

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 6. УПРАЖНЕНИЯ В ВИСАХ И УПОРАХ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

При обучении висам и упорам учащиеся знакомятся с основами техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах (большинство висов и упоров служат исходными положениями для выполнения различных гимнастических элементов), овладевают элементами техники таких важных прикладных навыков, как лазанье и преодоление препятствий, совершенствуют пространственную ориентировку при различных положениях тела. Упражнения в висах и упорах являются также весьма эффективным средством развития силы основных мышечных групп и прежде всего мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения в висах и упорах выполняются на гимнастической стенке, скамейке, бревне, перекладине, брусьях (низких, средних, разной высоты). Простейшие упражнения целесообразно разучивать групповым способом, используя для этого снаряды, пригодные для одновременного выполнения упражнений несколькими учащимися.

Висы и упоры подразделяются на смешанные и простые. (К смешанным упорам относятся и седы) Простые упоры требуют достаточно высокого уровня развития силы. Поэтому их использование в школьной практике ограничено. Упражнения в простых упорах применяются главным образом на занятиях с хорошо физически подготовленными подростками и юношами.

• **ВИСЫ СМЕШАННЫЕ**

Для смешанных висов характерна дополнительная опора о снаряд или пол какой-либо частью тела, помимо рук.

Смешанные висы весьма разнообразны. Наиболее распространены следующие положения:

Вис присев – вис, при котором занимающийся находится в приседе лицом к снаряду. Вис присев может выполняться на различных снарядах с опорой ногами

о пол, о нижнюю жердь на брусках разной высоты (вис присев на нижней жерди – (рис. 51, а). Опора может быть на две ноги и на одну ногу (например, вис присев на правой, левую вперёд); руки могут быть прямыми и согнутыми.

Вис присев сзади – присед спиной к снаряду (рис. 51, б).

Вис стоя – стойка с отклонением от вертикального положения в пределах 45° (рис. 51, в).

Вис стоя сзади – положение, аналогичное предыдущему, но спиной к снаряду (рис. 51, г).

Вис стоя согнувшись – тело согнуто в тазобедренных суставах (рис. 51, д).

Вис лёжа – вис, при котором занимающийся, держась руками за снаряд и опираясь ступнями (на брусках разной высоты – бедрами), образует угол с опорной плоскостью менее 45° (рис. 51, е). На брусках вис лёжа можно выполнять с опорой одной ногой (например, вис лёжа левой на нижней жерди – рис. 51, ж).

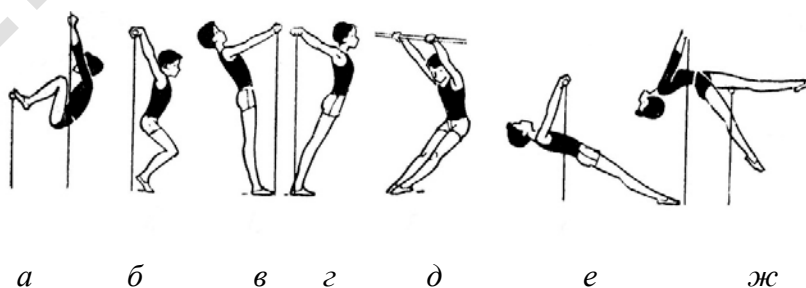
Вис лёжа сзади – положение, аналогичное предыдущему, но спиной к снаряду (рис. 51, з).

Вис лёжа ноги сзади – вис лёжа с опорой ногами сзади (рис. 51, и).

Вис лёжа справа (слева) – занимающийся обращен к снаряду боком, ноги опираются справа или слева (рис. 51, к).

Вис на левой (правой) – вис с дополнительной опорой согнутой в колене левой (правой) ногой (рис. 51, л). Это положение называется также «вис завесом».

Вис прогнувшись (согнувшись) с опорой выполняется на брусках разной высоты – вис на нижней жерди прогнувшись (согнувшись) с опорой ступнями о верхнюю жердь (рис. 51, м).



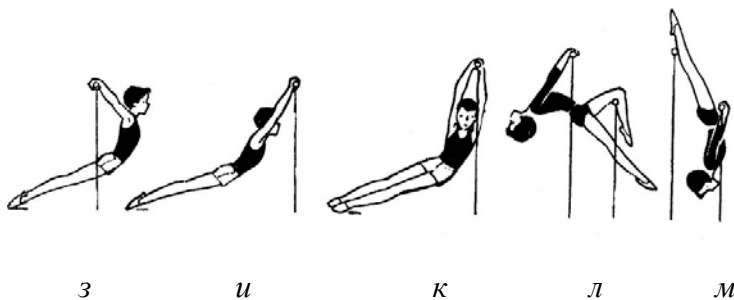


Рис. 51 Разновидности смешанных висов

• **ВИСЫ ПРОСТЫЕ**

Вис (простой) может выполняться различным хватом за снаряд: хватом сверху, снизу, разным хватом и др. Простейшим и наиболее распространённым способом является хват сверху. При этом способе кисти захватывают гриф снаряда всей поверхностью (тыльная часть кисти обращена назад и слегка кверху), большой палец захватывает снаряд снизу, хват на ширине плеч, руки, туловище и ноги составляют прямую линию (рис. 52, а).

Вис может выполняться на согнутых руках (рис. 52, б).

Основные разновидности вися:

Вис согнувшись – тело согнуто в тазобедренных суставах, ноги подняты и находятся над туловищем (рис. 52, в). На перекладине и на одной жерди брусьев выполняется также *вис согнувшись сзади* (рис. 52, г). Разновидностью вися согнувшись является *вис верхом*, его называют так же *висом согнувшись правой (левой)*, при котором гриф снаряда находится между ног (рис. 52, д).

Вис прогнувшись – вис, при котором занимающийся находится в положении головой вниз, тело умеренно прогнуто, голова отведена назад (рис. 52, е). Так же как и вис согнувшись, вис прогнувшись может выполняться спереди и сзади. В вися прогнувшись ноги могут быть разведены – одна вперёд, другая назад (рис. 52, ж). Это положение называется *висом прогнувшись верхом*, или *висом прогнувшись правой (левой)*.

Вис углом – вис, при котором поднятые прямые ноги образуют с туловищем прямой угол (рис. 52, з).

Вис сзади – вис, при котором занимающийся обращён спиной к снаряду, ноги прямые и максимально опущены вниз, голова приподнята (рис. 52, и).

Вис на согнутых ногах (рис. 52, к).

Положение вися целесобразно изучать вначале на гимнастической стенке. Выполняя вис спиной к гимнастической стенке, занимающиеся должны касаться её затылком, лопатками, ягодичными и икроножными мышцами и пятками. В вися лицом к гимнастической стенке к ней должны плотно прилегать грудь, живот, бедра и носки ног.

В положении вися разучиваются махи и соскоки (махом назад, махом вперёд).

При выполнении упражнений в вися не следует чрезмерно напрягать мышцы рук и плечевого пояса. Висеть надо свободно, так чтобы туловище несколько провисало в грудино-ключичных суставах. Руки должны быть полностью выпрямлены, если упражнение не требует их сгибания. Положение головы должно соответствовать характеру вися: в вися согнувшись голова наклоняется на грудь, а в вися прогнувшись – отводится назад.

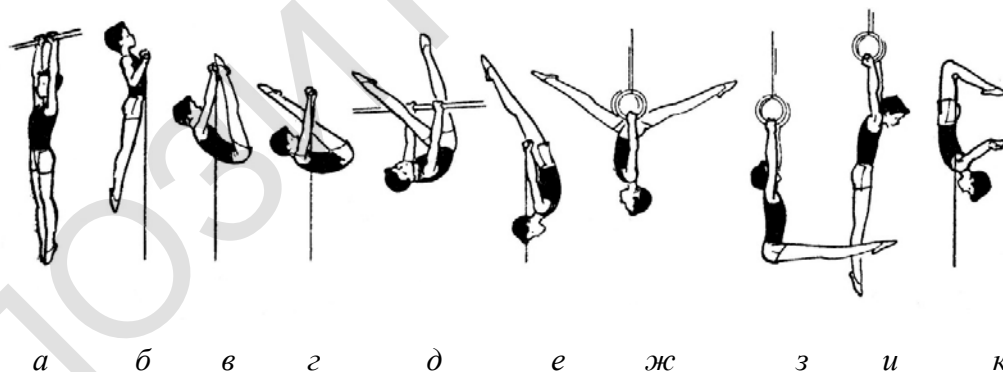


Рис. 52 Разновидности висов

Обучение висам

- Показать вис, рассказать об особенностях его выполнения.
- Научить смешанным висам на гимнастической стенке.
- Научить смешанным висам на перекладине, брусьях.

- Научить простым висам на гимнастической стенке.
- Научить простым висам на перекладине, брусьях.
- Исправить ошибки (положение рук, ног, туловища).
- Выполнить вис различными хватами.
- Выполнить передвижения в вися.
- Выполнить в вися махи и размахивания.
- Выполнить в вися размахивания и соскоки (махом, разгибом)
- **УПОРЫ СМЕШАННЫЕ**

Большинство этих упражнений можно выполнять на полу и на разных снарядах. При выполнении смешанных упоров и седов на снарядах двигательная задача обычно несколько осложняется из-за определённого ограничения площади опоры и увеличения высоты. В этом случае от занимающихся требуется не только правильно принять заданную позу, но и суметь сохранить равновесие. В связи с этим рекомендуются наиболее сложные упражнения в смешанных упорах и седах вначале разучивать на полу (в облегченных условиях) и лишь после этого выполнять их на снарядах.

На занятиях гимнастикой широко применяются различные варианты смешанных упоров.

Упор стоя – положение, при котором тело находится под углом не менее 45° к плоскости опоры (рис. 53, а).

Упор лёжа – положение, при котором угол между телом и плоскостью опоры менее 45° (рис. 53, б).

Упор лёжа на бедрах – бедра касаются опоры, тело максимально прогнуто (рис. 53, в).

Упор лёжа сзади – положение, при котором спина обращена к опоре (рис. 53, г). Выполняется также опорой предплечьями – упор лёжа сзади на предплечьях (рис. 53, д).

Упор лёжа боком (правым или левым) – опора на одну руку, тело обращено боком к опоре, свободная рука может быть в различных положениях (рис. 53, *е*).

Упор на коленях – опора руками и коленями, носки вытянуты (рис. 53, *ж*).

Упор присев – присед, колени вместе, руки опираются впереди носков снаружи (рис. 53, *з*). Упор присев выполняется и на одной ноге; свободная нога может находиться в различных положениях (в сторону, сзади на носке и др.).

Упор согнувшись – тело согнуто в тазобедренных суставах, ноги прямые, ладони касаются опоры (рис. 53, *и*).

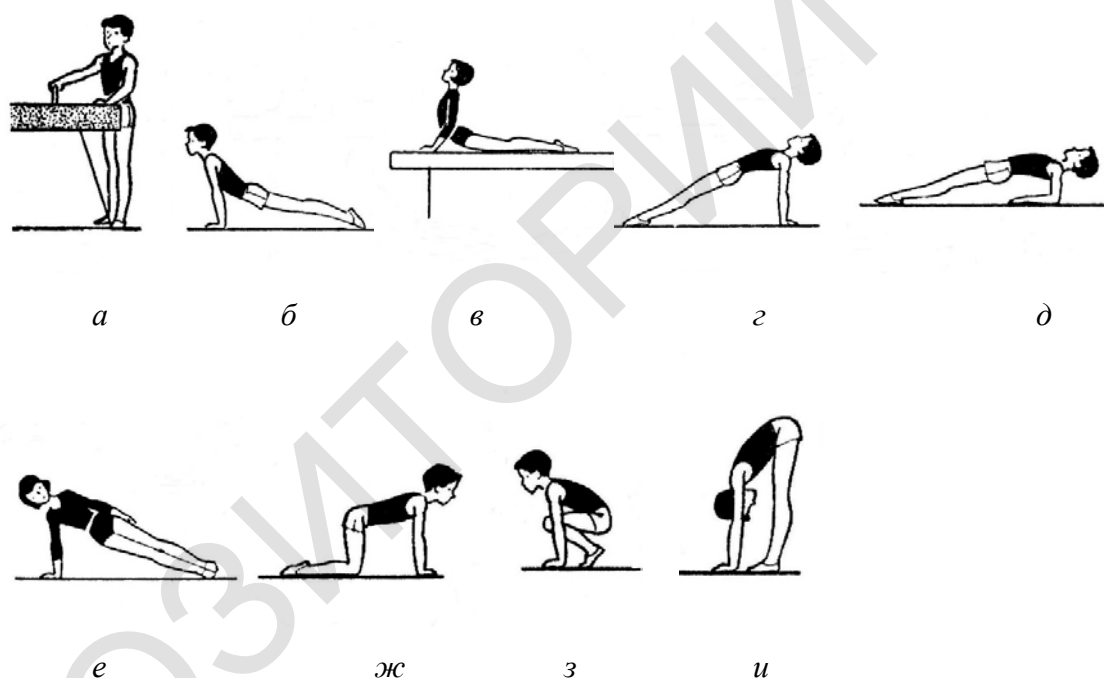


Рис. 53 Разновидности смешанных упоров

• УПОРЫ ПРОСТЫЕ

Упражнения в простых упорах выполняются на брусках, перекладине, коне с ручками. В начале обучения их можно выполнять и на гимнастическом бревне, но наиболее удобным снарядом являются брусья.

В положении упора занимающийся удерживается на снаряде, опираясь на него руками, тело прямое или слегка прогнутое, голова прямо (рис. 54, а).

В положении упора выполняются передвижения, махи, размахивания, соскоки, (махом назад, махом вперёд).

К простым упорам относятся:

Упор на предплечьях – положение, в котором занимающийся опирается на жерди предплечьями, удерживая их кистям снаружи (рис. 54, б), локти несколько смещены внутрь, угол между плечом и предплечьем около 90°.

Упор на руках – занимающийся опирается на жерди всей длиной рук, удерживая их кистями (рис. 54, в). Плечо с туловищем составляют прямой угол, руки незначительно согнуты в локтях.

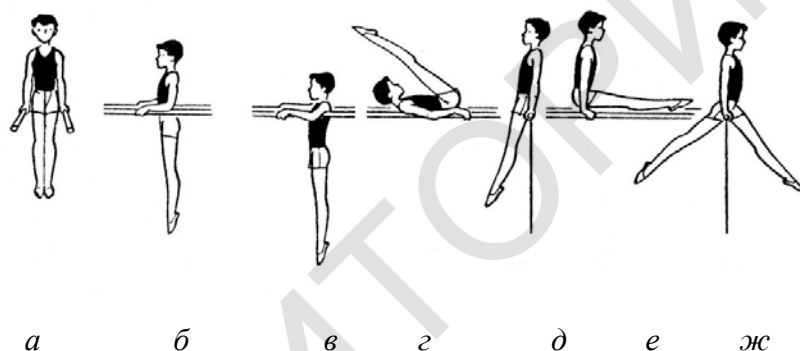


Рис. 54 Разновидности простых упоров

В положении упора на руках ноги могут быть подняты вверх и находиться над туловищем. Такое положение называется упором на руках согнувшись (рис. 54, з).

Упор сзади – положение в упоре спиной к опоре (рис. 54, д).

Упор углом – упор, в котором поднятые ноги образуют с туловищем прямой угол (рис. 54, е).

Упор верхом правой (левой) – ноги разведены, правая (левая) вперёд, левая (правая) назад (рис. 54, ж). Это положение называют также упором ноги врозь правой (левой).

Обучение простым упорам

- Показать упор, рассказать об особенностях его выполнения.
- Научить смешанным упорам на полу, затем на ограниченной опоре, на снарядах (скамейке, брусках).
- Научить простым упорам на брусках, перекладине.
- Исправить ошибки (положение рук, ног, туловища).
- Выполнить упоры на уровне навыка.
- Выполнить упоры передвигаясь.
- Выполнить в упоре размахивания.
- Выполнить в упоре размахивания и соскоки (махом назад, махом вперёд).
- Выполнить в упоре соскоки разгибом.

При выполнении упоров на брусках разной высоты различают:

Разный упор – одна рука прямая опирается о нижнюю жердь, другая рука – всей длиной о верхнюю (рис. 55, *а*).

Упор на правой (левой) руке (рис. 55, *б*) – аналогичный упор, но рука, которой занимающийся удерживается за верхнюю жердь, согнута (в висе).

Упор на правом (левом) плече – правая (левая) рука опирается всей длиной о нижнюю жердь, другая захватывает верхнюю (рис. 55, *в*).

Упор на правом (левом) предплечье – то же, что и предыдущее положение, но опора на предплечье (рис. 55, *г*).

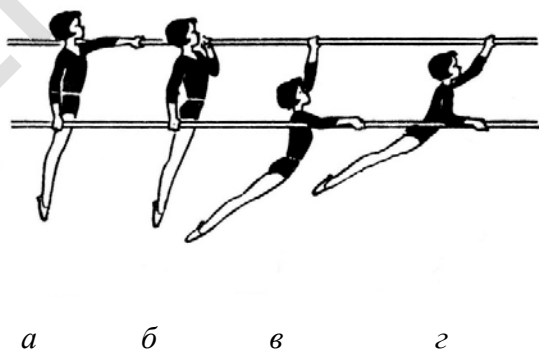


Рис.55 Разновидности простых упоров на брусках разной высоты

ЛИТЕРАТУРА:

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