

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 4. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

• ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В группу прикладных упражнений входят естественные жизненно необходимые виды движений, такие как ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки. Их прикладной характер заключается в том, что многие из них находят применение в повседневной жизни, в спортивной, профессиональной и военной деятельности. С их помощью можно развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, координацию движений, внимание, память на движения, волю и др. Они применяются главным образом в основном в прикладных видах гимнастики. Простота оборудования, возможность выполнять прикладные упражнения в естественных условиях с использованием особенностей рельефа местности ставит их на одно из ведущих мест в общей системе средств гимнастики.

• РАЗНОВИДНОСТИ ХОДЬБЫ И БЕГА

Ходьба – сложное по координации движений упражнение, вовлекающее в работу не только мышцы ног, но и большое количество мышц туловища, плечевого пояса и рук.

На уроках гимнастики применяются следующие виды ходьбы: обычным (походным) и строевым шагом; на носках; пятках; наружных и внутренних сводах стопы; перекатом с пятки на носок и наоборот; приставными, скрестными шагами; в приседе; полуприседе; высоко поднимая колено согнутой ноги; выпадами.

Бег – более динамичное упражнение, его влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы гораздо значительнее, чем при ходьбе. В уроках гимнастики применяются следующие виды бега: обычный бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестыванием голени назад, бег с подниманием прямых ног вперёд, в сторону и назад, бег скрестным шагом вперёд и правым (левым) боком, бег приставными шагами правым (левым) боком и др.

Обучение разновидностям ходьбы и бега

- Показать действие, рассказать об особенностях при их выполнении.
- Научить правильным движениям руками при ходьбе на месте.
- Научить правильной постановке ног с фиксированным положением рук на месте.
- Научить занимающихся правильно и экономно ходить походным шагом, без вертикальных и боковых колебаний. Ходьба на слегка согнутых ногах устраняет вертикальные колебания, а хороший полный свободный мах руками от плеча уменьшает боковые колебания во время ходьбы.
- После освоения ходьбы научить бегу.
- Исправить ошибки (положение туловища, правильная постановка стоп: при ходьбе стопы слегка развернуты наружу, а в беге они ставятся более параллельно, чтобы в отталкивании участвовали мышцы всех пальцев стопы, движение руками.)
- Научить разновидностям ходьбы и бега.
- Закреплять различные виды ходьбы, бега выполняя их по сигналу, в различных направлениях, построениях, с предметами.

- **УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.**

Упражнения в равновесии имеют большое прикладное значение. С необходимостью сохранять равновесие человек постоянно сталкивается в повседневной жизни. Удержание равновесия осуществляется рефлекторно за счёт согласованной работы сенсорных систем. Способность сохранять равновесие в различных условиях опоры является сложным и в то же время жизненно важным навыком, требующим специальной тренировки. Функция равновесия развивается с раннего детского возраста, с того момента, когда ребёнок впервые встаёт на ноги и пробует сделать первые шаги. К моменту поступления в школу дети уже свободно владеют вертикальным положением тела и способны сохранять равновесие в различных, нередко весьма затруднённых условиях. Естественное развитие функции равновесия продолжается и в школьном возрасте. Даже такой, казалось бы, элементарный акт, как стояние, продолжает совершенствоваться до 12 – 13 лет; наибольшая устойчивость обнаруживается лишь в среднем школьном возрасте. На совершенствование функции равновесия можно существенно влиять с помощью специальных упражнений. Упражнения в равновесии можно разделить на динамические, связанные с поддержанием равновесия при различных передвижениях; статические, в которых требуется сохранять равновесие в различных положениях (позах) на месте, и смешанные, в которых важно устоять на месте после выполнения определённых двигательных действий.

К основным динамическим упражнениям в равновесии относятся разновидности ходьбы (обычная ходьба, на носках, боком, спиной вперёд, приставными шагами, с закрытыми глазами, с различными движениями руками, туловищем, головой и др.), передвижение бегом и танцевальными шагами, ходьба с переступанием препятствий, переноской груза, расхождение вдвоём, различные способы поворотов.

В школе эти упражнения обычно выполняют на гимнастической скамейке или бревне. Высота опоры увеличивается постепенно – от 60 см в 1 классе до 110 см в старших классах. Препятствиями при выполнении упражнений в равновесии

могут служить мячи, палки и другие предметы, через которые надо либо перешагнуть, либо подлезть под них.

Для переноски груза используют главным образом набивные мячи или специальные мешки с песком (в качестве груза не рекомендуются твёрдые предметы).

Расхождение вдвоём на повышенной опоре осуществляется двумя способами:

1. Один партнер приседает или ложится на живот продольно, второй перешагивает через него, далее первый встаёт и продолжает движение (рис.30, а).

2. Партнёры при встрече берут друг друга за плечи, выставляют одноименные ноги вперёд до касания внутренними сторонами стоп и, поддерживая друг друга, делают поворот плечом назад на выставленной вперёд ноге (рис.30, б).

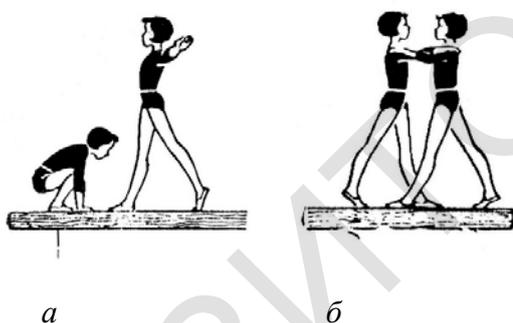


Рис. 30 Расхождение вдвоём

К статическим упражнениям в равновесии относятся различные стойки на двух ногах (на носках, на пятках), на одной ноге в различных положениях (другая нога вперёд, назад, в сторону, с наклонами туловища и др.) на колене, выпады, седы на ограниченной опоре, упоры, стойки на лопатках, предплечьях, голове и руках, стойки на руках. Эти упражнения могут выполняться на полу и на повышенной опоре.

К смешанным равновесиям следует отнести такие, в которых двигательное действие должно завершаться устойчивым статическим

положением. Устойчивость в этом случае в значительной мере зависит от того, насколько правильно выполнено само двигательное действие. Наиболее характерным для этой группы упражнений является приземление после различных прыжков, соскоков и наскоков.

К этой группе относятся также упражнения, в которых требуется сохранить статическое равновесие после выполнения различных поворотов (на двух ногах, на одной ноге – переступанием, махом, прыжком), приседаний, наклонов и т. п.

Обучение равновесиям

- Показать упражнение, рассказать об особенностях его выполнения.
- Разучить в облегчённых условиях (на полу), не ограничивая площадь опоры.
- Выполнить упражнение на полу на ограниченной площади (рисунок ковра, положенная лента, нарисованная линия).
- Выполнить упражнение на повышенной (ограниченной) опоре; (высота снаряда и техническая сложность упражнений должны увеличиваться постепенно: на гимнастической скамейке, на узкой части гимнастической скамейки, на бревне).
- По мере овладения новыми элементами их целесообразно соединять в комбинации, причём комбинации могут включать одновременно динамические, статические и смешанные упражнения.
- При выполнении упражнений на повышенной опоре должна быть обеспечена надежная страховка.

Упражнения в равновесии могут проводиться и в виде игр. Например, перетягивание или сталкивание на повышенной опоре, «петушинный бой».

Надо иметь в виду также и то, что осязаемое воздействие на совершенствование функции равновесия могут оказать лишь упражнения, представляющие для занимающихся определенную трудность. Хорошо отработанные и ставшие привычными упражнения утрачивают свой

тренирующий эффект и становятся малополезными для дальнейшего совершенствования способности к сохранению устойчивости.

Последовательность обучения:

Упражнения разучиваются на ограниченной площади.

- Обучить разновидностям ходьбы, бега.
- Обучить разновидностям ходьбы, бега с различными положениями и движениями рук, туловища.
- Обучить статическим равновесиям.
- Обучить поворотам.
- Обучить расхождениям вдвоем.
- Обучить соскокам. Вначале разучивают приземление после выполнения простейших двигательных действий (подскоков вверх, прыжка с небольшой высоты и т. д.). Постепенно двигательные действия, предшествующие приземлению, усложняются различными поворотами и дополнительными движениями в фазе полета, увеличением высоты соскока, требованием точно приземлиться в заданной точке и др.

УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ И ЛОВЛЕ.

Упражнения в метании и ловле способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, координации движений, глазомера и других двигательных способностей. Метание предмета значительно легче по координации, чем ловля. При ловле в короткий момент времени необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объём и массу, особенности полёта и в зависимости от этого выбрать способ.

Упражнения в метании и ловле классифицируются на метание на дальность, метание в цель и по движущемуся предмету, подбрасывание и ловлю, перебрасывание, жонглирование.

Метание на дальность на занятиях гимнастики применяется крайне редко, т.к. это вид легкой атлетики.

Метание в цель применяется чаще, особенно в младшем возрасте. В качестве цели используются набивные мячи, булавы, кегли, обручи, различные мишени, нарисованные на стенах или специальных щитах.

Большое значение имеет метание по движущейся или внезапно появляющейся цели. Для этого необходимы два щита, за которыми могли бы расположиться занимающиеся. Они перекатывают, перебрасывают или выставляют на время предметы. Остальные занимающиеся малыми мячами должны в них попасть. Усложнение происходит за счёт скорости передвижения появляющихся предметов, их размеров и длительности их пребывания в поле зрения занимающихся.

Подбрасывание и ловля выполняются с мячами (малыми, средним, большими, набивными), гимнастическими палками, обручами и др. Наиболее характерными упражнениями в подбрасывании и ловле мячей являются броски снизу, из-за головы, от груди, под рукой, под ногой, от плеча, из-за спины одной и двумя руками, через голову, стоя спиной к направлению метания, между ногами наклоном вперёд, зажав мяч стопами ног в различных исходных положениях, одной и двумя руками и др. Подбрасывание и ловлю гимнастических палок и обручей можно выполнять одной и двумя руками, различными хватами, в различных плоскостях, с вращением и без вращения.

Перебрасывание и ловля выполняются с малыми и большими резиновыми мячами, набивными мячами, обручами, гимнастическими палками, скакалками и др. Перебрасывание можно выполнять двумя руками и одной, ногами, зажимая мяч между стопами, в положении лёжа и сидя, стоя лицом в шеренге друг к другу, перебрасывание мяча различными способами; стоя спиной друг к другу; стоя в шеренге в одну сторону; стоя боком друг к другу; перебрасывание в кругу (кругах).

Жонглирование – наиболее трудный вид метания и ловли. Оно осуществляется индивидуально и с партнёром двумя и более предметами.

Обучение подбрасыванию и ловле

- Показать действие, рассказать об особенностях при их выполнении.
- Научить подбрасыванию и ловле сначала двумя руками, затем одной.
- Исправить ошибки (указать на положения туловища, ног, рук, кистей, при выполнении упражнения).
- Обучать подбрасыванию и ловле следует как правой, так и левой рукой.
- Закрепить действия, усложняя упражнения путём: а) изменения массы объёма, формы предметов; б) увеличения количества одновременно бросаемых предметов; в) метания и ловли одной рукой; г) изменения исходных положений (сидя, лёжа и др.); д) совмещения метания и ловли с другими действиями, движениями руками, ногами, кувырками, упражнениями в равновесии, в парах, группах.

УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНЬЕ И ПЕРЕЛЕЗАНИИ.

Упражнения в лазанье и перелезании, по существу, являются разновидностью висов и упоров (преимущественно смешанных). Их выделяют в отдельную группу, потому что в их основе лежат специфические двигательные навыки, имеющие большое прикладное значение. Упражнения в лазанье и перелезании требуют проявления силы, силовой выносливости, хорошей координации движений и служат одним из средств развития этих качеств.

Элементарные упражнения в лазанье и перелезании доступны уже в дошкольном возрасте. Выполняя их, занимающиеся получают первоначальное представление о возможностях управлять своим телом в условиях различной опоры, учатся сохранять равновесие в непривычных положениях и дифференцировать высоту, совершенствуют координацию движений (прежде всего согласованность движений рук и ног).

Наиболее сложные упражнения в лазанье и перелезании становятся доступными занимающимся лишь в подростковом и юношеском возрасте. В этот период хорошо освоенные упражнения в лазанье и перелезании широко

применяют для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств.

Лазанье

Упражнения в лазанье выполняются на гимнастической скамейке, стенке и лестнице, канате и шесте.

Лазанье по гимнастической скамейке применяется главным образом на занятиях с занимающимися дошкольного и младшего школьного возраста. Гимнастическая скамейка устанавливается наклонно (её верхний конец опирается на гимнастическую стенку или какой-нибудь другой снаряд и должен быть хорошо закреплён). Угол наклона может быть различным в зависимости от подготовленности детей. Лазанье по гимнастической скамейке осуществляется основными способами: **в упоре стоя на коленях, в упоре присев, в упоре лёжа** и др. Передвижение может производиться как вверх, так и вниз.

Обучения лазанью по гимнастической скамейке

- Показать изучаемое упражнение, рассказать об особенностях его выполнения.
- Научить лазать по скамейке, находящейся в горизонтальном положении.
- Научить лазать по наклонной скамейке, постепенно увеличивая угол наклона.
- Исправить ошибки (указать на положения туловища, движения ног, рук, положение кистей при выполнении упражнения).
- Выполнить лазанье, изменяя темп выполнения, направление передвижения.

Лазанье по гимнастической стенке включает в себя различные упражнения, связанные с передвижением в смешанных висах и упорах в вертикальном, горизонтальном и диагональном направлениях.

Лазанье выполняется:

разноименным способом (правая нога, левая рука или наоборот);

одноименным способом (правая нога, правая рука);

смешанным способом (одновременный перехват руками при попеременном перемещении ног);

лазанье с захватом одной рукой (другая рука свободна или удерживает какой-нибудь груз – мяч, палку);

лазанье различными способами спиной к стенке;

лазанье на руках без помощи ног;

передвижения в горизонтальном направлении приставными шагами хватом двумя руками или одной рукой.

Этими же способами можно лазать на гимнастической лестнице, установленной вертикально, наклонно или горизонтально. Упражнения на гимнастической лестнице (наклонной и горизонтальной) выполняются на верхней и нижней её сторонах (хват кистей). Специальным упражнением для этого снаряда является лазанье с захватом за боковые стойки лестницы.

Обучение лазанью по гимнастической стенке и лестнице

- Показать изучаемое упражнение, рассказать об особенностях его выполнения.
- Научить лазаньям в смешанных висах и упорах.
- Научить лазаньям без помощи ног.
- Исправить ошибки (указать на положения туловища, движения ног, рук, положение кистей).
- Выполнить действия, изменяя темп выполнения, направление передвижения, высоту.

Лазанье по канату или шесту относится к наиболее сложным видам и требует специального обучения и определённой физической подготовки. Существуют два основных способа лазанья по вертикальному канату или шесту: лазанье в два и три приёма.

Лазанье в два приёма (рис.31, а). Из виса стоя захватить канат (шест) правой (прямой) рукой сверху, левой (согнутой) на уровне подбородка или груди. Первый приём – сгибая ноги вперёд, захватить ими канат, прийти в вис присев. Второй приём – выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать на канате, перехватив одновременно левую руку вверх.

Лазанье в три приёма (рис.31, б). Исходное положение – вис стоя (руки удерживают канат сверху). Первый приём – сгибая ноги вперёд, захватить ими канат, прийти в вис присев. Второй приём – выпрямляя ноги и подтягиваясь на руках, прийти в вис на согнутых руках. Третий приём – поочередно перехватить руки вверх, прийти в вис стоя. Лазанье в три приёма сложнее по координации, но требует меньшей затраты усилий. Этот способ доступнее девочкам и девушкам.

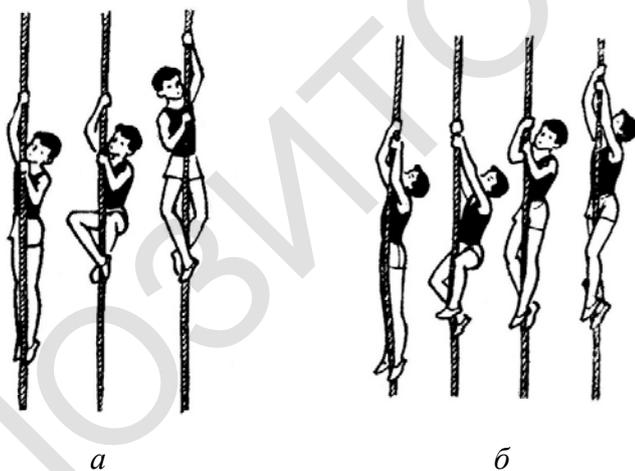


Рис. 31 Способы лазания по канату

Основные способы захвата каната:

1. Скрестный захват – канат зажимается между подъёмом одной стопы и пяткой другой.
2. Захват, наступая одной стопой на другую.
3. Захват зажимом каната внутренней стороной стоп.

Обучение лазанию по канату

- Показать изучаемое упражнение.
- Обучить технике захвата каната ногами, используя гимнастические палки (скакалки) сидя на гимнастической скамейке.
- Выполнить захват на канате, сидя на каком-нибудь возвышении (гимнастический конь), поставленном около висящего каната.
- Выполнить лазание по канату в три приёма, в два приёма на небольшую высоту. Затем постепенно увеличивать высоту.
- После изучения основных способов лазания и для увеличения нагрузки используют лазанья по вертикальному канату (шесту): в висе (без помощи ног), в висе углом, с опорой ногами о гимнастическую стенку, по двум канатам (захват руками за один канат, а ногами за другой), лазание на скорость.

Лазанье по горизонтальному или наклонному канату (бревну) осуществляется в висе завесом одной ногой и двумя ногами поперёк (рис. 32), реже продольно.



Рис. 32 Способы лазания по горизонтальному канату (бревну)

Перелезание и преодоление препятствий.

С помощью упражнений в перелезании занимающихся обучают различным способам преодоления препятствий. Различают четыре основных способа преодоления препятствий: прыжком, перелезанием, подлезанием (подползанием)

и пролезанием. Последние два способа несложны по технике и с ними целесообразно знакомить занимающихся уже в начальных классах. Подлезание, в частности, можно рассматривать как один из методических приёмов обучения переползанию.

Прыжком преодолеваются главным образом невысокие препятствия. У этого способа есть две разновидности: преодоление препятствия прыжком в свободном полёте и прыжком с дополнительной опорой руками.

Перелезание является основным способом преодоления препятствий и имеет несколько вариантов:

Перелезание перешагиванием.

Перелезание в седе поперек (рис. 33, *а*) и продольно (рис. 33, *б*).

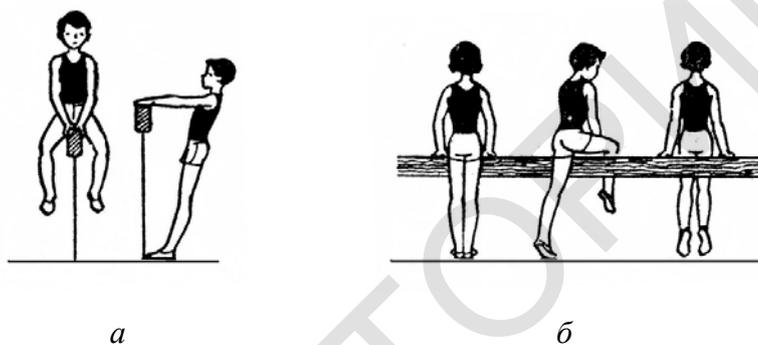


Рис. 33 Способы преодоления препятствий

Перелезание наступая (рис. 34, *а*).

Перелезание зацепом (рис. 34, *б*).

Перелезание подсаживанием, при котором один занимающийся подсаживает другого для захвата за верхний край преграды. Далее перелезают с помощью «зацепа». Подсаживание может выполняться с опорой на бедро товарища (рис. 34, *г*); с опорой на руки и плечи (рис. 34, *в*); с помощью подручных средств (рис. 34, *д*).

Перелезания могут выполняться с места и с разбега. В первом случае требуется проявление определенной силы, во втором – в большей мере ловкости. По мере овладения техникой преодоления отдельных препятствий из них составляются различные комбинации (полосы препятствий). Одним из

объективных критериев правильности техники преодоления препятствий служит время, затрачиваемое занимающимися на их преодоление.

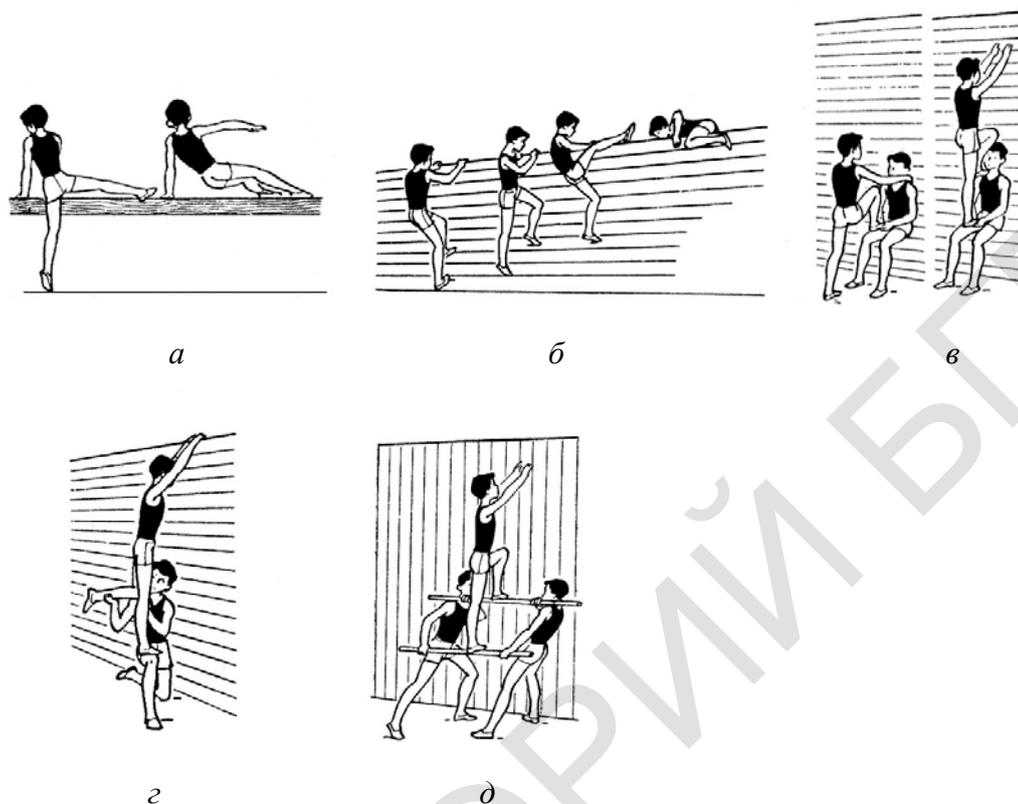


Рис. 34 Способы преодоления препятствий

Обучение перелезанию

- Показать способ выполнения, рассказать об особенностях его выполнения.
- Научить приземляться, спрыгивая сначала с небольшой высоты, постепенно увеличивая её.
- Научить перелезанию с места, постепенно увеличивая высоту преодолеваемого препятствия.
- Научить перелезанию с разбега, постепенно увеличивая высоту препятствия.
- Исправить ошибки (постановка ног, хваты руками, приземления, взаимодействия партнёров).
- Выполнить различными способами на время

• ПЕРЕПОЛЗАНИЯ

Переползанием называется передвижение по полу (земле, снаряду) в положении лёжа или в упоре стоя на коленях. Упражнения в переползании имеют большое прикладное значение. По технике эти упражнения несложны, но связаны с затратой значительных усилий и предъявляют относительно высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам, в силу чего являются действенным средством развития силы основных мышечных групп и особенно выносливости.

Переползание выполняется следующими способами.

Переползание в упоре стоя на коленях – передвижение в упоре на коленях. Выполняется разноименным способом (правая рука, левая нога) и одноименным способом (правая рука, правая нога).

Переползание в упоре стоя на коленях и предплечьях – то же, но опора на предплечья (рис. 35, а).

Переползание по-пластунски – передвижение лёжа на животе (рис. 35, б). Выполняется разноименно. Туловище во время переползания должно быть максимально приближено к полу.

Переползание на боку – передвижение лёжа на боку, опираясь предплечьем и разноименной ногой (рис. 35, в).

Переползание с партнёром, с грузом – переползание держа партнёра (груз) на спине (рис. 35, г); переползание держа партнёра (груз) обхватом (рис. 35, д).

Отползание в сторону выполняется в упоре лёжа на согнутых руках (рис. 35, е).

Все переползания могут выполняться одноименным (правая рука, правая нога) и разноименным (правая рука, левая нога) способами.

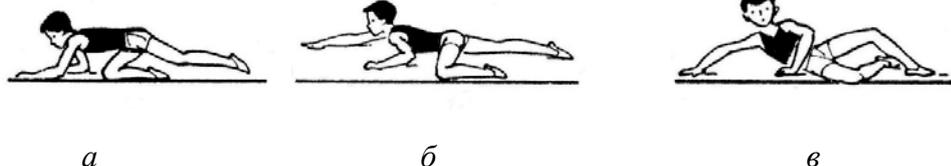




Рис. 35 Способы переползаний

Обучение переползаниям

- Показать способ выполнения, рассказать об особенностях его выполнения.
- Обучить способам переползаний.
- Исправить ошибки (движения руками, ногами, положение туловища).
- Для закрепления выполнять переползания разными способами под препятствиями, на время.

Технику переползания (так же, как и перелезания) целесообразно совершенствовать при преодолении полос препятствий, а также выполняя соответствующие упражнения в виде различных эстафет.

• ПЕРЕНОСКА ГРУЗА

Упражнения в переноске груза способствуют развитию силы и выносливости (главным образом силовой и статической), формируют жизненно важные навыки, приучают занимающихся экономно расходовать свои силы и согласовывать действия с партнёрами.

В качестве груза используются различные предметы (набивные мячи, мешки с песком и др.) и гимнастические снаряды (гимнастическая скамейка, конь, маты и др.).

Снаряды обычно переносятся двумя или несколькими занимающимися. Одной из разновидностей переноски груза является переноска партнёра, которая выполняется следующими способами.

Переноска на спине захватом за ноги (рис. 36, *а*).

Переноска на плечах (рис. 36, *б*).

Переноска на плече (рис. 36, *в*) – партнёр лежит на одном плече, головой к спине.

Переноска на руках (рис. 36, *г*) – партнёра захватывают под спину и выше колен.

Обхватом сбоку (рис. 36, *д*) – партнёра захватывают одной рукой за туловище.

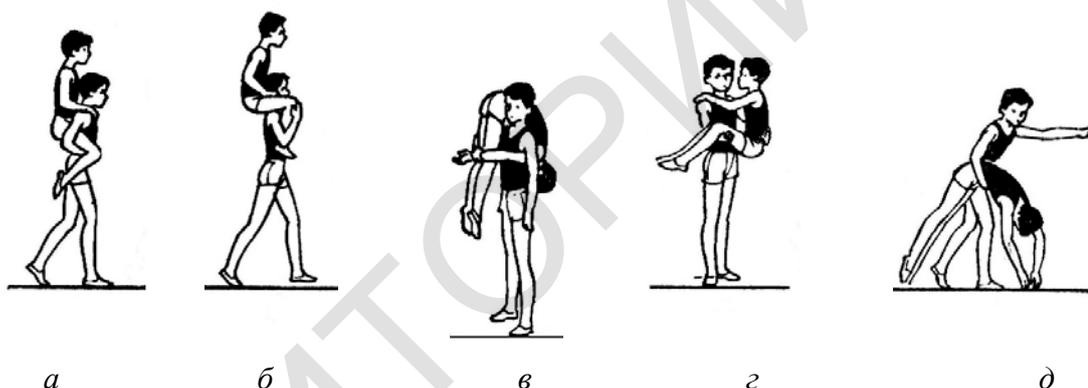


Рис. 36 Способы переноски партнёра

Способы переноски двумя партнёрами одного.

Переноска под руки и ноги (рис. 37, *а*).

Переноска сидящего на руках: а) переносимый сидит на сцепленных за запястье «внутренних» руках и держится за шеи партнёров (рис. 37, *б*) переносимый сидит на сцепленных «наружных» руках и поддерживается партнёрами под спину «внутренними» руками (рис. 37, *в*); переносимый сидит на руках, сцепленных крестообразно (рис. 37, *г*), и держится за шеи партнёров; переноска под спину и ноги (рис. 37, *д*).

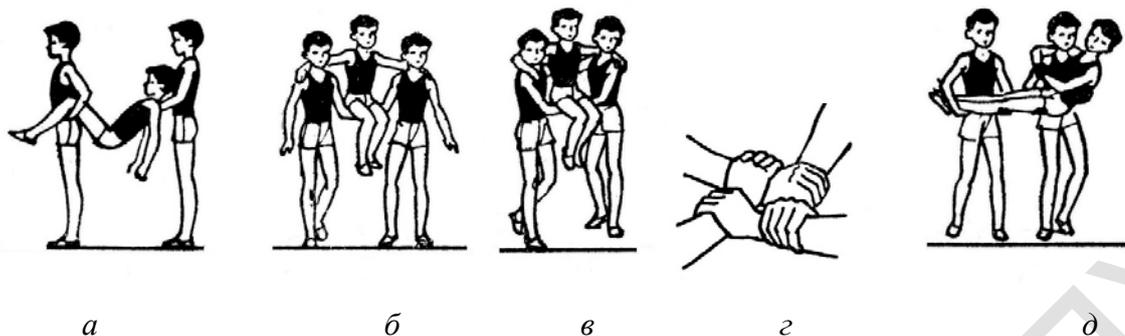


Рис. 37 Способы переноски двумя партнёрами одного

При переноске груза надо правильно дозировать нагрузку. Регулировать ее можно, изменяя вес груза, расстояние и темп передвижения. Способы переноски груза надо чередовать так, чтобы нагрузка равномерно распределялась на все основные группы мышц.

Обучение переноске груза

- Показать способ выполнения, рассказать об особенностях его выполнения.
- Обучить переноске набивного мяча, затем переноске снарядов двумя или несколькими занимающимися.
- Научить правильно, держать партнёра. Выполнить на месте.
- Научить переносить партнёра на небольшое расстояние. Постепенно увеличивать расстояние и направление передвижения.
- Исправить ошибки (захваты партнёра).
- Выполнить переноску партнёра, передвигаясь разными видами ходьбы, бега.

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