прыжки со стенки лицом, боком и спиной вперед;
- лазания различными способами, а также с использованием комбинированных снарядов (стенка – скамейка и др.).

Правила составления комплекса ОРУ на гимнастической стенке

Упражнения на гимнастической стенке предъявляют несколько иные требования к организму занимающихся, так как для многократных повторений многих упражнений нужна достаточная сила, гибкость и выносливость. Поэтому при составлении комплекса упражнений наряду с общепринятыми для всех упражнений (соответствие назначению, доступность с учетом пола и возраста, учета физической подготовленности, всестороннего воздействия на организм занимающихся, постепенного увеличения трудности упражнения) следует придерживаться следующих правил и методических указаний:

а) чередовать упражнения, воздействующие на различные мышечные группы: после относительно статических напряжений давать упражнения динамического характера, силовые упражнения чередовать с упражнениями на расслабление и растягивание;

б) включать упражнения в смешанных и простых висах, чаще изменять исходные и конечные положения (на стенке, у стенки, сидя, лёжа, стоя), использовать опору ногой и хват за рейки на различной высоте;

в) при выполнении упражнений с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, вес партнёра и др.) постоянно изменять вес, силу натяжения амортизаторов;

г) определять оптимальное количество повторений.

Организация занятий

Наиболее эффективное распределение занимающихся при выполнении упражнений на гимнастической стенке – по 2 человека у каждого пролёта. Один выполняет упражнение, а второй отдыхает и следит за выполнением первого, замечая ошибки и помогая первому их исправить, или страхует. В парных упражнениях второй поддерживает или выполняет свои действия.

В колонне по два занимающихся подходят к стенке. Обозначая шаг на месте, каждая пара останавливается у середины своего пролёта на расстоянии трех-четырех шагов. После команды «Стой!» занимающиеся приставляют ногу и поворачиваются лицом к стенке. Преподаватель объясняет и показывает упражнение, а затем подает команду: «Первым номерам исходное положение – принять!» и т. д., вторые номера проверяют правильность исходного и положения, а затем подаётся команда к выполнению упражнения.

Команды подаются согласно принятой терминологии и зависимости от применённого метода обучения. Иногда целесообразно команды заменить распоряжениями. После окончания упражнения первые номера принимают основную стойку у своего пролёта. Затем преподаватель подаёт команду поменяться местами, и упражнения выполняют вторые номера.

В зависимости от количества пролётов стенки и занимающихся в группе возможны и другие способы подхода к снаряду. Например, если в группе 30 человек и имеется только 10 пролётов стенки, то можно подойти в колонну по три и повернуться лицом к стенке. После того как выполнит упражнение первая шеренга, начинает вторая, затем третья шеренга.

• УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКИ

Гимнастическая скамейка – массовый снаряд, который широко используется в практике физического воспитания.

Основные размеры: длина – 4 м, ширина – 24 см, высота – 30 см. Снизу укреплен продольный брусок шириной 10 – 12 см с распоркой на середине для прочности. Скамейка должна быть оснащена двумя металлическими крюками на

торцевой части, которые дают возможность укреплять её в наклонном положении на гимнастической стенке, что в свою очередь позволяет расширить круг упражнений. В последнее время скамейки выпускают без крюков, что значительно снижает эффективность её использования, особенно в группе прикладных упражнений.

Гимнастическую скамейку можно считать универсальным снарядом для развития физических качеств:

1. Для развития **силы** скамейка используется как отягощение (выполнение движений, связанных с подниманием, опусканием и удержанием скамейки). При этом упражнения разнообразны по содержанию и характеру напряжения мышц: одни получают статическую нагрузку (удержание скамейки), а другие – динамическую, с уступающим и преодолевающим характером мышечной работы.

2. С помощью упражнений на гимнастической скамейке можно успешно развивать подвижность в суставах и растягивание мышц, что в целом обеспечивает необходимую **гибкость**.

3. **Формированию правильной осанки** способствуют специально подобранные упражнения типа смешанных упоров и др.

4. Групповые упражнения, особенно в сцеплении, развивают такие качества, как **согласованность своих движений с движениями товарищей, распределение мышечных усилий** и др.

5. Упражнения с использованием гимнастической скамейки не только способствуют развитию физических качеств, но и совершенствуют функции двигательного аппарата, т. е. значительно улучшают **двигательную подготовку занимающихся**.

Организация занятий. Методика проведения.

Для проведения занятия необходимо достаточное количество устойчивых и прочных скамеек, чтобы разместить на них одновременно занимающихся всей группы. В среднем с одной скамейкой могут работать от 8 до 10 занимающихся младшего возраста и 4 – 6 – в старшего.

Скамейки расставляются в зале разными способами. Например: вдоль зала в два ряда по 2 – 3 скамейки в ряд; параллельно одна другой поперек зала; крестом; звездой; прямоугольником; треугольником (три скамейки); квадратом (четыре скамейки) и др. При перемене расположения скамеек занятия становятся активнее, оживленнее, занимающиеся приучаются к организованности, у них вырабатывается чувство ответственности за совместные действия, они привыкают к порядку.

Расставляют скамейки быстро, по конкретному указанию. Например, подаётся команда: «Восемь человек с правого фланга принести и поставить скамейки (предварительно указать, кому какую скамейку принести и где поставить), бегом — МАРШ!» Каждую скамейку берут двое занимающихся за концы и приносят к указанному месту, затем возвращаются в строй. Убирают скамейку другие занимающиеся. Можно сначала построить занимающихся в отделениях в шеренги или колонны, а затем дать команду определенным занимающимся из каждого отделения принести скамейки и поставить их у своего отделения. Дети младшего возраста приносят скамейку сразу всем отделением.

Комплекс ОРУ со скамейкой включает в себя индивидуальные, парные и групповые упражнения, которые выполняются из исходных положений, находясь на скамейке или у скамейки в различных положениях:

- а) **стоя у скамейки** (лицом, боком, спиной к ней) и **стоя на скамейке** (продольно, поперёк), а также в стойке на одной ноге;
- б) **сидя на скамейке** продольно или поперёк хватом за дальний или ближний край скамейки;
- в) **сидя у скамейки** (лицом, спиной к ней) и опорой ногами или руками на скамейку;
- г) **в упоре лёжа** с опорой руками или ногами о скамейку;
- д) **в упоре присев** у скамейки или на скамейке;
- е) **в упоре стоя на коленях** (колени) на скамейке или у скамейки;
- ж) **лёжа на скамейке**, на спине, на животе, продольно или поперёк.

По отношению к занимающемуся различают ближний и дальний край скамейки.

Если занимающийся находится на скамейке, то необходимо указать его положение относительно оси снаряда (продольно или поперёк). Так, если ось, условно проходящая через плечевые суставы занимающегося, параллельна оси снаряда, то это положение «продольно», а если плечевая ось перпендикулярна оси снаряда, то положение обозначают как «поперёк».

При положении занимающегося на скамейке продольно, слово «продольно» не называют, так как это естественное положение седа на скамейке, и назвать упражнение следует так:

И. п. – сед на скамейке, хват за ближний край.

1 – сед углом;

2 – 3 – держать;

4 – и. п.

Кроме того, значительная часть упражнений требует размещения занимающихся по обе стороны скамейки, что вызывает довольно частую перемену исходных положений. Чтобы занятия были более организованными, преподавателю следует тщательно готовиться и предусмотреть наиболее удобные варианты перехода из одного исходного положения в другое. Обычно преподаватель называет или называет и показывает (в зависимости от примененного метода) исходное положение, а затем подает команду для исполнения. Стоя по обе стороны скамейки, занимающиеся могут быть расположены к ней лицом, боком или спиной.

Исходные положения во многих упражнениях со скамейкой многословны, особенно в парных упражнениях, поэтому для большей эффективности занятий целесообразнее называть отдельные положения по частям и сразу же давать команду или распоряжение для исполнения (по типу метода «по разделениям»).

В упражнениях, где скамейка используется как отягощение (поднимание и опускание скамейки прямыми и согнутыми руками, приседание со скамейкой и т. п.), в первую очередь следует добиваться согласованной работы в подгруппах.

Неумение занимающегося согласовывать свои движения с движениями товарищей может привести к нарушениям дисциплины, падениям и травмам. Групповые силовые упражнения следует чередовать с индивидуальными.

Обучение общеразвивающим упражнениям с гимнастической скамейкой

- Научить правильному хвату за скамейку.
- Научить держать скамейку сбоку, вверху.
- Выполнять простые упражнения со скамейкой (поднимание, опускание).
- Выполнять упражнения со скамейкой в различных исходных положениях, постепенно увеличивая количество повторений.

СПОСОБЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Эффективность выполнения ОРУ определяется не столько самими упражнениями, сколько качеством их выполнения. Следовательно, если преподаватель подходит к изучению данных упражнений творчески, проводит комплексы ОРУ исходя из поставленных задач, добивается правильного выполнения с оптимальным количеством повторений, учитывая возрастные особенности и подготовленность занимающихся, то обучение будет успешным и интересным.

ОРУ не являются для занимающихся сложной двигательной задачей, тем не менее, при овладении ими необходимо особое внимание обратить на устранение ошибок.

Наиболее действенными методами обучения являются: метод обучения в целом и по разделениям.

Методические указания при обучении ОРУ:

- Начинать обучение с одновременных однонаправленных движений. Затем по степени сложности следуют движения одновременные разнонаправленные и, наконец, поочередные и последовательные.
- При обучении различным сочетаниям движений усложнять упражнения надо постепенно. Упражнения усложняют, прежде всего, за счёт увеличения числа участвующих в их выполнении частей тела.
- При обучении упражнениям, в которых сочетаются движения руками, ногами, туловищем и головой, целесообразно вначале разучить отдельно движения руками и ногами, затем соединить эти движения и присоединить к ним движения туловищем и головой.
- Сложность упражнений можно увеличить за счёт повышения скорости движений, усложнения ритма (сочетание медленных и быстрых движений), изменения исходных положений.

Способы обучения общеразвивающим упражнениям

Разучивая упражнения целостным методом, используют следующие способы обучения: по показу; комбинированный (рассказ с показом); по разделениям; игровой.

1. По показу. Преподаватель показывает упражнение, не называя его по терминологии, но употребляет следующие слова: «Внимание! Исходное положение» и демонстрирует его, а затем только называет счёт и показывает движения. После показа подаются обычные команды для принятия исходного положения, выполнения упражнения и его окончания. После показа даются команды: «Исходное положение – ПРИНЯТЬ!», «Упражнение начи-НАЙ!».

Если при выполнении допускаются ошибки, то подаётся команда: «Отставить!» и затем даётся указание: «Смотрите, как это делаю я!» и далее: «Сомной упражнение начи-НАЙ!». Если всё-таки опять допускаются ошибки, то преподаватель даёт следующие указания: «Посмотрите внимательно на движение

моей руки (ноги и т. д.)» и предлагает занимающимся копировать его движения на каждый счёт. После 2 – 3 повторений преподаватель переходит на подсчёт и подсказ.

Иногда преподаватель может предложить занимающимся копировать все его действия, в том числе и в паузах между упражнениями. В этом случае для более согласованного выполнения упражнений ведёт только счёт.

Этим приёмом можно пользоваться для проведения занятий с любым контингентом занимающихся, но самые лучшие результаты он даёт при занятиях с занимающимися младшего возраста. Приём напоминает игру. Занимающиеся охотно принимают её, проявляют максимум внимания и стремление точно скопировать все действия преподавателя.

2. По рассказу с показом. Преподаватель, показывая упражнение, называет исходное положение, называет движения по терминологии. Затем учитель объясняет и показывает упражнение в целом. Для начала упражнения подаются команды «Исходное положение – ПРИНЯТЬ! Упражнение начи-НАЙ!», для окончания упражнения подаются команды вместо последнего счёта «ЗАКОНЧИЛИ!» или «СТОЙ!».

Этот способ используется во всех возрастных группах с любым контингентом занимающихся. Кроме того, занимающиеся знакомятся с терминологией этих упражнений и их назначением.

3. По разделениям – этот способ создания представления об упражнении характеризуется тем, что преподаватель вначале называет действия, а затем подаёт команду для исполнения. Например:

«Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на пояс – прыжком – ПРИНЯТЬ!» и далее: «Наклон вперед, руки в стороны – Делай РАЗ!». Проверив правильность выполнения, называет движение, которое надо сделать на второй счёт, и командует: «Делай ДВА!» и т. д. После медленного и раздельного выполнения (по отдельным счётам) движений и исправления ошибок преподаватель переводит занимающихся на непрерывное выполнение упражнения в нужном темпе и ритме. Для этого подаётся команда: "Упражнение

продол-ЖАЙ!" и ведётся подсчёт. Если упражнение выполняется в обе стороны, то нужно по разделениям выполнить и в другую сторону, но при этом нет необходимости ещё раз называть действия, и подаются только команды: «Делай ТРИ!» или «Делай ПЯТЬ!» и т.д.

Для окончания упражнения также подаётся команда: «Стой!» или «ЗАКОНЧИЛИ!». Применяя этот способ обучения, преподаватель, называя движения, показывает их. Но в некоторых случаях (в положениях лёжа, сидя и других неудобных позах) можно не показывать упражнение, а только называть действия. При неправильном выполнении движений отдельными занимающимися следует подойти к ним и поправить. Но если есть необходимость, то своим показом преподаватель уточняет изучаемое положение или движение.

Применение этого методического приёма повышает эффективность занятий при разучивании сложнокоординационных упражнений, повышает плотность занятий (статический режим работы мышц), позволяет уточнить движения, исправить ошибки.

4. Игровой – для детей дошкольного и младшего школьного возраста, которые склонны к играм и фантазированию. В этом возрасте дети легко представляют себе различные действия в виде игр, поэтому многие упражнения по содержанию и по названию можно приблизить к игровым действиям. Например: «скачет мяч», «зайчики», «маятник» и т.п. Преподаватель мало употребляет терминологических названий, в основном поясняет, что нужно им сделать. Тем не менее, уже с первого класса занимающихся нужно знакомить с основными положениями рук, ног, туловища и заострять их внимание на терминологическом названии основных положений.

Проводя комплекс упражнений, нужно применять все способы создания представления об упражнении с тем, чтобы преподаватель мог разучить новые упражнения, проверить знания терминологии, уточнить технику плохо освоенных или разучить сложнокоординационное упражнение. Все эти способы обучения должны дополнять друг друга в решении поставленных задач и способствовать подготовке детей к физическому самосовершенствованию.

Исправление ошибок

Каждое упражнение имеет конкретную цель, а эффективность зависит от правильного его исполнения. При обучении ОРУ учитель должен добиваться осознанного правильного выполнения. Необходимо не только исправлять ошибки, но и объяснять назначение выполняемых упражнений. Безразличное отношение к этой группе упражнений, выполнение их кое-как приводит к ошибкам, которые при частом повторении закрепляются, образуя стойкий навык, и вместо пользы могут принести вред организму.

Чтобы избавить занимающихся от вредной тенденции выполнять упражнения кое-как с расчётом «потом, когда надо будет, выполню как следует», необходимо эту ошибочную точку зрения преодолевать не только теоретическим обоснованием формирования навыка, но и с помощью методических приёмов, повышающих интерес к выполнению ОРУ. Недооценка их роли, особенно в работе с детьми младшего и среднего школьного возраста, является одной из причин снижения интереса к этой группе упражнений. Поэтому внимание учителя должно быть сосредоточено не только на подборе упражнений для разных мышечных групп, но и на выборе методических приёмов, способствующих как качеству их выполнения, так и оптимальному количеству повторений.

Для исправления той или иной ошибки преподаватель должен применять соответствующие **методические приёмы**:

1. Методические указания – когда счёт преподавателя частично заменяется указаниями, подчеркивающими наиболее важные элементы в данном движении. Эти указания нужно согласовывать с темпом и ритмом выполняемых движений. Например, при приседаниях ведётся такой подсчёт: «Раз, два – спина прямая; пять, шесть – ладони кверху» или «Раз, два – смотреть на руки» и т.д. Важно, чтобы эти указания звучали чётко, чередовались с подсчётом и не прерывали выполнение упражнения. Методические указания должны не только исправлять ошибки, но и предупреждать их появление. Например, при поворотах туловища – «пятки от пола не отрывать», «кисть на уровне плеча» и т. п.

2. Уточнение по разделениям – если ошибки в технике исполнения движений допускают многие занимающиеся, то необходимо подать команду: «Отставить!» и упражнение уточнить по разделениям (т. е. на каждый счёт). Затем выполнить его медленно, не подсказывая движения и только потом продолжить упражнение в требуемом ритме и темпе.

3. Подсказ – чтобы добиться точности и согласованности выполнения упражнений, преподаватель пользуется подсказом, т. е. показывает форму, амплитуду и другие особенности упражнения, например, при выполнении махов: «Раз, два – мах повыше, пять, шесть – коснуться кисти» и др.

4. Подсказывающий показ – если при выполнении упражнения по какой-то причине занимающиеся сбились с ритма или некоторые занимающиеся не запомнили всё упражнение, выполняют в разные стороны и т.п., то преподаватель должен снова вместе с занимающимися проделать несколько раз упражнение, помогая им своим показом.

5. Подсчёт – в начале упражнения вести счёт обязательно, даже в тех случаях, когда занятия проводятся под музыку. Затем преподаватель может предложить занимающимся вести счёт самостоятельно. Если же нарушается согласованность выполнения упражнения, то преподаватель начинает вести подсчёт и указывает правильный темп и ритм.

Методика совершенствования ОРУ

Чтобы выработать правильный, прочный навык, необходимо многократно повторять движение. Только в этом случае занимающиеся приобретут необходимый уровень развития физических качеств и двигательную подготовку. С этой целью можно использовать следующие методические приёмы:

1. Хлопки руками. Выполняются всегда с большим интересом, особенно в младшем возрасте. С их помощью у занимающихся развивается внимательность, чувство ритма и согласованности движений (хлопок надо сделать всем одновременно). Кроме того, улучшается качество выполнения упражнения,

например: «мах правой, хлопок под ней». В данном случае мах выполняется с большей амплитудой (при условии сохранения прямого туловища во время хлопка).

2. Упражнения с предметной направленностью. В этих упражнениях дополнительные задачи (коснуться пальцами носка, пола, коснуться головой колена, сделать хлопок у пяток и т. д.) способствуют более качественному выполнению упражнения, а значит, и развитию двигательных качеств.

3. Упражнения типа заданий. Такие упражнения не нужно объяснять и не следует показывать способы их выполнения. Для развития самостоятельности необходимо дать задание, назвать исходное и конечное положение. Выполняются упражнения подсчёта преподавателя. После нескольких повторений следует отметить несколько занимающихся, избравших лучший способ решения задачи. Например: И. п. – стойка, руки на голове. Сесть на пол и встать, не снимая рук с головы. Или: И. п. – стойка, руки за спиной с захватом за предплечья. Удерживая захват, нужно лечь на живот и встать.

4. Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Способствует развитию чувства равновесия, определению положения тела в пространстве. Преподаватель объясняет и показывает упражнение, а затем подаёт команду к выполнению упражнения с закрытыми глазами.

5. Выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз). Способствует развитию гибкости, силы мышц в статических положениях. Например: И. п. – упор присев. 1 – упор стоя; 2 – 3 – держать; 4 – и. п. Или: И. п. – сед. 1 – сед углом, руки в стороны; 2 – 3 – держать; 4 – и.п. Фиксация положений может быть и на большее количество счётов.

6. Выполнение одного и того же упражнения в разном ритме и темпе. Способствует развитию внимательности, чувства ритма, темпа и времени – важнейших компонентов любого двигательного действия, которые обычно трудно воспринимаются занимающимися при обучении сложнокоординационным упражнениям.

Для овладения различным темпом и ритмом движений полезно проводить одни и те же упражнения с различной скоростью и различным ритмом их выполнения. Это преимущественно силовые упражнения. Например, приседания можно выполнить так:

И. п. – о. с.

1 – присесть; 2 – встать. 1 – 2 – присесть; 3 – 4 – встать.

1 – 3 – присесть; 4 – встать. 1 – 4 – присесть; 5 – 8 – встать.

1 – 2 – присесть; 3 – пауза; 4 – встать и т. д.

Развитию чувства ритма и темпа способствуют упражнения, выполняемые под музыку или громкий подсчёт, под хлопки в ладони и другие ритмические средства. Используются следующие приёмы:

- Преподаватель объясняет упражнение, а затем предупреждает занимающихся, что первые два счёта «раз, два» будет считать сам, а следующие «три, четыре» будут считать занимающиеся.
- Преподаватель считает четыре или восемь счётов подряд, а затем столько же счётов повторяют сами занимающиеся.
- Преподаватель считает только первый счет «раз», а занимающиеся продолжают «два, три, четыре» и т. д.
- Преподаватель считает: «раз, два, три», а занимающиеся – «четыре».
- Преподаватель предупреждает класс, что после того, как просчитает четыре или восемь счётов, нужно продолжать счёт до команды «Стой!».
- Первую восьмерку считает учитель, вторую – первая колонна и т. д. Когда по восемь счётов просчитают все колонны, подсчёт ведёт учитель и подаёт команду для окончания упражнения.
- Первую восьмерку считает преподаватель, вторую – 1 и 2 колонны, третью – 3 и 4 колонны, а затем последнюю снова ведёт преподаватель.
- Преподаватель предупреждает, что после 8 счётов нужно всем считать про себя. Занимающиеся продолжают выполнять упражнение молча, стараясь сохранить темп, заданный преподавателем. При таком выполнении упражнений преподаватель должен отметить лучшие колонны по

согласованности выполнения упражнения. Младшим школьникам для такого приёма желательно подбирать упражнения со звуковым акцентом (хлопки, касание руками пола и т. п.).

- Занимающиеся построены в круг и рассчитаны на «первый и второй». Преподаватель предупреждает, что первые 8 счётов считает сам, вторую восьмерку – первые номера, третью – все вместе и четвертую – вторые номера. Вторым номерам вместо счёта «восемь» нужно подать команду «Стой!».
- Построение то же. Первые два счёта считает преподаватель, а «три, четыре» – стоящий справа занимающийся, и так по кругу каждый занимающийся считает по два счёта.
- Построение в кругу. Первые четыре счёта считает преподаватель, затем, начиная справа, каждый первый номер. Следующее упражнение считает каждый второй и т. д.

Иногда по указанию преподавателя дети могут выполнять отдельные упражнения в индивидуальном темпе. Упражнение выполняется заданное количество раз. После того как большинство занимающихся исполнили задание, подаётся распоряжение «Закончить!».

Во время подсчёта занимающимися вслух, преподаватель может исправлять ошибки и поправлять, если они неправильно выполняют упражнения. Кроме содействия выполнению двигательных задач ритмические средства вызывают положительные эмоции и способствуют повышению работоспособности. Применение приёмов, направленных на развитие чувства темпа и ритма наполняемых движений, способствует также воспитанию начальных инструкторских навыков в проведении ОРУ.

7. Выполнение упражнения с проговариванием выполняемого действия. Такой методический приём применяется для лучшего запоминания терминологии изучаемых движений и положений, особенно с занимающимися младшего возраста.

8. Постепенное увеличение амплитуды движения. Например:

И. п. – о. с.

1 – наклон, руками коснуться голени; 2 – и. п.:

3 – наклон, руками коснуться голеностопов; 4 – и. п.;

5 – наклон, руками коснуться носков; 6 – и. п.;

7 – наклон, ладонями коснуться пола; 8 – и. п.

9. Выполнение упражнений из различных исходных положений. При изменении исходных положений (уменьшение площади опоры) упражнения постепенно усложняются. Такие упражнения способствуют формированию чувства равновесия. Например: наклон вперёд из стойки ноги врозь; затем из основной стойки; из стойки ноги скрестно; из стойки ноги врозь правой (левой) и т. д., постепенно усложняя исходные положения.

10. Повороты на последние один или два счёта. Кроме того, что такие упражнения вносят элементы новизны, в младших классах их можно включать в комплекс ОРУ с целью совершенствования поворотов после их изучения. Например: И. п. – о. с.

1 – наклон, руками коснуться пола;

2 – и. п.;

3 – 4 – поворот налево и т. д. до первоначального положения, стоя лицом к преподавателю. Если поворот на один счёт, то его нужно выполнить прыжком. Например: И. п. – о. с.

1 – присед, руки за голову;

2 – руки в стороны;

3 – и. п.;

4 – прыжком поворот налево (направо, кругом).

11. Включение в упражнения различных шагов. Способствует развитию внимательности, координации движений. Упражнения могут включать один или несколько шагов в различных направлениях. Например: 1 – 2 – шаг вправо; 3 – 6 – выполняется упражнение на четыре счёта; 7 – 8 – шаг в и. п. Или: 4 шага на месте и на следующие 4 счёта выполняется упражнение и т. п.

12. Построение занимающихся в круг. Является любимой формой построения для проведения ОРУ. Тем не менее, преподаватели чаще всего применяют разомкнутый строй в колонну по три или по четыре. В кругу занимающиеся видят друг друга, упражнения становятся коллективными действиями и выполняются с большим желанием. По форме и характеру упражнения в кругах ничем не отличаются от упражнений, выполняемых в колоннах, но по отношению друг к другу занимающиеся в кругах могут быть расставлены по-разному и те же самые упражнения воспринимаются как новые. Построение в кругах может быть следующим:

- стоя в кругу лицом к центру;
- стоя в кругу спиной к центру;
- построение в два круга (один внутри другого), стоя лицом или спиной к центру;
- построение также в два круга, но занимающиеся стоят лицом друг к другу и можно выполнять упражнения в парах;
- построение в два и более кругов в разных точках зала. Стоя в кругу, одни упражнения можно проводить на месте, а другие с продвижением вперёд, назад, правым (левым) боком к центру, а также с продвижением по кругу.

13. Выполнение упражнений в сцеплении. Сомкнутые шеренги и колонны, круги не только разнообразят упражнения, но и воздействуют на новые, ранее не охваченные части тела и группы мышц. Кроме того, у занимающихся развивается точность движений, умение координировать групповые действия. Упражнения в сцеплении проводятся стоя, сидя, лёжа. Сцепления могут быть: взявшись за руки, под руки, положив руки на плечи рядом стоящих или впереди стоящего, за согнутую назад ногу и т. д.

14. Применение игрового сигнала «Опасная зона». Заранее оговаривается положение, которое считается «опасной зоной». Преподаватель проводит комплекс ОРУ в разомкнутом строю в колонну по четыре или по три. Каждая колонна представляет отдельную команду. Если при показе упражнения преподаватель принял «опасную зону», например руки в стороны, то все

занимающиеся должны принять положение упор присев или другое, заранее установленное положение. Команда, принявшая первой обусловленное положение, получает очко. После проведения комплекса ОРУ подводят итоги и объявляют команду-победительницу.

15. Выполнение упражнений на определенный мотив. Под мелодию вальса или польки преподаватель предлагает занимающимся самим придумать упражнение и выполнить его в ритме данной музыкальной фразы.

16. Перемена мест на последние два счёта. Такие упражнения способствуют развитию чувства времени, усложняют упражнения, увеличивают физиологическую нагрузку и вносят большое оживление в проведение ОРУ.

Группа построена в разомкнутую колонну по четыре с интервалом в 3 – 4 шага. Показав и объяснив очередное упражнение, преподаватель предупреждает, что после выполнения упражнения на 6 счётов на счёт 7 – 8 первой колонне нужно поменяться местами со второй, а третьей – с четвёртой и продолжать в том же ритме и темпе следующую восьмёрку упражнения.

Колонне-команде, первой успевшей на два счёта занять указанное место на площадке и принять исходное положение, присуждается очко. В конце комплекса подводят итоги. Постепенно условия выполнения упражнений усложняются: исходное положение сидя, лёжа, спиной к направлению движения и увеличивается расстояние, которое занимающиеся должны преодолеть за два счёта.

Общие методические указания

1. Подавая команды, преподаватель должен находиться в положении основной стойки, стоя лицом к группе. Если преподаватель показывал упражнение стоя боком к группе или в стойке на коленях и т. п., то он должен после показа принять основную стойку лицом к группе, а затем подавать команды.

2. Большое значение для согласованного и точного выполнения упражнения имеют чёткие и выразительные команды. Предварительная команда подаётся

отчётливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что им предстоит сделать. Исполнительная команда подаётся после небольшой паузы отрывисто и энергично с твёрдой повелительной интонацией.

Голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами должны быть соразмерными величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда, больше пауза и громче исполнительная команда. По произношению исполнительная команда должна соответствовать характеру выполнения последующих действий. Например: если движение надо выполнять быстро, то команда подаётся быстро и отрывисто, а если медленно – громко и протяжно. При подсчёте это достигается изменением интонации голоса. Так, при исполнении пружинящих наклонов можно постепенно усиливать голос до последнего третьего наклона, а счёт «четыре» произнести ровным голосом. Растягивая или произнося отрывисто счёт, преподаватель ориентирует занимающихся на плавное или быстрое выполнение движений. Громкость подачи должна быть оптимальной. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и крикливость.

3. Для указания о переходе из стоек на согнутых ногах (положений сидя, лёжа, смешанных упоров) преподаватель должен пользоваться командой: «Группа ВСТАТЬ!» Для того чтобы занимающиеся приняли положение сидя или лёжа, подаётся команда: «Группа СЕСТЬ!» или «Группа ЛЕЧЬ!» Другие формы указаний для перемены данных положений не соответствуют требованиям терминологии. Если упражнения выполняются в положениях сидя, лёжа или в упоре лёжа сзади и т. п., то после команды «Стой!» занимающиеся принимают положение сидя.

4. В некоторых случаях целесообразно команды заменить распоряжениями. Их отличие заключается в том, что если команда требует одновременного выполнения действий из определённого исходного положения, определённым способом, то распоряжение допускает выполнение действий, не уложенных в счёт и несколько иным способом. Например, вместо того чтобы сидящим на полу

подать команду «Нале-ВО!», лучше дать распоряжение «Повернитесь налево» и др.

В том случае, если несколько упражнений подряд выполняются в положении сидя и преподаватель также сидит, то после показа упражнения для начала его выполнения удобнее подать распоряжение.

При выполнении упражнений в индивидуальном темпе и ритме также целесообразно подать распоряжение: для начала – «Приступить к выполнению» или «Можно», а для окончания – «Закончить упражнение».

5. Показ упражнений должен быть чётким, красивым, с большой амплитудой, в нужном темпе, ритме и ракурсе, так как подавляющее большинство занимающихся выполняет упражнения так, как их показал преподаватель. Образцовый показ и своевременные замечания помогают занимающимся усвоить технику упражнений, а значит, и выполнять их с необходимой эффективностью.

6. Если преподаватель стоит лицом к классу, то показ упражнений должен быть «зеркальным». Это значит, что, показывая движения в одну сторону, он называет другую. Например, предлагая занимающимся наклониться влево, сам наклоняется вправо и т. п.

7. Некоторые упражнения просматриваются в профиль (выпады и наклоны вперёд, упоры лёжа и др.) их надо показывать, стоя боком к группе. В этом случае и если при показе говорить неудобно (прогиб, наклон, упор лёжа и т. д.), то сначала выполняется упражнение, а затем следует краткое объяснение.

8. При проведении подготовительной части урока преподавателю желательно находиться на возвышении или вблизи от границ зала (площадки), т. е. так, чтобы он был хорошо виден всем занимающимся и сам всех хорошо видел.

9. При проведении ОРУ с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками и др.) между занимающимися в разомкнутом строю требуется несколько большее расстояние (до 1,5 метра). Для этого целесообразно построить их в шахматном порядке или повернуть на пол-поворота.

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. : Терра-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