

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 5. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

Благодаря разнообразию, высокой эмоциональности, возможности разносторонне влиять на организм занимающихся, минимальной потребности в специальном оборудовании акробатические упражнения являются одним из важных средств физического воспитания.

Акробатические упражнения выполняют на гимнастических матах или специальных акробатических дорожках. В практике физического воспитания наибольшее применение находят: группировки, перекаты, кувырки, стойки, мост.

• ГРУППИРОВКИ

Группировки выполняются сидя (рис. 38, *а*), в приседе (рис.38, *б*) и лёжа на спине (рис. 38, *в*). Группировка является основным подводящим упражнением к перекатам и кувыркам.

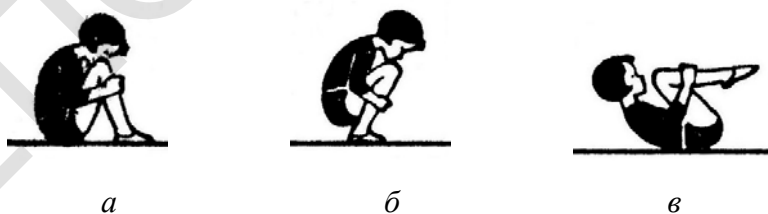


Рис. 38 Виды группировок

Обучение группировкам

- Показать группировки, рассказать об особенностях при их выполнении.
- Выполнить группировки:
 - а) из и.п. сед;
 - б) из и.п. упор присев;
 - в) из и.п. лёжа на спине;
 - г) из и.п. о.с. быстро присесть, сгруппироваться;
- Исправить ошибки (положение рук, ног, головы).
- Выполнить группировки до уверенного выполнения (в начале обучения группировку рекомендуется выполнять медленно, а затем быстро).
- Выполнить группировки по сигналу, команде изменяя ритм подачи команд; изменять и.п.

• ПЕРЕКАТЫ

Перекаты выполняются *вперёд* (рис. 39), *назад*, и *в сторону*. Основным принципом выполнения перекатов является последовательное касание пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.



Рис. 39 Виды перекатов

Значение перекатов в гимнастике как самостоятельных элементов невелико, но разучивать их надо весьма тщательно, поскольку они являются важными элементами самостраховки.

Обучение перекатам

- Показать перекаты, рассказать об особенностях при их выполнении.
- Повторить группировки.
- Выполнить перекаты в сторону, назад, вперёд.
- Исправить ошибки (положение рук, ног, туловища, головы).
- Выполнить перекаты на уровне навыка.
- Выполнить перекаты в быстром темпе, по сигналу, по количеству.

По сложности выполнения перекаты изучают в такой последовательности.

Последовательность обучения перекатам в сторону:

- Перекат вправо (влево) из положения лёжа на спине, руки скрестно к плечам.
- Перекат вправо (влево) из положения лёжа на спине, руки вверх.
- Перекат в сторону в группировке из стойки на коленях.
- Перекат в сторону в группировке из упора присев.
- Перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) в сторону на носок, руки в стороны. Последовательно опираясь предплечьем и плечом правой (левой) руки, лечь на правый (левый) бок, перекатиться на спину, затем на другой бок, встать на левое (правое) колено, правую (левую) ногу в сторону на носок, руки в стороны.

Последовательность обучения перекатам назад:

- Показать перекаты назад.
- Перекаты в группировке назад-вперёд лёжа на спине.
- То же, из положения сидя.
- То же, из упора присев (рис. 41, а).
- Перекат назад из упора стоя согнувшись (рис. 41, б).

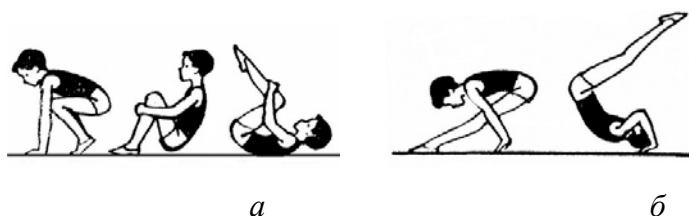


Рис. 41 Перекаты назад

Последовательность обучения перекату вперёд:

- Показать перекаты вперёд.
- Из упора лёжа на бедрах, напрягая мышцы спины и ног, поставить руки в стороны, выполнить перекат вперёд; затем толчком руками от пола вернуться в и.п.
- Из стойки на коленях выполнить перекат вперёд с опорой на руки.
- Выполнить перекат вперёд без опоры на руки.

КУВЫРКИ

Кувырки – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. К обучению кувыркам приступают после освоения группировок и перекатов в группировке вперёд-назад.

Кувырок вперёд (рис. 42). Из упора присев, выпрямляя ноги (поднимая таз), перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперёд, толчком ног перевернуться через голову. Коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться и, сделав перекат вперёд, прийти в упор присев.



Рис. 42 Кувырок вперёд

Обучение кувырку вперёд

- Показать кувырок, рассказать об особенностях при его выполнении.
- Выполнить разновидности группировок.
- Выполнить разновидности перекатов.
- При необходимости выполнить кувырок вперёд с помощью.
- Выполнить кувырок вперёд самостоятельно.
- Исправить ошибки (положение кистей, локтей, ног, головы).
- Выполнить кувырок до уверенного выполнения.
- Выполнить кувырок в быстром темпе, по сигналу.
- Выполнить кувырок с каким-либо конечным положением рук, ног, туловища (по заданию преподавателя).

Длинный кувырок вперёд (рис. 43). Из полуприседа, руки назад, махом руками вперёд, разгибая ноги, поставить руки возможно дальше от ног, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке (фаза полёта отсутствует). Сгибание ног в коленях должно происходить в момент касания пола лопатками.



Рис. 43 Длинный кувырок

Обучение длинному кувырку

- Показать длинный кувырок, рассказать об особенностях при его выполнении.
- Выполнить разновидности группировок и перекатов.
- Выполнить кувырок вперёд.
- Выполнить кувырок из и.п. стойка ноги врозь широко.
- Выполнить кувырок из полуприседа.

- Выполнить длинный кувырок с расстояния одного шага.
- Исправить ошибки (движения руками, положение рук, ног.).
- Выполнить длинный кувырок с оптимального расстояния для каждого занимающегося.
- Выполнить длинный кувырок с различного расстояния до уверенного выполнения.
- Выполнить кувырок в быстром темпе, по сигналу.

Кувырок прыжком (рис. 44). Из полуприседа, руки назад, махом руками вперёд и толчком ногами прыжок вперёд с последующим приземлением на руки и выполнением кувырка вперёд в группировке. В момент опоры руками угол между плечом и туловищем должен быть близок к 180° . Опора руками амортизирующая; сгибание ног в коленях должно происходить после постановки рук на место опоры.

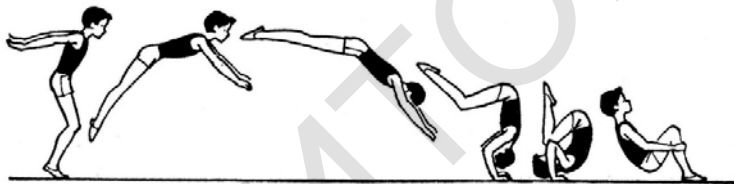


Рис. 44 Кувырок прыжком

Обучение кувырку прыжком

- Показать кувырок прыжком, рассказать об особенностях при его выполнении.
- Выполнить кувырок вперёд.
- Выполнить длинный кувырок с различного расстояния.
- Выполнить кувырок прыжком.
- Исправить ошибки (движения руками, положение рук, ног, туловища.).

- Выполнить кувырок прыжком изменяя высоту и длину полёта.
- Выполнить кувырок прыжком через натянутую верёвку, гимнастическую палку.
- Выполнить кувырок прыжком с разбега толчком одной ногой, двумя ногами.
- Выполнить кувырок прыжком в обруч (кувырок «в окно»).

Кувырок назад. Из упора присев (с опорой на руки), выполняя перекат назад в группировке, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцы к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и прийти в упор присев (рис. 45)



Рис.45 Кувырок назад

Обучение кувырку назад

- Показать кувырок, рассказать об особенностях при его выполнении.
- Выполнить перекаты назад.
- Научить правильной постановке рук возле головы, лёжа на спине.
- Выполнить постановку рук возле головы, после переката назад в группировке.
- Выполнить кувырок назад с помощью.
- Выполнить кувырок назад самостоятельно.
- Исправить ошибки (положение рук, ног, головы).
- Выполнить кувырок назад до уверенного выполнения.
- Выполнить кувырок назад в быстром темпе.
- Выполнить кувырок назад из различных и.п.
- Выполнить кувырок назад в различные конечные положения (стойка ноги врозь широко руки в стороны, стойка на правом колене, полушпагат).

После уверенного освоения различных видов кувырков можно выполнить **кувырки вдвоём** (рис.46).

- Стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, первый выполняет кувырок вперёд, второй прыгает через него ноги врозь. Затем оба прыжком поворачиваются кругом и кувырок выполняет второй, а первый прыгает через него ноги врозь и т. д.

- Первый лежит на спине, подняв прямые ноги, второй стоит лицом к нему у головы (голова первого между стопами второго). Оба захватывают друг друга за голеностопы. Второй наклоняется вперёд, слегка отталкивается ногами, ставит ноги первого (согнутые в коленях) ступнями на пол на ширину плеч и, сгибая руки, выполняет кувырок, поднимая ногами партнёра. Первый встаёт и выполняет то же самое.



Рис. 46 Кувырок вдвоём

• СТОЙКИ

Упражнения этой группы связаны с необычным положением тела, вниз головой, ограничивающим дыхание и затрудняющим деятельность сердечно-сосудистой системы, требуют тщательной дозировки особенно строгого соблюдения принципа постепенности в обучении.

Основные разновидности акробатических стоек.

Стойка на лопатках (рис. 47). Из положения лёжа на спине, руки вдоль туловища ладонями к полу, сгибаясь, поднять ноги и таз, упереться руками в поясницу (большими пальцами вперёд) и, подавая таз вперёд, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх. При правильном выполнении

опора должна быть равномерно распределена на затылок, шею и локти. Для этого локти надо держать ближе друг к другу.

Стойка на лопатках может выполняться после перекатов назад из разных исходных положений (седа с прямыми ногами, упора присев, упора стоя согнувшись и др.).



Рис. 47 Стойка на лопатках

Обучение стойке на лопатках

- Показать как выполняется стойка на лопатках, рассказать об особенностях при её выполнении.
- Выполнить перекаты назад.
- Выполнить стойку на лопатках с согнутыми ногами.
- Выполнить стойку на лопатках с помощью.
- Выполнить стойку на лопатках самостоятельно.
- Исправить ошибки (положение рук, ног, туловища).
- Выполнить стойку на лопатках до уверенного выполнения.
- Выполнить стойку на лопатках в темпе.
- Выполнить стойку на лопатках ноги врозь (поперечно, продольно).
- Выполнить стойку на лопатках с опорой прямыми руками о пол.

Стойка на голове и руках (рис. 48, а) выполняется с опорой головой и руками. Голова опирается верхней частью лба; вес тела должен быть равномерно распределен на руках и голове.

Стойка на голове и предплечьях (рис. 48, б)

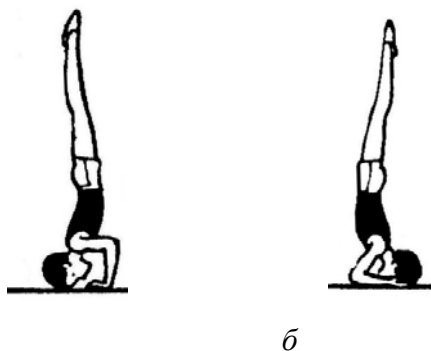


Рис. 48 Стойка на голове и руках, предплечьях

Обучение стойке на голове и руках (предплечьях)

- Показать как выполняется стойка на голове и руках (предплечьях), рассказать об особенностях при ее выполнении.
- Научить правильной постановке рук и головы на мате (точки опоры образуют равносторонний треугольник).
- Из упора стоя на голове и руках выполнить махи прямой ногой назад.
- Научить стойке на голове и руках (предплечьях) махом с помощью и самостоятельно.
- Научить стойке на голове и руках (предплечьях) с согнутыми ногами толчком двумя ногами из и.п. упор присев с помощью и без.
- Выполнить стойку на голове толчком двумя ногами с помощью и без.
- Научить стойке на голове и руках (предплечьях) силой с помощью и без.
- Исправить ошибки (положение рук, головы, туловища).
- Выполнить стойку на голове и руках (предплечьях) до уверенного выполнения.

- Выполнить стойку на голове и руках (предплечьях) ноги врозь (узко, широко).
- Выполнить стойку на голове и руках (предплечьях) в сочетании с другими акробатическими элементами.

Стойка на руках (рис. 49) выполняется махом одной ногой и толчком другой, толчком двумя ногами и силой. Руки располагаются на ширине плеч, кисти немного повернуть наружу, пальцы врозь, плечи над кистями рук, спина слегка прогнута в поясничной части, смотреть на кисти.



Рис. 49 Стойка на руках

Обучения стойке на руках

- Показать как выполняется стойка на руках, рассказать об особенностях при её выполнении.
- Выполнять маховые движения ногой назад из и.п. упора присев на одной ноге, другая сзади на носке.
- Из упора присев на одной ноге, другая сзади на носке, махом одной и толчком другой стойка на руках с помощью возле стены (страхующий стоит сбоку со стороны маховой ноги).
- Из того же исходного положения, кисти рук на расстоянии стопы от стены, махом, стойка на руках опорой стопами о стену.
- Из того же исходного положения, кисти рук на расстоянии стопы от стены, махом, стойка на руках опорой стопами о стену, ноги врозь.
- Выполнить стойку на руках самостоятельно.

Прежде чем разрешить самостоятельно выполнять это упражнение, занимающихся надо обучить приёмам самостраховки. Опасным является падение со стойки вперёд на спину. В этом случае надо опустить одну руку и с поворотом, сгибаясь, встать на ноги. Помогать надо, стоя со стороны спины ученика, поддерживая его сзади за пояс.

- **МОСТ**

Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

Мост (рис. 50, а) выполняется разными способами. Разновидности моста: мост на одной ноге (рис. 50, б), разноименный мост (рис. 50, в), мост на предплечьях (рис. 50, г), мост на коленях (рис. 50, д).

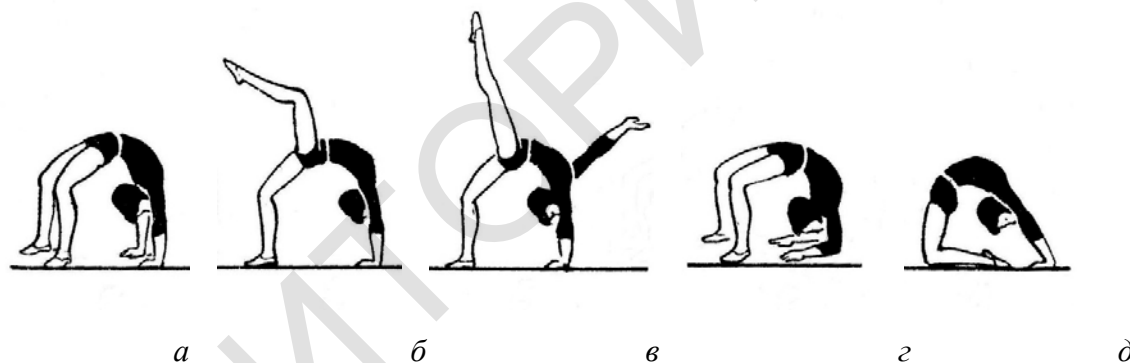


Рис. 50 Разновидности моста

Обучение мосту из положения лёжа

- Показать как выполняется мост, рассказать об особенностях при его выполнении.
- Научить правильной постановке рук и ног.
- Из положения лёжа на спине, ноги врозь согнуты в коленях, руки у головы, прогибаясь, разогнуть ноги, встать опираясь на голову и руки.

- Выполнить мост из положения лёжа на спине (ноги врозь согнуты в коленях, руки у головы, прогибаясь, разогнуть ноги, отвести голову назад встать опираясь на руки и ноги).
- Исправить ошибки (положение рук, ног, головы, туловища).
- Выполнить тоже, перенося вес тела на руки.
- Выполнить положение мост с различным положением рук, ног (на одной руке, на одной ноге и т.д.).

Обучение мосту из положения стойка ноги врозь

- Показать как выполняется мост, рассказать об особенностях при его выполнении.
- Научить выполнять мост из положения стоя возле гимнастической стенки, сначала с помощью, затем самостоятельно.
- Выполнить мост из положения стоя с помощью.
- Выполнить мост из положения стоя самостоятельно.
- Исправить ошибки (положение рук, ног, головы).
- Выполнить положение мост из стойки ноги врозь, с различным положением рук, ног.

Из моста выполняются различные переходы. Для перехода из моста в основную стойку надо передать вес тела на ноги, подать таз вперёд и, выпрямляясь сначала в поясничной части, а затем в грудной, встать. Помощь – поддержка рукой под спину.

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