

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 7. ПРЫЖКИ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

• НЕОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

Прыжки в гимнастике принято разделять на две группы: неопорные и опорные. Неопорные прыжки в гимнастике часто называют простыми. Это название неудачно, так как многие неопорные прыжки весьма сложны по технике.

Неопорные прыжки подразделяются на прыжки в высоту, в длину, далеко-высокие, прыжки в «окно» и в глубину, на гимнастической скакалке.

Прыжки в высоту выполняются через препятствия (обычно через планку или верёвку) с места и разбега. Наиболее сложные по технике прыжки в высоту входят в арсенал лёгкой атлетики и подробно описаны в соответствующих пособиях и учебниках. На занятиях гимнастики применяются главным образом несложные формы прыжков в высоту, среди которых наиболее типичны следующие:

- прыжок с места согнув ноги из положения стоя лицом или боком к препятствию;
- прыжок (вскок) с места на различные препятствия (на горку матов, коня, козла и др.);
- прыжок с разбега толчком одной с согнутыми или прямыми ногами (гимнастический прыжок).

Эти прыжки усложняют различными движениями руками и ногами в фазе полёта, поворотами, увеличением высоты препятствий.

Прыжки в длину выполняются с места и с разбега толчком одной ногой и двумя ногами. (Техника и методика обучения описаны в соответствующих пособиях и учебниках по лёгкой атлетике.) В гимнастике эти прыжки усложняют различными поворотами, требованием мягко и точно приземляться в заданном месте, дополнительными сгибаниями и разгибаниями в фазе полёта и т. п.

Прыжки далеко-высокие представляют собой сочетание прыжка в длину и одновременно в высоту. Они выполняются, как правило, с разбега толчком одной

ногой через относительно широкие препятствия небольшой высоты (70 – 100 см). Такими препятствиями могут служить горка матов, **плинт**, низкий козёл или конь, две планки (верёвочки), натянутые на расстоянии 1 – 2 м одна от другой.

Прыжки в «окно» выполняются в пространство, ограниченное сверху и снизу верёвочками или планками. Эти прыжки обычно выполняются с небольшого разбега. Преодолевать «окно» можно руками и головой вперёд (в этом случае прыжок целесообразно заканчивать кувырком вперёд), ногами вперёд (туловище незначительно отклоняется назад) и способом, при котором через «окно» одновременно проходят голова и ноги (согнув ноги и согнувшись). Сложность прыжка повышается при уменьшении просвета «окна» и увеличении высоты его нижней границы.

Прыжки с высоты (в глубину) способствуют формированию прикладных и специальных гимнастических навыков. Они выполняются с различных гимнастических снарядов (гимнастической скамейки, бревна, коня, козла, специальной подвесной площадки, укрепленной на гимнастической стенке, и др.). Прыжки с высоты применяются для обучения мягкому и устойчивому приземлению. Высота спрыгивания должна увеличиваться постепенно, с учётом физической подготовленности занимающихся и их возрастно-половых особенностей. Чем больше высота, с которой совершается прыжок, тем мягче (эластичнее) должна быть площадь для приземления. В начале обучения высота не должна превышать 50 – 60 см. Особенно тщательно надо дозировать высоту спрыгивания для девочек и девушек. Прыжки с высоты выполняются из различных исходных положений (из седа, приседа, основной стойки, вися) и могут усложняться дополнительными движениями в фазе полёта (сгибаниями и разгибаниями, поворотами, различными движениями руками и ногами).

Обучение неопорным прыжкам

- Показать способ выполнения, рассказать об особенностях его выполнения.
- Обучить простым прыжковым упражнениям (подскокам, прыжкам в сочетании с ходьбой, бегом, прыжкам через небольшие препятствия).
- Прыжки в длину, высоту, далеко-высокие целесообразно изучать с места, затем с разбега, постепенно увеличивая длину разбега.
- Выполнить прыжок, исправить ошибки (отталкивание, полёт, движения руками, ногами, приземление).
- Закрепить прыжок выполняя движения (руками, ногами, туловищем) в полёте, различные способы отталкивания, приземления в определённом месте.

Обучение прыжкам (подскокам) на гимнастической скакалке

- Вращение скакалки сложенной вдвое правой, левой рукой с боку без подскоков на месте.
- Вращение скакалки сложенной вдвое правой, левой рукой с боку с подскоками на месте.
- Пронос скакалки, под стопами ног взявшись за концы скакалки.
- Вращение скакалки и перешагивание через неё.
- Подскоки через скакалку на месте.
- Подскоки через скакалку в шаге.
- Подскоки через скакалку на месте, вращая скакалку назад.
- Подскоки через скакалку на месте, вращая скакалку петлёй.
- Подскоки различными способами, на правой левой ноге, меняя ногу, подскоки с двойным вращением и т.д., усложняя прыжки.

• ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ

Опорные прыжки изучаемые на занятиях основной гимнастикой относятся к группе прямых прыжков, для которых характерно перемещение тела над опорной площадью снаряда без переворачивания через голову. Опорные прыжки способствуют развитию силы мышц (прежде всего мышц ног), укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. Выполняются они с разбега, как правило, толчком двумя ногами о гимнастический мостик и обязательно с опорой руками о снаряд (гимнастический конь, гимнастический козёл). При их выполнении возможны различные движения тела в тазобедренных и коленных суставах (сгибание и разгибание, разведение ног). Это такие прыжки, как ноги врозь (рис. 56, а), согнув ноги, согнувшись (рис. 56, б) и др., при этом гимнастический конь, гимнастический козёл, может располагаться в ширину (поперечно) и в длину (продольно).

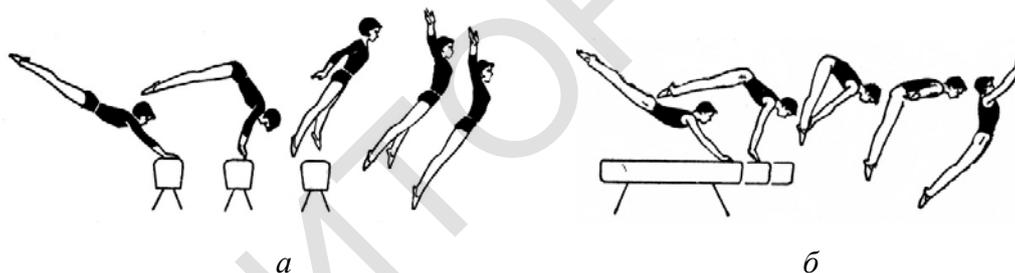


Рис. 56 Опорный прыжок

Для облегчения анализа техники опорных прыжков целесообразно выделять следующие фазы: разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полёт с промежуточным толчком руками о снаряд, приземление. Все фазы прыжка взаимосвязаны, каждая из них зависит от предыдущей и определяет последующие. Неправильное выполнение одной из фаз может отрицательно сказаться на выполнении прыжка в целом.

Обучение опорным прыжкам

- Показать опорный прыжок, рассказать об особенностях его выполнения.
- Научить приземлению (спрыгивание с гимнастического оборудования разной высоты, из различных исходных положений с движениями рук, ног, туловища).
- Научить разбегу (с различного расстояния и скоростью). Исправить ошибки (движение рук, ног, туловища).
- Научить наскоку на мостик (разбег и толчок ногами).
- Научить толчку ногами от мостика (акцент на слегка согнутые ноги).
- Научить полёту с промежуточным толчком руками о снаряд. Исправить ошибки (положение рук, толчок руками).
- Научить прыжку в целом.
- Выполнять прыжки меняя расстояние до снаряда, высоту снаряда.

ЛИТЕРАТУРА:

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

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