

О.В. АМУРСКАЯ
Я.А. СТРЕЛКОВА
А.В. ПРОКОПЕНКО

ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Учебно-методическое пособие

О.В. Амурская
Я.А. Стрелкова
А.В. Прокопенко

ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Учебно-методическое пособие

Белгород

2020

УДК 37.016:796.412(07)

ББК 74.267.5

А 61

Рецензенты:

А.В. Воронков, заведующий кафедрой спортивных дисциплин факультета физической культуры педагогического института НИУ («БелГУ»),

доцент, кандидат педагогических наук;

Е.А. Богачева, заведующий лабораторией кафедры психологии и дефектологии ОГАОУ ДПО «БелИРО», кандидат педагогических наук

Амурская О.В.

А 61 Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. – Белгород : ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. – 112 с. – Режим доступа: <https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf>

В учебном пособии изложены основные вопросы, связанные с достаточно полным описанием основных требований к профессиональной подготовке учителя физической культуры, комплексного решения задач физического воспитания на уроках гимнастики. Рассмотрены особенности занятий гимнастикой с детьми различного возраста: методика проведения занятий по гимнастике в младших, средних и старших классах, а также использование средств гимнастики с дошкольниками. Раскрываются особенности методики развития физических качеств с использованием средств гимнастики, использования музыкального сопровождения на занятиях гимнастики.

Предназначено студентам высших учебных заведений, преподавателям, учителям физической культуры, тренерам.

УДК 37.016:796.412(07)

ББК 74.267.5

© Амурская О.В., Стрелкова Я.А.,
Прокопенко А.В., 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1. Место и роль гимнастики в системе физического воспитания образовательных учреждений	7
1.1. Значение гимнастики в процессе физического развития детей	7
1.2. Средства гимнастики	22
1.3. Гимнастическая терминология. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии	25
1.4. Правила сокращения описания упражнений. Формы записи	27
2. Гимнастика и методика ее преподавания с детьми различного возраста	31
2.1. Возрастная периодизация детей	31
2.2. Методика проведения занятий гимнастикой с дошкольниками	34
2.3. Задачи и формы проведения занятий гимнастикой в школе	46
2.4. Методика проведения занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста	47
2.5. Методика проведения занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста	50
2.6. Методика проведения занятий гимнастикой в старших классах	54
2.7. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной и медицинской групп	56
2.8. Учет успеваемости по гимнастике	57
3. Методика развития физических качеств у детей различного возраста на уроке гимнастики	59
3.1. Роль физических качеств в процессе обучения гимнастическим упражнениям	59
3.2. Сила и методика ее развития	60
3.3. Быстрота и методика ее развития	63
3.4. Гибкость и методика ее развития	64
3.5. Выносливость и методика ее развития	68
3.6. Ловкость и методика ее развития	69
3.7. Прыгучесть и методика ее развития	73
4. Предупреждение травматизма на уроке гимнастики	74
4.1. Причины возникновения травм	74
4.2. Характеристика травм и основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике	82
4.3. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки	83

5. Использование музыкального сопровождения на уроке гимнастики и в режиме учебного дня	87
5.1. Особенности использования музыкального сопровождения при выполнении физических упражнений	87
5.2. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры с музыкальным сопровождением	93
5.3. Музыкальное оформление физкультурно-оздоровительных и внеклассных мероприятий в школе	98
Заключение	101
Список использованной литературы	102
Приложения	106

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастические упражнения культивировались еще в Древнем Мире. Исторические данные свидетельствуют о том, что 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских йогов берет свое начало в том далеком времени. Из различных источников (памятники, фрески, рисунки) известно, что гимнастические упражнения у всех древних народов Закавказья, римлян, евреев и др. пользовались популярностью. Известно, что в то время существовали канатоходцы и акробаты, выступавшие при дворах знати. У древних критян акробатические упражнения использовались как часть религиозно-обрядовых церемоний.

Содержание, задачи и развитие гимнастики на разных исторических этапах определялись экономическим строем и культурой общества. Наиболее высокий уровень развития гимнастика получила в древней Греции в период от 776 г. до н. э. до 394 г. н. э. Греки открыли ее воспитательное свойство и сделали гимнастику источником античной красоты. Они ввели систематические занятия молодежи физическими упражнениями как государственную повинность и достигли благодаря этому высокого совершенства не только телесного, но и духовного развития человека.

В современных требованиях ФГОС дошкольного, начального, основного и среднего общего образования выделяются требования по физической культуре, как к педагогу, так и к обучающемуся. Основными вопросами физического развития детей различного возраста являются укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами

физической культуры, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Благодаря занятиям гимнастикой можно в достаточном объеме решать все эти задачи. Несмотря на то, что гимнастические упражнения разнообразны и позволяют решать задачи физического, психического, эстетического воспитания, они достаточно специфичны и непривычны для человека, поэтому требуют особых знаний методики и особенностей их использования.

В данном пособии раскрываются методические приемы использования средств гимнастики на занятиях с детьми различного возраста.

1. МЕСТО И РОЛЬ ГИМНАСТИКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

1.1. Значение гимнастики в процессе физического развития детей

Происхождение «гимнастики» связывается с греческим словом «гимназо» – упражняю, тренирую.

На современном этапе гимнастика сложилась как стройная система методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие людей. Она располагает научной теорией, методикой, предусматривающих широкое использование гимнастических упражнений в разных звеньях системы физического воспитания. Она занимает важное место в программах физического воспитания высших и средних учебных заведений, коллективах физической культуры и добровольных спортивных обществах. Спортивной акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой регулярно занимаются сотни тысяч детей, юношей и девушек.

Гимнастика используется как средство лечения в медицине, применяется как средство оздоровления в домах отдыха, санаториях. Гимнастика призвана решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

1. К оздоровительным задачам относятся: гармоническое физическое развитие, укрепление здоровья, развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости), развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; выработка правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. К образовательным задачам относятся знания, умения и навыки, получаемые занимающимися в процессе выполнения упражнений. Так,

например, гимнаст знает название упражнения, технику их выполнения, какие способности развиваются, меры безопасности на занятиях, обладает бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

3. К воспитательным задачам относятся: формирование волевых и нравственных качеств и эстетических чувств: коллективизма, дисциплинированности, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности, ощущения красоты форм и движений и др.

Выделяют спортивные виды, образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.

Спортивные виды гимнастики.

К ним относятся спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика.

Спортивная гимнастика (греч. gymnastike, от gymnazo – упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя упражнения на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. У женщин это 4 вида – разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения и опорный прыжок, у мужчин 6 видов – перекладина, брусья, опорный прыжок, вольные упражнения, конь-махи и кольца. Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта. Ее развитием в нашей стране руководит Федерация спортивной гимнастики России.

Художественная гимнастика – это сугубо женский вид спорта, хоть и в некоторых странах уже представлены выступления и мужчин. Основными средствами её являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Ряд элементов этого вида спорта включен в школьную программу по физической культуре. В старших классах проводятся самостоятельные занятия художественной гимнастикой. Развитием художественной гимнастики в стране руководит

Федерация художественной гимнастики России. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Современные состязания "художниц" – это в первую очередь состязания «многоборок». Многоборье состоит из четырех произвольных упражнений с предметами, которые каждый сезон выбираются из пяти возможных (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Классическое многоборье (4 упражнения) – главная олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр). А вот групповые упражнения, впервые появившиеся на чемпионате мира 1967 г. входят в олимпийскую программу с 1996 года.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения. К акробатическим упражнениям относят и упражнения на батуте. Широкий диапазон сложности акробатических упражнений позволяет обучать им лиц, различных по возрасту, полу, и физической подготовленности.

Для занятий акробатикой не требуется сложное оборудование, достаточно акробатической дорожки, гимнастических матов. Заниматься ею можно не только в спортивном зале, но и на спортивной площадке. Развитием акробатики в стране руководит Федерация акробатики России. Она организует и проводит соревнования, включая первенства России.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнёрами.

Включает в себя следующие виды упражнений: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестёрки в любом составе. Основу хореографии в этих упражнениях составляют

«базовые» аэробные шаги и их соединения. В 1995 году Международным олимпийским комитетом (МОК) аэробика была признана официальной дисциплиной и вошла в Международную федерацию гимнастики (FIG). У нас в стране руководят развитием и проводят соревнования Федерация и Ассоциация спортивной аэробики России при поддержке Федерации спортивной гимнастики России в соответствии с правилами Международной федерации аэробики.

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве; сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной гиподинамии. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах с детьми из детских садов, школьниками, учащимися средних и высших учебных заведений; в оздоровительных лагерях, в домах отдыха, санаториях и с военнослужащими Российской Армии.

В комплексы гигиенической гимнастики включаются ходьба и бег, общеразвивающие и прикладные упражнения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями и для расслабления мышц.

После упражнений принимаются водные, воздушные, солнечные процедуры. Упражнения и дозировка нагрузки подбираются с учетом

возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и других индивидуальных особенностей занимающихся.

Гигиеническая гимнастика может проводиться в любое время дня: утром – для более быстрого вхождения в режим дня; днем – для снятия накопившегося утомления. Перед сном очень полезны упражнения в виде напряжений и последующих расслаблений основных мышечных групп в сочетании с глубоким дыханием и психическим настроением на глубокий сон, на восстановление сил, истраченных за день, с мысленной благодарностью за достойно прожитый день и с надеждой на успехи в дне грядущем.

Вводная гимнастика направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность. По форме организации это «гимнастика до занятий» в школе и «гимнастика до работы» на производстве. Здесь применяются упражнения по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению близкие к профессиональным двигательным действиям. В ходе выполнения упражнений достигается физиологический и психологический настрой на активную и высокопроизводительную учебную или производственную деятельность. Продолжительность выполнения упражнений от 5 до 10 мин.

Физкультурная минутка, или *физкультурная пауза*, применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Она проводится при появлении признаков утомления (отвлечение внимания, нарушение позы, чувство усталости и др.) во время учебных занятий или работы. Комплекс может состоять из 5 – 10 упражнений и выполняться в течение 2 – 5 мин.

Лечебная гимнастика – основа лечебной физической культуры (ЛФК). Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и др. Применяется в комплексе с другими лечебными средствами при самых

различных заболеваниях. Она особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата.

Комплексы лечебной гимнастики для школьников составляются врачом совместно с учителем физкультуры в зависимости от индивидуальных отклонений в состоянии их здоровья. В лечебных учреждениях упражнения подбираются с учетом характера заболевания и индивидуальных особенностей больного. В комплексы включаются дозированная ходьба, бег, строевые и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: палки, гантели, эспандеры, мячи, скакалки, упражнения на гимнастической стенке и скамейке и др. Основной формой занятия является урок или процедура продолжительностью 30-60 мин. Разновидностью лечебной физической культуры на современном этапе являются нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: коррекционная, релаксационная, восстановительная, дыхательная, суставная и т.д.

Ритмическая гимнастика считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других, несложных по технике исполнения упражнений. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. Темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. С помощью этих средств можно дозировать величину физиологической нагрузки на организм, управлять психологическим состоянием занимающихся, повышать их активность на занятии. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания – на опорно-двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения – на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии – выносливость, танцевальные – пластичность и т. д.

В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130-150 уд/мин). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

В ритмической гимнастике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся друг от друга содержанием и построением урока. К оздоровительным направлениям ритмической гимнастики относятся: классическая аэробика, гимнастика с использованием базовых шагов, танцевальная, где используются различные современные танцевальные стили и направления (сальса, рок, диско, фанк, хип-хоп); аэробика с использованием предметов и приспособлений (степ, слайд, фитбол и др.).

В последнее время появился ряд новых, нетрадиционных в массовом оздоровительном движении видов двигательной активности.

Стретчинг (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для увеличения подвижности определенных мышечных групп и суставов.

Калланетика – это гимнастика статических упражнений. В систему данного вида оздоровительной гимнастики входит тридцать упражнений, нагрузку которых повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы.

Шейпинг-система – это гармоничное соединение влияния физических упражнений, определенного режима питания и специального компьютерного тестирования на организм занимающихся. Шейпинг – одна из самых популярных систем, получивших распространение в нашей стране. Существует несколько видов шейпинг-систем: шейпинг-классик, шейпинг-терапия, шейпинг-юни, шейпинг для беременных, шейпинг-про, шейпинг тонких тел.

Восточные оздоровительные системы гимнастики позволяют использовать резервы человеческого организма, обладающего уникальными возможностями для самосохранения и восстановления. Специфичной чертой комплексов восточных видов гимнастики является единство внутренней и внешней деятельности организма, достигнутое при ведущей роли сознания.

Гимнастика по системе «хатха-йога». Несмотря на то, что эта гимнастика довольно популярна в нашей стране, ее физиологическое влияние на организм изучено пока недостаточно. Вполне вероятно, что диапазон ее воздействия весьма широк – вследствие многообразия используемых средств.

Хатха-йога – это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и элементов психорегуляции.

Влияние на организм асан зависит по крайней мере от двух факторов: сильного растяжения нервных стволов и мышечных рецепторов, усиления кровотока в определенном органе (или органах) в результате изменения положения тела.

Выполнение специальных дыхательных упражнений (контролируемое дыхание), связанных с задержкой дыхания, помимо нервно-рефлекторного влияния на организм способствует увеличению жизненной емкости легких и повышает устойчивость организма к гипоксии. Стимуляция восстановительных процессов и повышение эффективности отдыха

происходит благодаря снижению потока импульсов от расслабленных мышц в ЦНС, а также усилению кровотока в работавших мышечных группах.

В то же время необходимо отметить, что описанные выше формы оздоровительной физической культуры – ритмическая гимнастика и хатха-йога не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности. Ведущая роль в этом отношении принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости.

Восточная гимнастика тай-цзи цюань является одним из самых известных стилей ушу. Она представляет собой уникальную систему, охватывающую не только сферу медицины и культуры, но и философии, этики и эстетики. Основу этой системы составляет координация движений тела с мыслями и дыханием.

Специалисты по цигуну относят гимнастику тай-цзи к динамической разновидности этой системы, а представители боевых искусств считают ее школой ушу мягкого направления. Путь исцеления души и тела в тай-цзи начинается с регуляции дыхания. Согласно представлениям китайских философов и врачей, правильное дыхание позволяет человеку поддерживать на высоком уровне жизненную энергию.

При выполнении большинства упражнений гимнастики тай-цзи невидимая жизненная энергия ци, циркулируя по энергетическим меридианам, приводит весь организм в гармоничное состояние. Кроме того, дыхательные упражнения, совмещенные с правильными движениями, регулируют дыхание и освобождают человека от навязчивых пагубных мыслей.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических

упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы. В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Прикладная аэробика – она получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта (аэробоксинг), а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре (кардиофанк) и в различных рекреационных мероприятиях (шоу-программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг).

Производственная гимнастика

Этот вид оздоровительной физкультуры используется в различных формах непосредственно на производстве. Вводная гимнастика перед началом работы способствует активизации двигательных нервных центров и усилению кровообращения в рабочих мышечных группах. Она необходима особенно в тех видах производственной деятельности, которые связаны с длительным сохранением сидячей рабочей позы и точностью выполнения мелких механических операций.

Физкультурные паузы организуются непосредственно во время работы. Время их проведения определяется фазами изменения уровня работоспособности – в зависимости от вида деятельности и контингента

работающих. Физкультурная пауза по времени должна опережать фазу снижения работоспособности. С помощью выполнения упражнений с музыкальным сопровождением для незадействованных мышечных групп (по механизму активного отдыха) улучшается координация деятельности нервных центров, точность движений, активизируются процессы памяти, мышления и концентрации внимания, что благотворно влияет на результаты производственного процесса.

Образовательно-развивающие виды гимнастики

К этим видам гимнастики относятся: основная, женская, атлетическая и профессионально-прикладная.

Основная гимнастика. Широкие возможности использования основной гимнастики в целях гармонического физического и духовного развития личности сделали её самостоятельным средством и методом физического воспитания всех возрастных категорий занимающихся. Поэтому она положена в основу государственных программ физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также лиц среднего и пожилого возраста. Систематические занятия в зрелом возрасте способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности на долгие годы. В школе основная гимнастика включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовке. На занятиях используется весь арсенал входящих в неё упражнений.

Основная гимнастика направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, на воспитание физических, моральных и волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека.

Средствами основной гимнастики являются: строевые упражнения (ходьба, бег в различных сочетаниях); общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; вольные упражнения; простейшие упражнения на

гимнастических снарядах; акробатические упражнения; элементы художественной гимнастики, хореографии, игры, эстафеты, прыжки

Основная гимнастика, в свою очередь, делится на ряд разновидностей применительно к различным группам и возрастам занимающихся.

Основная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Главными задачами основной гимнастики в дошкольном возрасте являются охрана и укрепление здоровья детей, закаливание организма, формирование правильной осанки, всестороннее физическое развитие, выработка первоначальных навыков личной и общественной гигиены.

Педагог должен учитывать физические возможности детей данного возраста и весь процесс физического воспитания дошкольников подчинять интересам нормального развития растущего организма. В связи с особенностями развития скелета, мышц, внутренних органов, нервной системы необходимы простейшие виды физических упражнений – общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, равновесие, подвижные игры, а также простейшие упражнения художественной гимнастики. Педагог должен стремиться воспитывать у ребят дисциплину и прививать навыки организованного поведения в коллективе.

Основная гимнастика для детей школьного возраста направлена на общее укрепление и развитие организма школьников, формирование правильной осанки, воспитание физических, моральных и волевых качеств, а также умения целесообразно пользоваться ими в практической деятельности.

Наряду с урочной формой в школьном режиме дня предусмотрена гимнастика до занятий. Цель ее – организовать учащихся перед началом учебного дня, приучить их к регулярным физическим упражнениям.

В связи с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями растущего организма школьный возраст подразделяется на три периода:

а) младший школьный возраст – от 7 до 9 лет (1-3 классы);

б) средний школьный возраст – от 10 до 14 лет (4-7 классы);

в) старший школьный возраст – от 15 до 16 лет (9-10 классы).

В каждой из этих возрастных групп используются различные средства и методы физического воспитания.

Женская гимнастика. Женская гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приёмов учитываются, прежде всего, функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. В занятия включаются все виды общеразвивающих гимнастических упражнений: вольные упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастической стенке, скамейке и др. В занятиях с женщинами большое место занимают упражнения художественной гимнастики, элементы балльных и народных танцев и музыка. Музыкальному сопровождению занятий уделяется особое внимание. С помощью этих упражнений развиваются координация движений, гибкость, плавность, грациозность, красота движений, формируется правильная и красивая осанка, укрепляется здоровье, повышается физическая и умственная работоспособность.

Гимнастика с профессиональной направленностью. Гимнастика с профессиональной направленностью объединяет упражнения и методические приёмы, с помощью которых можно своевременно, до начала профессионального обучения, повышать функциональные возможности организма, изучать и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностные свойства, необходимые занимающимся в избранном виде профессиональной деятельности. Развитию профессиональных способностей и формированию прикладных двигательных навыков большое внимание уделяется при занятиях гимнастикой в средних и высших специальных заведениях. Здесь фактически вся физическая подготовка носит прикладной характер, т.е. она ориентирована на развитие способностей, необходимых занимающимся для

успешного овладения избранным видом трудовой деятельности и достижения в ней профессионального мастерства.

Атлетическая гимнастика. Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости. Эти изменения связаны в основном с длительным увеличением кровотока в работающих мышечных группах в результате многократного повторения упражнений, что улучшает трофику (питание) мышечной ткани.

Помимо увеличения мышечной массы, этим негативным изменениям способствуют также большое нервное напряжение и задержка дыхания при натуживании. При этом резко повышается внутригрудное давление, уменьшается приток крови к сердцу, его размеры и ударный объем; в результате снижается миокардиальный кровоток и развивается кратковременная ишемия миокарда. При длительных перегрузках, нередко имеющих место в атлетической гимнастике, указанные изменения могут приобрести необратимый характер (особенно у людей старше 40 лет). Вот почему наращивание мышечной массы не должно быть самоцелью.

Необходимо также учесть, что силовые упражнения сопровождаются большими перепадами артериального давления, связанными с задержкой дыхания и натуживанием. Во время натуживания в результате снижения притока крови к сердцу и сердечного выброса резко падает систолическое и повышается диастолическое давление. Сразу же после окончания упражнений – вследствие активного кровенаполнения желудочков сердца систолическое давление поднимается до 180 мм рт. ст. и более, а диастолическое резко падает.

Эти негативные изменения могут быть в значительной степени нейтрализованы при изменении методики тренировки (работа с отягощениями не более 50 % от максимального веса и подъем снаряда в фазе

вдоха), что автоматически исключает задержку дыхания и натуживание. Данная методика предложена специалистами Болгарии, где атлетическая гимнастика широко применяется в оздоровительных целях.

Необходимо критически отнестись к целесообразности ее использования лицами среднего и пожилого возраста (учитывая возрастные изменения – сердечно-сосудистой системы и отрицательное влияние на факторы риска). Занятия атлетической гимнастикой, как уже отмечалось, могут быть рекомендованы здоровым молодым людям при условии оптимизации тренировочного процесса и сочетания атлетических упражнений с тренировкой на выносливость (бег и др.).

Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании, изучающей закономерности физического развития и совершенствования человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм организации занятий. В научном исследовании применяются преимущественно педагогические, физиологические, биомеханические и математические методы исследования.

Гимнастика – научно-практическая дисциплина. Она имеет теорию, историю, методику преподавания, типичные средства и формы организации занятий.

Теория гимнастики разрабатывает вопросы, связанные с сущностью и содержанием предмета гимнастики, ее целями и задачами, местом и значением гимнастики в системе физического воспитания и др. История гимнастики раскрывает процесс ее развития и становления как одного из средств и методов физического воспитания, освещает вопросы, связанные с совершенствованием средств и методов гимнастики. В разделе методики преподавания гимнастики рассматриваются общие основы обучения и воспитания (применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений), методы и приемы организации занятий с различными контингентами и др. Практические занятия направлены на решение задач всестороннего физического развития и совершенствования специальных

физических качеств, овладение техникой гимнастических упражнений, а также приобретение профессионально-педагогических навыков и умений. Система физического воспитания служит благородным целям гармонического развития физических и духовных способностей людей. По мере сокращения времени на материальное производство, досуг людей будет все больше посвящаться общественной деятельности, культурному общению умственному и физическому развитию, научно-техническому и художественному творчеству. Физкультура и спорт прочно войдут в повседневный быт людей.

Таким образом, физическая культура и спорт будут еще шире развиваться и станут неотъемлемой частью в жизни общества. В этом процессе физического обновления человека, физического совершенствования, гимнастике и впредь будет принадлежать одно из основных мест.

1.2. Средства гимнастики

Гимнастические упражнения классифицируются в соответствии с педагогическими задачами и структурой двигательных действий на следующие основные группы.

1. Строевые упражнения – совместные действия в строю, содействующие воспитанию организованности и дисциплины, навыков коллективных действий, правильной осанки занимающихся, а также воспитанию чувства ритма и темпа. Строевые упражнения используются, с одной стороны, как приемы целесообразной организации занятий физическими упражнениями (особенно при коллективных формах занятий), с другой – как своеобразные двигательные действия, формирующие и развивающие организм человека, воспитывающие умения и навыки организованного поведения.

2. *Общеразвивающие упражнения* – упражнения, выполняемые преимущественно в отдельных суставных звеньях, т. е. применяемые для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма и воспитания правильной осанки. Они оказывают избирательное воздействие на отдельные группы мышц, части тела и весь двигательный аппарат в целом, облегчает процесс овладения разнообразными навыками. Общеразвивающие упражнения позволяют человеку овладеть теми многообразными элементарными исходными двигательными умениями и навыками, которые он в дальнейшем совершенствовании своих двигательных способностей может использовать для построения целых двигательных действий любой сложности.

3. *Вольные упражнения* – сочетание различных движений частями тела, а также акробатических и хореографических упражнений. Они оформляются путем постепенного усложнения их сочетаний, продолжительности в виде поточных композиций в соответствии с установленными требованиями. Их основная цель – совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Они являются эффективным средством формирования школы движений. Выполняются без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в учебных целях, в художественной гимнастике и массовых гимнастических выступлениях). Комплексный характер вольных упражнений позволяет также использовать их с целью значительного повышения функциональных возможностей организма человека, т. е. его работоспособности – тренированности, особенно при многократном повторении их.

4. *Прикладные упражнения* – ходьба, бег, метание, лазание, перелазания, равновесия, преодоление препятствий и др. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке.

5. *Прыжки* (не опорные и опорные) применяются для развития прыгучести, а также силы ног, рук, быстроты и точности движений, ловкости

и решительности. Они оказывают также общее воздействие на организм занимающихся, способствуя улучшению функционального состояния его. При выполнении прыжков типичен «взрывной» характер работы мышц.

6. *Упражнения на снарядах* (коне, кольцах, брусках, перекладине, бревне) – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное назначение их – это совершенствование умений владеть телом и движениями. Кроме того, они могут применяться и для физической подготовки занимающихся.

7. *Акробатические упражнения* объединяют акробатические прыжки и упражнения в балансировании, включая и статистические положения. Они широко применяются на занятиях с различными контингентами для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, а также для тренировки вестибулярного аппарата.

8. *Упражнения художественной гимнастики* представляют собой поточные и слитные комбинации различных по форме движений танцевального характера с предметами (скакалки, обручи, шарфы, мячи, булавы и др.) и без предметов. Они выполняются с музыкальным сопровождением и служат средством физического совершенствования и воспитания пластичности непринужденности и выразительности. Эти упражнения применяются на занятиях с женскими контингентами.

Основные средства гимнастики с учетом их преимущественного воздействия в целях физического развития человека целесообразно объединить таким образом:

а) упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных способностей (строевые и общеразвивающие упражнения, игры и эстафеты);

б) упражнения, направленные на формирование жизненно необходимых навыков и умений (прикладные упражнения, не опорные прыжки);

в) упражнения, направленные на интенсивное развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики).

Такое деление всех основных средств гимнастики облегчает подбор определенных упражнений для того или иного вида гимнастики и решения различных педагогических задач.

Наряду с упражнениями на занятиях гимнастикой широко применяются разнообразные подвижные игры с целью совершенствования и закрепления многих важных навыков и умений, повышения эмоционального состояния занимающихся и интереса к процессу занятий. При проведении эстафет преследуют ту же цель, что и в играх, однако в них в большей мере выражен элемент состязания.

1.3. Гимнастическая терминология.

Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии

1. Доступность. Терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также из интернациональных слов-терминов и полностью соответствовать законам словообразования и грамматике языка данного народа. В этом случае терминология будет доступной, а, следовательно, жизненной и устойчивой. Нарушение норм языка приводит к тому, что терминология становится непонятной.

2. Точность. Термин должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия. Точность термина имеет большое значение для создания правильного представления об упражнении, это способствует более быстрому овладению им.

3. *Краткость.* Наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения. Этому же служат и правила сокращений, облегчающие наименование и запись упражнений.

Способы образования терминов и правила их применения.

Наиболее распространенный способ образования терминов придание нового терминологического значения существующим словам (переосмысливание). К таким терминам в гимнастике относятся, например, мост, вход, переход, выход и др.

Нередко термины образуются путем словосложения, например: разновысокие (брусья), далеко-высокие (прыжки).

В качестве терминов используются корни отдельных слов, например: вис, упор, мах, сед и др.

Термины обозначающие статистические положения, образуются с учетом условий опоры, например: упор, упор на предплечьях, упор на руках, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках и положение тела (взаимное расположение его звеньев), например: вис, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись.

Термины прыжков и соскоков в спортивной гимнастике зависят от того или иного двигательного действия, например: подъем махом вперед из упора на предплечьях, подъем разгибом, подъем двумя или одной.

Термины прыжков и соскоков в спортивной гимнастике определяются в зависимости от положения тела в фазе полета, например: прыжок согнув ноги, ноги врозь, переворот, в художественной гимнастике от положения тела и ноги: закрытый, открытый, шагом, скачок, перекидной, выпадом, подбивной, кольцом и др.

Гимнастическую терминологию следует применять с учетом квалификации занимающихся. Так при проведении производственной гимнастики утренней гигиенической гимнастики используют лишь основные термины общеразвивающих упражнений, дополняя их словами разговорного литературного языка.

Начинающим заниматься спортивными видами гимнастики необходимо овладеть терминологией одновременно с изучением упражнений.

Для подготовленных гимнастов и акробатов, преподавателей, тренеров терминология становится своеобразным специализированным языком.

Все термины целесообразно разделить на следующие группы:

1. Общие термины – для определения отдельных групп упражнений, общих понятий и т. п. Например, строевые упражнения, вольные и др.

2. Основные (конкретные) термины, позволяющие точно определить смысловые признаки упражнения. Например: подъем, спад, оборот, поворот, вис, упор, соскок, наклон, выпад и др.

3. Дополнительные термины, уточняющие основные и указывающие направление движения, способ выполнения, условия опоры и т. п. Например, разгибом, дугой, переворотом и др. Названные упражнения состоят из основного термина, выражающего его суть, и дополнительного термина, уточняющего движение, его последовательность. В случае необходимости, применяются поясняющие слова, подчеркивающие характер выполнения (например: движение рукой делать резко, расслабленно, мягко и т. д.).

1.4. Правила сокращения описания упражнений. Формы записи

В гимнастике для краткости принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений или их деталей. Например:

- опускаются слова: «спереди», «вперед» – при указании направления если выполняется кратчайшим единственно возможным путем (например, дугами вперед);

- указание положения рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует естественному стилю;

- «туловище» – при наклонах;

- «нога» – при перемахках, выставление ее на носок;

- «поднять», «опустить» – при движении руками, ногами; «продольно», «поперек» – в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду;

- «хват сверху» – как наиболее распространенный;

- «перемах внутрь» или (положение внутри);

- «соскок» или «прыжок», если по названию снаряда это очевидно;

- «прогнувшись», если техника выполнения предопределяет это положение. Например, на брусках, подъем махом вперед – махом назад соскок;

- «ладони внутрь» – в положении руки вниз, вперед, назад, вверх;

- «ладони книзу» – в положении руки в стороны или влево (вправо);

- «дугами вперед», если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

Исходное положение (и. п.) указывается только вначале упражнения.

Путь конечностей и тела указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим или обычным путем.

Формы записи упражнений

1. *Обобщенная запись.* Ею пользуются в тех случаях, когда необходимо лишь обозначить (перечислить) содержание гимнастических упражнений в учебных и других программах, когда не требуется точности каждого движения. Например, одноименные и разноименные перемахи из упора сзади на коне.

2. *Конкретная терминологическая запись* предусматривает точное обозначение каждого элемента (упражнения) в соответствии с правилами терминологии.

3. *Сокращенная запись* применяется при составлении конспектов и технологических карт, при записи зачетных и других упражнений. В этом случае термины записываются сокращенно (применяются условные сокращения). Например, дв. – движение, эл. – элемент, соедин. – соединение, об. – обозначить, д. – держать, в/ж – верхняя жердь, упр. – упражнение,

и. п. – исходное положение, а также гимн. – гимнастика, акроб. – акробатика и др.

4. *Графическая запись* (изображение) может иметь самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется линейная запись «чертиками», полуконтурная и контурная. Первая наиболее доступная. Она наглядна и экономна. Быстрота такой записи делает ее неизменной и повседневной в практической работе по гимнастике.

5. *Сочетание текстовой и графической записи* – это наиболее удобная форма записи, которой широко пользуются на практике.

Помимо указанных форм в настоящее время все шире применяются киносъемки упражнений (из классификационных программ. контрольные съемки и др.). С ее помощью удобнее передавать все оттенки движений, применяемых в современной гимнастике.

Действующая гимнастическая терминология все время обогащается словами-терминами, ярко отображающими специфику тех или иных упражнений. Однако никогда не следует отходить от установленных правил образования терминов, что может привести к засорению терминологии, к жаргону.

Правила записи гимнастических упражнений

1. Запись ОРУ:

- Исходное положение (и. п.) из которого начинается движение.
- Название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и т. д.).
- Направление (вправо, назад).

Пример. И.п. – ст. н. вр.

На 1 – правая назад, руки вверх.

На 2 – и.п.

На 3-4 – тоже левой.

2. *Вольные упражнения* записываются в такой последовательности: название упражнения, исходное положение, содержание упражнения с определением счета (восьмерка, объединяя их римскими цифрами).

Пример. Исходное положение основная стойка.

1 (восьмерка)

1. – правую ногу вперед, руки в стороны, 2-3-два-три шага, вальсет;
2. – переворот вперед;
- 3 – падение вперед, согнув ноги;
- 4 – разогнув руки, упор присев на правой, левую в сторону;
- 5 – круг правой;
- 6 – изменить положение ног.

Запись упражнений на гимнастических снарядах

Сначала указывают название снаряда (перекладина, конь, бревно и т. д.), затем записываются предварительные движения или положения (с разбега, наскока, из виса, упора, размахивания) и название упражнения (стойка на руках, переворот в стойку, оборот, подъем, спад и т. д.).

После этого записывают способ и направление исполнения упражнения (силой, махом, разгибом, оборотом, налево, направо, назад и т. д.) и конечное положение упражнения или соскока со снаряда.

Пример:

Кольца: из глубокого хвата – подъем силой 2,5

угол держать – 1,0 балл

опускание вперед – 0,5 балла

выкрут вперед – 1.5 балла

соскок дугой – 2,0 балла

2. ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ЕЕ ПРЕПОДАВАНИЯ С ДЕТЬМИ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Возрастная периодизация детей

Периодизация основывается на выделении характерных для определенного периода жизни анатомо-физиологических и психических качеств – возрастных особенностей. Рост, прибавление веса, появление молочных зубов, а затем их смена, половое созревание и другие биологические процессы совершаются в определенные возрастные периоды с небольшими отклонениями. Поскольку биологическое и духовное развитие человека тесно взаимосвязаны, то соответствующие возрасту изменения наступают и в психической сфере. Происходит также социальное созревание, проявляется возрастная динамика духовного развития личности. Это служит естественной основой для выделения последовательных этапов человеческого развития и составления возрастной периодизации.

Полная периодизация развития охватывает всю человеческую жизнь с наиболее характерными стадиями (рис. 1).

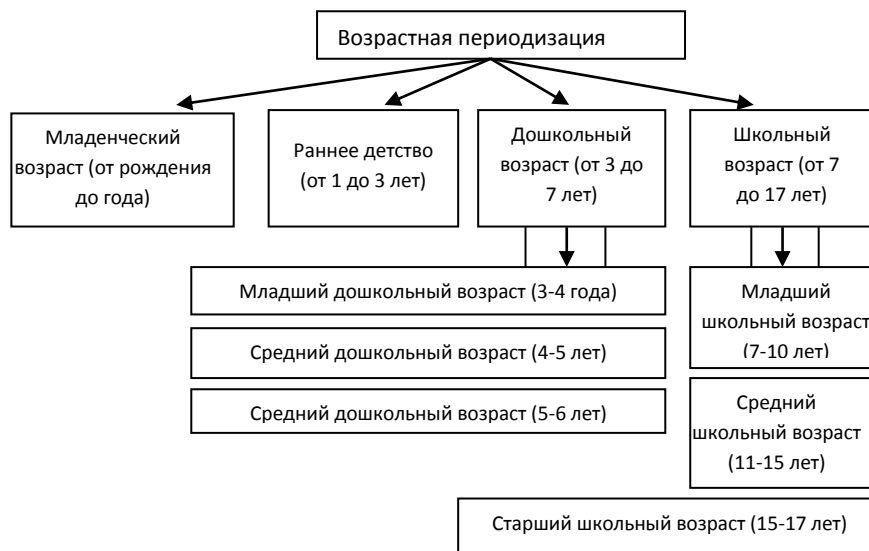


Рис. 1. Возрастная периодизация

Великий педагог Я.А. Коменский настаивал на строгом учете в учебно-воспитательной работе возрастных особенностей детей. Он выдвинул и обосновал принцип природосообразности, согласно которому обучение и воспитание должны соответствовать возрастным этапам развития. «Все подлежащее усвоению должно быть распределено сообразно ступеням возраста так, чтобы предлагалось для изучения только то, что доступно восприятию в каждом возрасте», – писал Я.А. Коменский.

Методические особенности гимнастики.

Гимнастике присущ метод строгого регламентирования упражнения и четкой организации деятельности занимающихся, благодаря чему создаются оптимальные условия для освоения новых навыков и умений, а также соответствующий эмоциональный фон, стимулирующий повышенную работоспособность. К методическим особенностям гимнастики относятся:

1. Разностороннее воздействие на организм человека. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека. Следовательно, с помощью гимнастики можно наиболее успешно решать задачи общего физического развития и разносторонне совершенствовать двигательные способности человека.

2. Применение самых разнообразных физических упражнений, что обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости). Одновременно оказывается воздействие на координационные/ механизмы нервной системы, повышается ее пластичность, формируются основы спортивной техники.

3. Избирательное воздействие на организм. Подбором соответствующих упражнений, нужных исходных положений и точностью способов исполнения предопределяется локальное воздействие на ту или иную группу мышц, что способствует развитию необходимого двигательного качества и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития занимающихся.

4. Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки. Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач обучения с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Путем изменения темпа и амплитуды движения, увеличением или уменьшением количества повторений, изменения исходных положений или варьирования последовательности выполнения упражнений, применения отягощений и амортизационных устройств можно успешно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью занимающихся.

5. Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений и применения одних и тех же упражнений в различных целях. По мере овладения тем или иным упражнением обычно переходят к изучению более сложных вариантов его, усложняют это упражнение, соединяя одни элементы с другими, включают в комбинации новые движения и тому подобное. В этом случае изучаемый учебный материал получает новое качественное и количественное выражение, иначе воздействует на организм и вызывает желаемые сдвиги. Применение одних и тех же упражнений для решения различных задач может осуществляться путем разнообразного методического оформления их (направленная регламентация, использование игровой или соревновательной формы выполнения).

Методические особенности гимнастики органически взаимосвязаны. При правильном учете их успешнее решаются задачи общей, всесторонней физической подготовки, гармонического развития двигательных способностей занимающихся, а также образовательные и воспитательные задачи.

2.2. Методика проведения занятий гимнастикой с дошкольниками

Дошкольный период в жизни человека охватывает ряд этапов возрастного развития, за время которых формы и функции организма претерпевают особенно значительные изменения: интенсивно развиваются все органы и системы, постепенно возрастает общая дееспособность и сопротивляемость организма. В период столь бурного естественного физического развития чрезвычайно важно целенаправленно воздействовать на него, чтобы придать оптимальное направление. От того, насколько рационально в этот период проводится физическое воспитание, в большой мере зависит весь последующий ход физического совершенствования.

Ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм дошкольников являются показатели возрастного развития и функциональных возможностей их организма.

В период от 3 до 6 лет все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5-6 см, массы тела – около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8-10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме. У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а длина ног – более чем в 3 раза.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6-7 лет) – мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

К 6-7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

Ранний и дошкольный возраст характеризуется значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии. Со временем количество движений увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50-60% всего периода бодрствования. Интенсивность двигательной активности (среднее количество движений в минуту) составляет примерно 38-41 движение у детей 2 лет, 43-50 – 2,5 лет, 44-51 – 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала – в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин. Детям свойственна частая смена движений и поз – до 550-1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому ребенок не устает. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

Психическим новообразованием этого возраста является становление мотивов деятельности и возникновение потребности в общественно значимой деятельности. Процессы ощущения, восприятия и представления развиты у ребенка значительно лучше, чем процесс мышления, который является наглядно-образным с элементами абстрактного.

Ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте становится игра. В ней ребенку впервые открываются отношения, права и обязанности людей. Одним из важнейших итогов развития психики является психологическая готовность ребенка к школьному обучению.

Главная задача физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность ребенка, помочь приобрести

запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Первоочередные задачи по укреплению здоровья и обеспечению всестороннего физического развития дошкольников приведены на рис. 2.

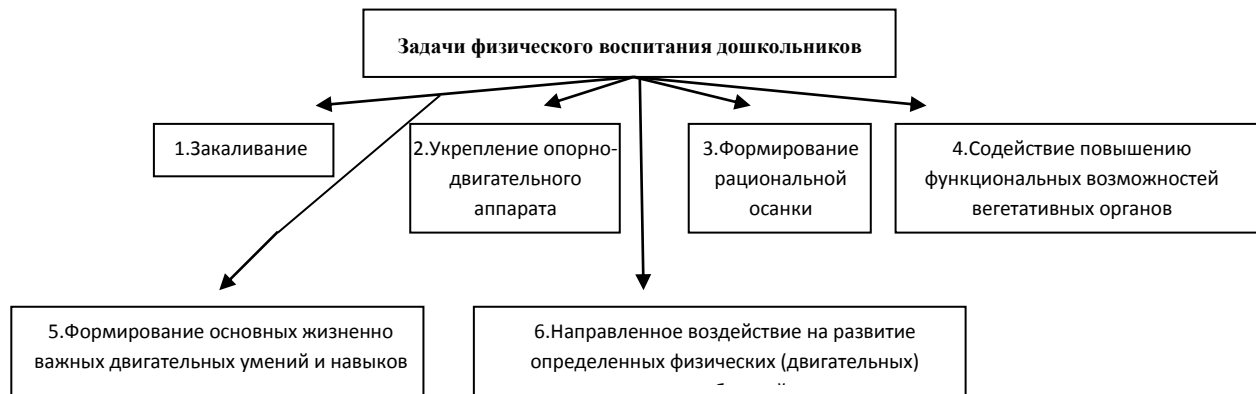


Рис. 2.

1. С помощью систематического использования адекватных средств (в частности, тщательно дозированного воздействия оздоровительных факторов природы) можно обеспечить закаленность детского организма. При этом повышается сопротивляемость не только так называемым простудным заболеваниям, 110 и инфекционным. Закаливание благотворно отражается и на (функциях центральной нервной системы, общем самочувствии ребенка, его эмоциональном тоне).

2. Задача укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников обусловлена тем, что его прочность еще невелика, а возможность повреждения повышена. Процессы окостенения скелета в это время только начинаются, мышечная система относительно слаба, опорно-двигательный аппарат легко поддается деформациям. Скелет маленького ребенка в большей своей части состоит из хрящевой ткани, а образующаяся костная ткань имеет вначале малую плотность, большую пористость и повышенное содержание воды (у новорожденных – около 70% веса костей, у 4-летних – около 20%). Лишь к 6-7-летнему возрасту стенки костей достигают толщины, которая обеспечивает довольно высокую сопротивляемость механическим

воздействиям. Индивидуальные и общие особенности физического развития дошкольников (опережающий прирост веса тела по сравнению с силой мышечных групп нижних конечностей, неравномерность развития силы сгибателей и разгибателей) обязывают постоянно уделять внимание обеспечению гармоничного формирования мускулатуры. Важно укрепить основные мышечные группы, фиксирующие вертикальную позу, мышцы стопы и голени с тем, чтобы предупредить возможность появления плоскостопия.

3. Особенности развития опорно-двигательного аппарата вместе с легкой растяжимостью связок и слабостью мускулатуры обуславливают также повышенную вероятность нарушений осанки. В процессе физического воспитания дошкольников необходимо предотвратить возможные деформации позвоночника, обеспечив формирование правильной осанки. Решая эту задачу, надо учитывать, что в раннем детском возрасте еще нет стойких изменений в позвоночнике (до 6-7 лет все кривизны позвоночника, характерные для позы прямохождения, сохраняются лишь в часы бодрствования; когда же тело принимает горизонтальное положение, типичное для сна, кривизны «сглаживаются»). Данную благоприятную предпосылку важно использовать для профилактики и коррекции нарушений осанки путем фиксации соответствующих поз, а также с помощью упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата. Необходимо с первых же занятий создавать у ребенка представление о правильной осанке при ходьбе, в положении сидя и т. д., приучать к сохранению рациональной позы во время всех видов деятельности.

4. Повышение функциональных возможностей вегетативных органов возможно путем регулярной двигательной деятельности, в процессе которой особенно активно стимулируется и улучшается обмен веществ и тем самым происходит структурно-функциональное совершенствование организма ребенка. При выполнении физических упражнений активизируется дыхательная функция, укрепляется дыхательная мускулатура, развивается

весь дыхательный аппарат. Например, показатели жизненной емкости у 6-7-летних детей могут быть увеличены под влиянием регулярных занятий плаванием на несколько сот куб. см. Специальные упражнения позволяют формировать у детей ритмичное, глубокое дыхание, преодолевать свойственную им привычку задерживать его при выполнении новых движений. В процессе физического воспитания дошкольников наряду с укреплением дыхательного аппарата совершенствуются функции кровообращения, улучшается сократительная способность сердца, сердечная гемодинамика и регуляция. В результате увеличивается общая производительность сердечно-сосудистой системы, обуславливающая рост работоспособности.

5. Решая задачи начального обучения детей движениям, надо учитывать следующее:

- на 2-3-м году жизни формируются основы естественных навыков в ходьбе, беге, лазаньи и метании предметов. Это один из наиболее активных периодов формирования произвольных движений. К 4 годам ребенка учат мягко приземляться при спрыгивании с высоты и в прыжках на месте, ловить предмет, сохранять равновесие, спускаться на санках с горы, кататься на трехколесном велосипеде.

- в 5-6 лет обучают прыжкам в высоту с разбега, метанию вдаль с места, ходьбе на лыжах и спускам с небольшой горки, катанию на коньках, двухколесном велосипеде, плаванию.

- на завершающем этапе дошкольного периода важно уделять большое внимание совершенствованию координации движений, особенно руками. Семилетний ребенок должен хорошо владеть основными навыками в таких жизненно важных формах движений, как ходьба, бег, прыжки с места, с разбега, метание вдаль, в цель, ловля предметов и др., а также уметь пользоваться приобретенными навыками в игровых и других меняющихся ситуациях. Наряду с обучением двигательным действиям дошкольникам

необходимо сообщать элементарные сведения по физической культуре и прививать гигиенические навыки.

6. По мере освоения двигательных навыков решаются задачи направленного развития определенных физических способностей.

Для воспитания ловкости на физкультурных занятиях следует учить детей анализировать свои действия, сопоставлять их с образцом, выбирать способ выполнения задания в зависимости от высоты и конструкции преодолеваемых препятствий. Необходимо разучивать с детьми сложные двигательные действия, приучать их сознательно относиться к достижению четкости и правильности выполнения физических упражнений, добиваться умения занимать соответствующие исходные положения, выполнять упражнения для рук, ног, туловища с большой амплитудой в заданном темпе.

Воспитание быстроты у дошкольников осуществляется на основе элементарных движений (после того как они сформируются). Затем вводятся задания, способствующие повышению скорости, способности к ускорениям и быстроты двигательной реакции в переменных формах двигательной деятельности (подвижные игры и др.).

Развитие силовых способностей в первые годы жизни необходимо для укрепления опорно-двигательного аппарата, закрепления рациональной осанки и освоения основных форм движений. Результаты достигаются с помощью строго дозированных, относительно невысоких нагрузок, создаваемых главным образом за счет собственного веса ребенка и веса игровых предметов.

Задачи по воспитанию выносливости определяются в зависимости от возрастного созревания вегетативных функций, лимитирующих работоспособность, и решаются в аспекте нефорсированного содействия их естественному развитию, постепенного закаливания организма, всемерного укрепления здоровья.

Эффективность занятий физической культурой, в том числе и гимнастикой, в дошкольном возрасте зависит от целесообразности организации двигательного режима.

1. Занятия урочного типа с детьми 3-7 лет проводятся один раз в неделю и длятся от 20 мин в младшей группе, до 35 мин в старшей. Содержание занятий определяется в соответствии с Программой воспитания в детском саду. Они строятся по общепринятой схеме и состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части главное – организовать группу и вызвать направленный интерес к предстоящей учебной деятельности. В основной – решается задача по обучению движениям. Заключительная часть обычно содержит игры с малоинтенсивными движениями, ходьбу под музыку, построения.

2. Подвижные игры в режиме дня являются существенным дополнением к обязательным занятиям урочного типа. Они проводятся ежедневно, как правило, на воздухе, под руководством воспитателя. При выборе игры необходимо учитывать конкретные интересы и склонности детей, а также характер материала, пройденного на обязательных занятиях, чтобы можно было совершенствовать разученные движения. Продолжительность одной подвижной игры 7-15 мин (в зависимости от возраста детей, характера игры и условий ее проведения).

3. Утренняя зарядка является обязательным элементом режима дошкольника (от 1,5 до 2 лет). Она состоит из разновидностей ходьбы, простейших построений и перестроений, общеразвивающих упражнений (ОРУ) с использованием предметов (флажков, палок и т. п.) и других упражнений, способствующих постепенной активизации физиологических функций организма. В зависимости от возраста детей в утреннюю зарядку включают 4-7 знакомых, не требующих разучивания видов упражнений. Следует учитывать, что слишком интенсивные игры вызывают сильное возбуждение и затрудняют организацию группы. Комплексы упражнений заменяют через 1-2 недели, однако эти сроки могут быть и другими, в

зависимости от интереса детей. С весны и до поздней осени зарядку рекомендуется проводить на воздухе (в ненастные дни – на террасе), в зимнее время – в хорошо проветренном помещении (для 6-7-летних детей полезно проводить занятия на воздухе и зимой).

4. Прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада организуют по заранее выбранному маршруту, желательно 1-2 раза в неделю продолжительностью от 20 мин (в 2-летнем возрасте) до 1,5 ч (в 5-7-летнем возрасте).

5. Физкультминутки проводятся в процессе занятий рисованием, лепкой, счетом и т. п. Упражнения подбираются в зависимости от характера деятельности (2-3 упражнения из числа хорошо освоенных ранее).

6. Физкультурные праздники организуются как одна из форм подведения итогов учебных занятий по физической культуре, а также в общеобразовательных целях. Подготовка к таким мероприятиям вызывает у детей особый интерес, способствует приобщению их к коллективным действиям.

7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, и том числе и гимнастическими, планируются в режиме дня и необходимой мере направляются педагогом. Для приобщения детей к самостоятельным занятиям желательно наличие хорошо оборудованных мест (на площадке, в зале), заранее подготовленного инвентаря, красочных наглядных пособий (плакатов и т. п.).

Методика обучения и воспитания детей дошкольного возраста имеет некоторые особенности. При объяснении двигательных заданий в любой возрастной группе важно, чтобы на уровне их представлений дети поняли, что нужно сделать и как выполняется упражнение. Учитывая неспособность детей к длительной концентрации, быструю утомляемость во время объяснений, следует привлекать их внимание к немногим деталям, безусловно, важным для выполнения задания. Двигательная задача для ребенка всегда должна ставиться в конкретной форме: перепрыгнуть,

поймать, догнать, пройти по доске и т. п. Следует, как можно чаще, применять метод целостного разучивания действия и вводить упражнения с предметами, которые помогают уточнить движения, увеличить воздействие на организм, усилить заинтересованность детей.

В обучении дошкольников движениям широко используются также приемы имитации и подражания, т. е. сюжетно-образные задания (дети «летают, как птицы», «прыгают, как зайцы» и т. п.). Большое значение при этом имеет регулярность повторений-подкреплений. Дошкольники особенно нуждаются в систематической и внимательной оценке результатов своих усилий со стороны взрослых.

В процессе занятий физической культурой с детьми нужно ставить и решать задачи по воспитанию у них таких нравственных качеств, как благожелательное отношение к товарищам, стремление помогать друг другу, правдивость, скромность и др.

6. Прыжки (безопорные).

Для развития осознанного восприятия, памяти, внимания и других психических качеств необходимо целенаправленно использовать накопленный двигательный опыт дошкольников. Например, в подвижных играх и упражнениях с предметами (мячами, лентами, флажками и др.) можно воспитывать способность правильно воспринимать и оценивать величину и вес предметов, а также пространственные и временные отношения; в сюжетных подвижных играх – давать сведения о животном мире; в упражнениях с элементами счета – формировать числовые представления и т. д. Следует постепенно вводить двигательные задания, которые создают предпосылки для развития сильной воли, чему способствует соблюдение правил игры, преодоление посильных препятствий.

Степень нагрузки на занятиях физической культурой у дошкольников легко проконтролировать по пульсу. У детей 2-3 лет разница в частоте сердечных сокращений (ЧСС) между началом и концом занятия должна быть в пределах 10 ударов. Если она больше – нагрузка чрезмерна. В 3-4-летнем

возрасте тренирующий эффект обеспечивается при сердцебиении не менее 130-140 уд./мин, в 5-7-летнем – не менее 140-150 уд./мин.

Гимнастика является одним из средств физического воспитания дошкольников, при этом на занятиях применяют различные гимнастические упражнения:

1. Строевые упражнения способствуют ориентировке в пространстве, формированию правильной осанки, умению согласованно двигаться в коллективе. Они могут выполняться с различными предметами и сопровождаться музыкой, речевками, песнями, звуком ударных инструментов (бубна, барабана). Начинают обучение строевым упражнениям с построений: в круг, в колонну по одному, в шеренгу. Затем учат перестроению из колонны по одному в колонну по два (в пары) на месте и в движении. В старших группах учат выполнять перестроение из колонны в пары и четверки путем прохождения через центр колонны и расхождения направо и налево; смыкания и размыкания колонн приставным шагом; повороты на месте; построения в колонну по одному по ориентиру или по направляющему.

2. Общеразвивающие упражнения формируют правильную осанку (рис. 6), укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают кровообращение, дыхание, обменные процессы, деятельность нервной системы, подвижность суставов, нормализуют процессы напряжения и расслабления. Желательно шире применять имитационные, общеразвивающие упражнения, выполнению которых должно предшествовать ознакомление ребенка с имитируемыми им персонажами (чтение художественной литературы, наблюдение за окружающей природой, просмотр диапозитивов, видеофильмов и т. д.).

3. Акробатические упражнения хорошо развивают способность ориентироваться в пространстве, ловкость, смелость, решительность, формируют навыки самостраховки. В акробатических упражнениях дети дошкольного возраста проявляют свои природные способности в кувырках

через голову. Следует развивать двигательный навык кувырка, добиваясь точной техники исполнения с последующим усложнением. В начале обучения кувыркам большое внимание уделяют умению группироваться и сохранять группировку при перекатах. Кроме того, можно обучать детей различным перекатам, простейшим стойкам (на лопатках), а также комбинациям и соединениям из выученных элементов. Например: и. п. – о. с. Шагом правой (левой); равновесие на правой (левой); руки в стороны (держат); приставить ногу; упор присев; перекат назад в положение, лежа на спине; руки вверх; поднять ноги и сделать стойку на лопатках (держат); лечь; поворот кругом в положение, лежа на животе; согнуть руки; выпрямить в упор лежа; толчком ног упор присев; встать в о. с.

4. Прикладные упражнения не только способствуют формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков, но также имеют большое значение для развития силы, быстроты, выносливости и ловкости.

- На занятиях гимнастикой выполняются разнообразные упражнения в ходьбе и беге: ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, «крадучись», в полуприседе и в приседе, ходьба и бег с высоким подниманием бедра, (скрестным шагом вперед и в сторону, приставными шагами с различными движениями отдельными частями тела.

- Равновесие – способность тела сохранять устойчивое положение, как в покое, так и в движении. Ребенок учится удерживать равновесие постепенно, по мере развития вестибулярного и нервно-мышечного аппарата. Совершенствовать равновесие можно путем выполнения специальных упражнений: стойка на носках (с различными движениями руками и головой, с закрытыми глазами); ходьба по рейке, узкой доске, скамейке; перешагивание через лежащий на скамейке предмет; расхождение с идущим навстречу по скамейке ребенком; остановка по сигналу после бега с фиксацией позы и др.

- Упражнения в лазанье и перелезании улучшают координацию движений, укрепляют мышечную систему плечевого пояса, способствуют

формированию правильной осанки, совершенствованию функций дыхания и кровообращения, повышают обмен веществ. Дошкольник должен овладеть следующими видами лазанья и перелезании: лазанье по вертикальной (гимнастической) стенке, стремянке, веревочной лестнице, по канату и шесту (в смешанном вися); подлезание, перелезание, пролезание; переползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскостям (на полу, на гимнастической скамейке). При выполнении лазанья детям не рекомендуется долго находиться в простом вися (более 1,5 сек), так как это может вызвать преждевременное растяжение суставов и связок.

- Упражнения в метании способствуют развитию мозга, глазомера, равновесия, оказывают благотворное воздействие на нейтральную нервную систему, снимают мышечные зажимы. По мере роста ребенка повышается качество метания. У детей 4 лет отсутствует подготовительная фаза, бросок слабый, нередко случайный, направление не выдержано. На 5-м году жизни увеличивается дальность и точность броска. Различия в количественных результатах мальчиков и девочек при выполнении метания, а также бросания правой и левой рукой незначительны.

- Упражнения в переноске груза развивают силу, выносливость, ловкость, воспитывают умение экономно расходовать свою энергию. В качестве груза в дошкольном возрасте используют набивные мячи, гимнастические скамейки и маты, кубики и т. п. Детей необходимо научить правильно поднимать и опускать переносимые предметы.

5. Упражнения художественной гимнастики содержат специфические комбинации, выполняемые без предметов (равновесия, повороты, прыжки) и с предметами (обручем, мячом, скакалкой), а также танцевальные элементы и их сочетания. Упражнения с музыкальным сопровождением являются эффективным средством развития пластичности движений, их выразительности, воспитания эстетических качеств.

6. Прыжки характеризуются выраженной фазой полета после толчка ногами. Они применяются как средство формирования прикладных умений и

навыков (запрыгивания, спрыгивания, перепрыгивания препятствий), развития скоростно-силовых и волевых качеств, ловкости. В работе с дошкольниками необходимо ограничивать высоту снаряда, с которого выполняется прыжок (не более 50 см) и обеспечивать приземление на мягкую поверхность (гимнастический мат).

2.3. Задачи и формы проведения занятий гимнастикой в школе

В системе средств физического воспитания в школе одно из основных мест принадлежит гимнастике. Она является важнейшей частью содержания уроков физической культуры, воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы, спортивных праздников и соревнований, массовых спортивно-гимнастических выступлений, вечеров художественной самодеятельности и т. п.

Занятия гимнастикой в школе направлены на решение целого комплекса задач. Реализация этих задач осуществляется путем целенаправленного использования всех форм занятий гимнастикой и каждого занятия в отдельности.

Основной формой занятий гимнастикой в школе является урок. Из всех типов (вводный, контрольный и т. п.) на практике отдается предпочтение смешанному, в котором сочетается обучение новым упражнениям с повторением и закреплением ранее изученных. Каждый учитель должен стремиться к высокой плотности уроков гимнастики, использовать снаряды массового типа, четко представлять, в какой степени применяемые им средства и методы способствуют решению образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, какие навыки и умения получат и закрепят ученики, насколько эффективными будут упражнения для совершенствования физических и морально-волевых качеств.

Содержание занятий гимнастикой в школе определяется Государственной программой по физической культуре. Но следует помнить,

что существует целый ряд важных, полезных и нужных упражнений, не указанных в программе, которые целесообразно включать в уроки гимнастики.

В то же время эффективность обучения и воспитания определяется не столько самими упражнениями, сколько методикой их применения и организацией учебно-воспитательной работы. В связи с этим очень важно, чтобы подбор средств и методов и организация занятий осуществлялись в строгом соответствии с возрастными анатомо-физиологическими особенностями и физическими возможностями школьников.

2.4. Методика проведения занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста

Младший школьный возраст (7-10 лет) соответствует обучению детей в 1-4 классах. В этот период организм ребенка продолжает интенсивно расти и развиваться. Годовая прибавка роста колеблется в пределах 3-5 см и более. Трубчатые кости скелета приобретают строение, свойственное взрослым, но окостенение не завершено. Позвоночник с еще неустановившимися характерными изгибами сохраняет очень большую гибкость за счет эластичности и относительно большой высоты межпозвоночных дисков и податлив к искривлению. Мускулатура развивается интенсивно, однако в целом мышечная система развита слабо, и прибавка в силе незначительна. Мышцы вследствие большой эластичности не способны к большим напряжениям, но податливы к растягиванию. Быстрее развиваются крупные мышцы (нижних конечностей, туловища, плечевого пояса и др.) и медленнее – мелкие мышцы рук. Происходит ускоренное формирование двигательного анализатора. Вегетативные системы отстают в своем развитии от быстро прогрессирующей способности к управлению движениями. Деятельность сердца еще неустойчива из-за несовершенства регуляторных механизмов, но в этом возрасте оно сравнительно легко приспосабливается к различным

режимам работы и относительно быстро восстанавливает свою работоспособность. Просвет артерий и кровеносных сосудов достаточно широк, что создает благоприятные условия для выполнения упражнений на выносливость (с перерывами для отдыха в форме ходьбы или легких ОРУ). Однако следует учитывать, что в младшем школьном возрасте вследствие узости носовых входов нередко у детей затруднено дыхание. Обучение правильному дыханию является важной задачей учителя физической культуры.

В 7-8 лет нервная система у школьников уже достаточно развита. Нервные процессы пластичны, но их сила невелика.

Возбуждение еще слабо контролируется торможением. Легкая активизация нервной системы при выполнении учеником физических упражнений вызывает в головном мозге расширение очагов возбуждения.

Младший школьный возраст – самый благоприятный для закладывания фундамента основных двигательных навыков. Дети проявляют живой интерес к физическим упражнениям, хорошую готовность к обучению, активность и желание заниматься. Качество выполнения знакомых движений, освоенных ранее, заметно улучшается. Вместе с тем двигательные навыки формируются не так быстро, как в возрасте 11-13 лет, и добиться желаемого результата сложнее. Поэтому изучаемое упражнение следует повторять не менее 6-8 раз на каждом занятии по 2-3 попытки в одном подходе. Чем конкретнее поставлена двигательная задача, тем успешнее она выполняется. Наряду с формированием основных двигательных навыков следует уделять достаточное внимание отработке мелких движений, требующих большой точности, так как в этом возрасте они представляют определенную трудность.

Младший школьный возраст считают лучшим для воспитания основных физических качеств, поскольку все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста. В особенности это относится к быстроте, ловкости, гибкости, некоторым видам выносливости.

При обучении двигательным действиям следует учитывать, что внимание младших школьников неустойчиво и рассеивается при длительных и монотонных объяснениях. До восьмилетнего возраста мышление конкретизировано. Объяснение учителя должно быть образным и ярким. К 10-11 годам развивается способность к отвлеченному (абстрактному) мышлению.

Детям младшего школьного возраста свойственно подражание, поэтому точный показ и имитация будут наиболее эффективными методами обучения. Продуктивным является и игровой метод обучения, с помощью которого можно разучивать прикладные упражнения и несложные специальные спортивные движения, а также совершенствовать все основные двигательные качества.

Для организации детей следует использовать фронтальный, групповой и поточный способы, позволяющие сохранять высокую плотность урока.

Младшие школьники особенно быстро утомляются при однообразной деятельности. В связи с этим необходимо своевременно изменять содержание и характер занятий. Для сохранения высокого уровня работоспособности перерывы между упражнениями должны быть частыми, но непродолжительными. Длительное бездействие снижает интерес к занятиям и отрицательно сказывается на результатах обучения. Короткие перерывы между упражнениями оправданы и физиологически, так как утомление у детей данной возрастной категории быстро проходит.

Различия в физическом развитии между мальчиками и девочками в этом возрасте несущественны, поэтому упражнения и методика обучения практически одинаковы.

Программой для учащихся 1-4 классов предусмотрены теоретические сведения, сообщаемые в процессе уроков физической культуры, и практический материал, составляющий содержание занятий, в том числе и гимнастической направленности.

Программа предполагает контроль за степенью овладения практическим материалом. Он производится с помощью периодической оценки качества конкретных двигательных навыков: способности выполнять перекат, основные движения руками, ногами, туловищем, умения лазать по гимнастической скамейке, бревну и т. п.

2.5. Методика проведения занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста

Средний школьный (подростковый) возраст (11-15 лет) соответствует обучению детей в 5-9 классах. Это время совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового созревания, когда организм претерпевает глубокие морфологические и функциональные изменения. Наблюдается усиленный рост тела в длину, интенсивное нарастание мышечной массы и значительное увеличение годовых прибавок веса тела. Важная особенность подросткового периода состоит в том, что девочки в 11-13 лет развиваются активнее и, как правило, перегоняют мальчиков по всем показателям физического развития. Наиболее быстрый темп роста тела в длину у девочек наблюдается в 12-14 лет, у мальчиков – в 13-14 лет. Увеличение длины тела происходит в основном за счет роста нижних конечностей. Наибольший темп прироста в весе у девочек в возрасте 11-12, у мальчиков – 13-14 лет.

Увеличивается и мышечная масса, но сила мышц нарастает неравномерно. Незначительная прибавка в силе в возрасте 10-11 лет заметно повышается в 12-15 лет. Причем у мальчиков в этот период сила нарастает гораздо быстрее, чем у девочек. С 13-14 лет показатели, характеризующие относительную силу мышц девочек, начинают заметно отставать от соответствующих показателей мальчиков, что свидетельствует о возрастающей с каждым годом разнице в силе между мальчиками и девочками.

Снижение относительной силы у девочек приводит к тому, что после 13-14 лет им трудно даются упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела (подъемы, переходы из упора в вис и т. п.). Особенно это проявляется у девочек с недостаточной физической подготовкой. Поэтому необходимо строго дозировать подобные упражнения, не снижая требовательности к общей физической форме.

Особенности развития нервно-мышечного аппарата способствуют воспитанию быстроты движений, динамической силы, ловкости. Скорость мышечных сокращений в этом возрасте достигает максимума.

Мышечная сила в значительной степени определяет двигательные способности в гимнастике, в связи с чем важно развивать это качество у подростков в плане общей физической подготовки, а к концу возрастного периода – применять на занятиях специальные упражнения начальной силовой подготовки. Необходимо также систематически воспитывать гибкость, как у девочек, так и у мальчиков (особенно в плечевых и тазобедренных суставах), поскольку в 13-14 лет наблюдается сокращение подвижности в суставах, связанное с уплотнением самой мышечной ткани, увеличением массы сухожилий, тоническим сопротивлением мышц растягиванию и другими причинами.

Характерные изгибы позвоночника, определяющие осанку, продолжают формироваться. Именно в этом возрасте наблюдается большое количество нарушений осанки (сколиоз, сутулость). Следует иметь в виду, что многие гимнастические упражнения (в том числе и упражнения школьной программы), воздействуя преимущественно на мышцы, участвующие в сгибании туловища, способствуют развитию сутулости. Поэтому на уроках гимнастики следует уделять особое внимание воспитанию правильной осанки и равномерному развитию всех мышц тела (главным образом, статической силы грудных мышц, мышц спины, живота и плечевых суставов).

Дети подросткового возраста способны активно преодолевать охранительное торможение и продолжать работу, несмотря на утомление. Об этом, а также о склонности подростков переоценивать свои силы следует помнить на уроках гимнастики. Более благоприятной для сердечно-сосудистой системы считается ритмичная и скоростная работа, чем упражнения на выносливость.

У детей среднего школьного возраста отмечается повышенная возбудимость и, как следствие, быстрая утомляемость, раздражительность, несдержанность, наблюдается временное ухудшение координации движений (к концу подросткового периода она улучшается), а также замедление развития способности к запоминанию движений, особенно у девочек. Вместе с тем процесс запоминания движений приобретает все более аналитический характер. В этот период педагогически правильно временно ограничить обучение новым сложным формам движений и заняться улучшением и закреплением уже освоенных двигательных навыков, а также общей физической подготовкой.

В начальном периоде подросткового возраста показ как метод обучения занимает еще ведущее место. Описания техники движений должны быть краткими и точными. С 12 лет при обучении гимнастическим упражнениям могут применяться разнообразные методы.

Для повышения эффективности процесса обучения необходимо использовать облегченные условия выполнения упражнений.

Подростки нуждаются в чутком, терпеливом и умном педагогическом и психологическом руководстве, а также в собственных успехах и связанных с ними положительных эмоциях. Следовательно, методика занятий гимнастикой должна быть построена с учетом возрастных, половых и, что очень важно, индивидуальных особенностей учащихся.

Дети среднего школьного возраста проводят большую часть своего времени, общаясь в системе общественно-полезной деятельности (учебной, трудовой и др.). Важнейшими новообразованиями являются формирование

самооценки, практическое отношение к окружающим людям, стремление к «взрослости» и самостоятельности и умение подчиняться нормам, принятым в коллективе.

Программой для учащихся 5-9 классов предусмотрены теоретические сведения, сообщаемые в процессе урока физической культуры, и практический материал, составляющий содержание занятий, в том числе и гимнастической направленности. Навыки и умения распределены в программе по принципу усложнения. В 5 классе всем даются одинаковые упражнения. С 6 – мальчикам и девочкам предлагаются различные (неодинаковые) упражнения в висах и упорах, а с 7 класса – также различные акробатические упражнения и опорные прыжки.

Выполнение девочками упражнений, связанных с повышением внутрибрюшного давления (переноска груза, спрыгивание с высоты и др.), требуют строгой дозировки нагрузки.

Резкие колебания внутрибрюшного давления могут привести к смещению органов малого таза, последствиям, требующим медицинского вмешательства. Поэтому места для прыжков или соскоков должны быть тщательно подготовленными (быть мягкими), с правильно уложенными матами.

Практический материал по гимнастике для учащихся каждого класса завершается учебными нормативами, включающими в себя от 3 до 5 гимнастических видов: лазанье, подтягивание, поднимание ног в висе и туловища из положения, лежа на спине, отжимание на руках в упоре, угол в упоре, подъем силой или переворотом в упор.

К окончанию обучения в средней школе дети должны уметь самостоятельно выполнять упражнения, направленные на развитие скоростной силы, выносливости, гибкости и других физических качеств.

2.6. Методика проведения занятий гимнастикой в старших классах

Старший школьный возраст (15-17 лет) соответствует обучению в 10-11 классах. В этот период завершается формирование центральной нервной системы. Процессы возбуждения и торможения приобретают большую подвижность и лучшую уравновешенность. Умственное развитие достигает очень высокого уровня. Поведение характеризуется сознательной критической установкой и стремлением к выработке собственного суждения.

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы уже способны обеспечивать повышение функциональных возможностей организма, что создает хорошие предпосылки для развития выносливости и высокой работоспособности, которая становится близкой к работоспособности взрослых.

В старшем школьном возрасте половые функциональные различия учащихся достигают своего максимума. Юноши растут быстрее и опережают девушек по всем показателям физического развития. Костный аппарат и мышечная система юношей уже способны выдерживать большие напряжения при выполнении силовых упражнений.

У девушек наблюдается снижение относительной силы мышц рук и плечевого пояса. Для них (особенно с недостаточной физической подготовкой) становятся трудновыполнимыми гимнастические упражнения, связанные с переходами из виса в упор и из упора в вис, подтягивания, лазанья и т. п., вследствие чего может появиться неуверенность в своих силах и возможностях, снижение двигательной активности и потеря интереса к занятиям гимнастикой.

В это время девушки особенно нуждаются в умном и тактичном педагогическом руководстве и индивидуальном подходе. При их обучении трудным упражнениям следует пользоваться преимущественно расчлененным методом, отрабатывать упражнение по частям в облегченных условиях.

Нужно помогать, чтобы внушить уверенность в возможности достижения результата. При отказе от выполнения необходимо переключиться на уже изученные, доступные упражнения или другие виды гимнастики.

Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у девушек значительно ниже, чем у юношей. Поэтому нагрузка на выносливость у девушек должна быть меньшей, но объему и нарастать постепенно.

Занятия гимнастикой в старших классах направлены на завершение общего физического развития. В этом возрасте хорошо тренируется сила, скоростная сила, ловкость, выносливость. Воспитание быстроты по сравнению с названными качествами несколько затруднено.

Характер уроков должен быть близким к тренировочному, поскольку этого требует совершенствование физических качеств и трудность упражнений (примерно равная III разряду программы «Б» спортивной классификации).

Занятия гимнастикой с юношами и девушками проводятся отдельно и существенно различаются по содержанию. Программный материал для девушек и для юношей направлен на их общую физическую подготовку, на последовательное изучение и совершенствование отдельных элементов на снарядах, сведение этих элементов в комбинации и выполнение виде самостоятельных упражнений на оценку.

Практические зачетные требования для учащихся 10-11 классов состоят в умении совершенствовать свою общую физическую подготовку, способности проводить упражнения общей физической подготовки для младших школьников, в овладении учебными нормами.

Высокий уровень умственного развития старшеклассников дает возможность применять в процессе обучения все известные методы, из которых метод слова занимает ведущее место.

2.7. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной и медицинской групп

Подготовительная группа формируется из учеников, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии, физической подготовке, состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений).

Основной задачей занятий гимнастикой с учащимися этой группы является укрепление их здоровья, улучшение физического развития и физической подготовки и перевод в основную группу. На уроках такие школьники, как правило, занимаются отдельно. Методически это оправдано тем, что учебный материал проходят с ними постепенно, с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. ОРУ предлагается выполнять в удобном для каждого темпе. Исключаются задания, связанные с большими мышечными напряжениями, и упражнения на выносливость. В паузах между выполнением относительно трудных элементов им рекомендуется отдыхать (сидя, лежа и т. п.). Несколько ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. В то же время рекомендуются дополнительные занятия двигательной активностью в специальных секциях или в секциях по общей физической подготовке. При проведении соревнований и эстафет учащиеся подготовительной группы привлекаются к участию в них в качестве помощников и судей.

Специальная медицинская группа создается в начале учебного года приказом директора после тщательного медицинского осмотра учащихся врачом школы и врачами-специалистами, группу зачисляются ученики, имеющие значительные отклонения (постоянного или временного характера) в состоянии здоровья или физическом развитии. Вместо обычных уроков физической культуры для них 3 раза в неделю во внеучебное время должны проводиться специальные обязательные занятия продолжительностью 30 мин, с численностью группы до 15 человек. Материал komponуется для двух

классов (1-2 классы, 3-4 классы и т. д.). В программе, с одной стороны, рекомендуется ограничить упражнения на скорость, силу, выносливость, уменьшить дистанции ходьбы и бега. Следует полностью исключить лазанье по канату, подтягивания, акробатические и связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями упражнения. С другой стороны, необходимо включать комплекс упражнений, направленных на выработку правильного и глубокого дыхания при физических нагрузках и во время отдыха, уделять больше внимание воспитанию правильной осанки и укреплению мышц спины живота. С разрешения врача можно ввести различные прыжковые упражнения, которые необходимо заканчивать ходьбой и упражнениями на дыхание. Большинство занятий следует проводить на открытом воздухе в соответствующих условиях спортивного костюме. Ученики специальной группы освобождаются от учебных нормативов и участия в соревнованиях. Необходим постоянный врачебно-педагогический контроль влиянием физических упражнений на организм учащихся. Индивидуальный подход должен быть основным принципом организации занятий.

2.8. Учет успеваемости по гимнастике

Существует 3 вида учета успеваемости: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный проводится в начале учебного года, в течение нескольких первых уроков, а затем тогда когда нужно определить готовность учащихся к освоению новых разделов программного материала. В начале года в основном учитывают оценки комплекса упражнений на ловкость, силу, быстроту и выносливость. В дальнейшей проверке проводится по мере надобности, выборочно по одному-двум упражнениям.

Текущий учет проводят почти на каждом уроке. Каждый ученик должен иметь в четверти 3-4 оценки. Систематическая оценка знаний,

навыков, умений имеет большое воспитательное значение: она побуждает учеников прилежно заниматься, соревноваться за лучшие достижения. Итоговый учет проводят в конце каждой четверти и в конце года. Основными документами учета учебной работы в школе является классный журнал. В журнале отмечается пройденный материал, успеваемость и посещаемость.

Оценка знаний и навыков учащихся имеет немаловажное значение для правильного построения педагогического процесса. Учитель должен всегда знать, готовы ли учащиеся к восприятию нового материала. Прежде, чем давать новый материал, нужно знать, усвоен ли предыдущий. Знания учеников учитель проверяет с помощью устного опроса. Правильность выполнения упражнений учитель оценивает или путем наблюдений, или путем специальной проверки. Критерием качества выполнения упражнений служит влияние допускаемых учащимися ошибок на структуру движения. Все ошибки подразделяются на мелкие, средние и грубые.

Мелкие ошибки – это незначительное отклонение от правильного исполнения, не влияющие на структуру движения.

Средние – это значительное отклонение от правильного исполнения упражнения, однако не вызывающее значительного отклонения в структуре движений.

Грубые – это большое отклонение от правильного исполнения упражнения, граничащего с неисполнением упражнения.

Оценка за качество исполнения упражнения выставляется по следующей школе:

Оценка «5» – упражнения выполняются без ошибок. Оценка «4» – упражнение выполняется с 2-мя мелкими или одной значительной ошибкой. Оценка «3» – упражнение выполнено с 2-мя значительными ошибками.

Оценка «2» – упражнение выполнено с грубыми ошибками. Оценка «1» – упражнение не выполнено.

3. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ГИМНАСТИКИ

3.1. Роль физических качеств в процессе обучения гимнастическим упражнениям

В процессе своей жизнедеятельности человек выполняет самые разнообразные действия и движения: ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, поднятие тяжестей, соревновательные упражнения из различных видов спорта, всевозможные виды трудовой деятельности и т. д.

Для формирования двигательных навыков необходимо развивать различные функциональные возможности организма: увеличивать силу соответствующих мышечных групп, их эластичность, развивать координационные способности, увеличивать выносливость к динамическим и статическим усилиям, повышать работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

В целом двигательную одаренность человека характеризуют пять основных физических (двигательных) качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Любое движение может быть выполнено более точно и рационально при условии достаточного уровня развития перечисленных физических качеств. В совокупности они помогают человеку легче адаптироваться к различным видам деятельности и к изменяющимся условиям окружающей действительности.

Степень развития физических качеств зависит от многих факторов, и в первую очередь от возраста и пола человека, вида деятельности, от физиологических, биохимических и психологических характеристик и др. Количественные проявления силы выражены величиной мышечного сокращения, быстроты – быстротой мышечных сокращений, временем моторной реакции, частотой движения и т. п.

Каждое из названных физических качеств должно восприниматься и поддерживаться в соответствии с определенными требованиями, специфичными в каждом отдельном случае. Однако есть ряд положений, которым должно отвечать развитие любого двигательного качества.

Аналитичность развития двигательных качеств означает планомерную, сознательную направленность подготовки на все занятые в работе (не только важнейшие) звенья и подсистемы опорно-двигательного и сенсомоторного аппаратов. Практически это означает тщательную проработку всех основных мышечных групп, мышечно-связочных компонентов, сенсомоторных механизмов на предмет проявления необходимых в гимнастике качеств. Особое внимание при этом следует уделять отстающим компонентам подготовки и слабым звеньям.

Избыточность – одно из ключевых требований к развитию всех двигательных качеств – как физических, так и функциональных. Для успешного выполнения движений необходим достаточный резерв в развитии тех иных качеств.

Дифференцированность проявления развитых качеств предполагает активные дифференцировки по силе, градиенту силы, направлениям и скорости движения, амплитуде и т. д.

3.2. Сила и методика ее развития

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Чаще всего сила проявляется в движении, в этом случае говорят о динамической силе (динамический режим работы мышц). Иногда же усилия спортсмена движения не вызывают. Тогда речь может идти о статической силе (изометрический режим работы мышц).

По характеру усилий в динамической силе выделяют три разновидности:

- взрывную силу – проявление силы с максимальным ускорением;
- быструю силу – проявление силы с немаксимальным ускорением;
- медленную силу – проявление силы при сравнительно медленных движениях, практически без ускорения.

Оценивая величину усилия, говорят о силе абсолютной и относительной. Первая представляет собой сумму усилий всех мышечных групп, участвующих в данном движении; вторая – отношение абсолютной силы к собственной массе тела. Относительная сила необходима в тех случаях, когда требуется умение точно управлять своим собственным весом (телом) в пространстве, во времени и по величине мышечных напряжений. Относительная сила может наращиваться не только путем увеличения абсолютных показателей, но и за счет уменьшения массы тела.

Сила тесно взаимодействует с другими физическими качествами, например со скоростью произвольного движения человека (в этом случае речь может идти о скоростно-силовых качествах) или с продолжительностью усилия (тогда мы будем говорить о статической или силовой выносливости).

Основными методами развития силы являются: метод многократных повторений, метод больших усилий, метод изометрического режима работы мышц (метод статических положений), метод динамических усилий и комбинированный метод.

1. Метод многократных повторений – поднимание доступного веса или преодоление веса собственного тела (при отжиманиях в упоре лежа или в упоре на брусьях, подтягиваниях, вставаниях из приседа и т. п.), незаменим при наращивании мышечной массы. Упражнение выполняется 8-12 раз. Необходимым условием применения этого метода является выполнение последних повторений на фоне усталости, по принципу «через не могу». Если упражнение легко выполняется 10-12 раз, то его необходимо усложнить, изменяя вес отягощения, исходное или конечное положения. При применении этого метода возможно также выполнение упражнения «до отказа», но в этом случае речь уже будет идти не о развитии силы, а о

развитии силовой выносливости. Рекомендуется применять метод многократных повторений с начинающими спортсменами, а также с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку он не требует больших мышечных напряжений, не приводит к сильным натуживаниям, нетравмоопасен и, кроме того, дает возможность осуществлять контроль за техникой выполнения упражнения.

2. *Метод больших (максимальных) усилий* предполагает или выполнение сложного упражнения (сложное в плане нагрузки по отношению к каждому конкретному занимающемуся) или поднимание около предельного веса (примерно 90% от лучшего показателя спортсмена в данном упражнении). Число возможных повторений – 1-3 раза. Метод дает наилучшие показатели прироста максимальной силы и мышечной массы.

3. *Метод изометрического режима работы мышц* (метод статических положений) предполагает удержание какого-либо положения или медленное выполнение силовых упражнений (медленные сгибания и выпрямления рук в подтягивании и т. п.) и способствует развитию максимальной силы. Приняв какое-либо положение (вис углом, вис на согнутых руках, упор углом, гантели в сторону и т. п.), необходимо его зафиксировать в течение 6-10 секунд. Более длительная фиксация положения будет способствовать развитию статической выносливости.

4. *Метод динамических усилий* предполагает выполнение упражнения с сохранением в каждом движении максимально доступной скорости действий. Количество повторений – 10-12 раз. Если скорость выполнения начинает падать, выполнение упражнения прекращается. Метод применяют для развития скоростно-силовых способностей, столь необходимых в гимнастике.

5. *Комбинированный метод развития силы* предполагает использование в течение одного занятия различных методов развития силы. Рекомендуется следующая последовательность – сначала упражнение выполняется в динамическом режиме, потом в изометрическом, затем

применяется метод максимальных усилий, и, наконец, метод многократных повторений. Применение комбинированного метода дает наибольший эффект при развитии силы.

В последнее время для развития силы применяют также нетрадиционные методы, например метод электростимуляции.

Средствами силовой подготовки являются различные упражнения, направленные на преодоление сопротивления. Многообразие упражнений добиваются варьированием какого-либо параметра движения, что позволяет сделать работу дифференцированной, например варьирование нагрузок и сопротивлений; варьирование скорости и амплитуды движений; варьирование поз и положений тела.

Применение упражнений с отягощениями имеют некоторые ограничения в возрастно-половом аспекте. Для того чтобы эти упражнения приносили пользу, а не вред здоровью занимающихся, необходимо соблюдать рекомендации в отношении допустимых весов для занимающихся разного возраста и физического развития.

3.3. Быстрота и методика ее развития

Быстрота движений человека проявляется в способности выполнять их за возможно короткий отрезок времени.

Различают элементарные движения и комплексные. Элементарные формы быстроты проявляются в одиночных движениях и характеризуются следующими показателями: временем двигательной реакции, временем движения (скорость одиночного движения) и частотой (темпом) движений в единицу времени.

Эти формы проявления быстроты не зависят друг от друга – у одного и того же человека частота движений может быть большой, а время двигательной реакции – долгим.

Степень развития быстроты, помимо возрастных особенностей, зависит от некоторых физиологических, биохимических и морфологических факторов. В то же время на уровень развития быстроты оказывают соответствующее воздействие другие физические качества – сила и гибкость.

Быстрота зависит и от других факторов, например, при беге – от длины шага и т. п.

1. Упражнения в сопротивлении весу собственного тела

2. Упражнения с отягощениями

Наиболее благоприятный период для развития быстроты – возраст с 10-11 до 14 лет. В гимнастике в основном развивают скорость одиночных движений и частоту движений в единицу времени. Для этих целей используют метод работы мышц в динамическом режиме, т. е. выполнение упражнений с максимальной скоростью 8-10 раз или некоторый заданный отрезок времени. Рекомендуют развивать быстроту в начале занятия, на «свежие» силы.

3.4. Гибкость и методика ее развития

Гибкость (подвижность в суставах) – это способность выполнять движения с большой амплитудой, одно из важнейших физических качеств человека. Гибкий человек грациозен, изящен, пластичен, он красив с эстетической точки зрения.

Подвижность в суставах обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движениям и является необходимой основой эффективного технического совершенствования.

При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, а некоторые из них (часто узловые компоненты техники выполнения соревновательных упражнений) вообще не могут быть освоены.

В то же время недостаточная гибкость или подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и может быть причиной повреждения связок и мышц.

Следует различать понятия «гибкость» и «подвижность», поскольку они не идентичны и между ними имеются существенные различия. По мнению Л.П. Матвеева, «под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений спортсмена». Это качество определяется развитием подвижности в суставах.

Термином «гибкость» целесообразнее пользоваться в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность» (а не гибкость), например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах».

Проявление гибкости зависит от анатомических особенностей суставов, от формы, строения и расположения суставных сумок, от эластичности мышц, связок, суставных сумок, от подвижности костных соединений и, в большей мере, от тонического сопротивления мышц действию растягивающих сил, а также от разминки, внешней температуры, возраста.

Проявление гибкости зависит от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т. е. от степени совершенствования межмышечной координации. Утром гибкость снижена, при повышении температуры окружающей среды – увеличивается. С возрастом, в связи с увеличением сухожильной массы и силы мышц, сопротивление мускулатуры растяжению увеличивается, а гибкость уменьшается. Предупредить эти возрастные изменения можно систематическими занятиями, направленными на поддержание или развитие гибкости.

Выделяют гибкость (подвижность) активную и пассивную.

Активная гибкость (подвижность) обусловлена силой мышечных групп, окружающих сустав; это максимальный показатель амплитуды суставного движения, выполняемого благодаря собственным мышечным усилиям исполнителя.

Пассивная гибкость (подвижность) соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил.

Для одного и того же движения показатели пассивной подвижности в суставах всегда выше показателей активной подвижности. Движения на активную подвижность – это специфический навык, требующий освоения. Показатели активной и пассивной гибкости склонны к обратной зависимости, так как наращивание силы мышечных групп, окружающих сустав, одновременно увеличивает их жесткость. Но при разумных тренировках эту трудность можно преодолеть – сохранению эластичности мышечного аппарата после интенсивных упражнений на силу помогают чередующиеся с ними упражнения на расслабление и растяжение.

Кроме пассивной и активной форм, гибкость можно подразделить на общую и специальную. Под *общей гибкостью* подразумевают подвижность в суставах и сочленениях, необходимую для сохранения хорошей осанки, легкости и плавности движений. *Специальная гибкость* – необходимый уровень подвижности, который обеспечивает полноценное владение техническими действиями спортсмена.

Важно помнить, что прежде чем приступить к упражнениям на гибкость, необходимо хорошо разогреть соответствующие мышечные группы. Амплитуду движений следует увеличивать постепенно. Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять как можно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость снижается. Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

С осторожностью следует подходить к увеличению гибкости позвоночника у детей младше 10-11 лет. Упражнения на развитие гибкости позвоночника обязательно надо чередовать с упражнениями для развития силы и статической выносливости мышц спины.

Гибкость не может развиваться непрерывно. Поэтому следует ограничиться таким уровнем развития гибкости, который обеспечивает необходимую амплитуду движений, а затем превзойти его на 10-15%. Тренировка пассивной подвижности улучшает активную гибкость, при этом действует феномен так называемого «переноса» подвижности. Однако он отсутствует в обратном направлении – тренировка активной подвижности практически не оказывает влияния на увеличение пассивной.

Традиционными методами работы над подвижностью в суставах являются метод активных движений, метод пассивных движений, метод статических положений и комбинированный метод.

Основным является *метод активных (повторных) движений*. Наиболее эффективны динамические, ритмичные повторения движения с амплитудой, достигающей границы болевого порога (наклоны, махи ногами, махи с утяжелителями, покачивания в «мосте», «шпагате» и др.).

Метод пассивных движений состоит в выполнении упражнений с помощью партнера, который своими усилиями помогает увеличивать амплитуду, другими словами, когда ученика «растягивают». Для формирования гибкости позвоночника этот метод применяют очень аккуратно и только при необходимости.

Метод статических положений весьма действенен и предполагает фиксацию позы, задержку в экстремальных положениях, при этом время фиксации должно быть достаточным (10-20 с). Этот метод может применяться как в режимах пассивной, так и активной гибкости. Первый вариант особенно эффективен, так как позволяет расслабить мышцы и прочувствовать это состояние.

Комбинированный метод – наиболее результативен. Этот метод предполагает применение всех вышеуказанных методов развития гибкости определенных частей тела в рамках одного занятия в следующей последовательности: метод активных усилий; метод пассивных усилий; метод статических положений. Например (упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов) – махи ногами во всех направлениях; поднимание ноги максимально высоко с помощью партнера; удержание поднятой ноги или фиксация «шпагата».

Средства воспитания подвижности в суставах:

Упражнения с использованием собственной массы тела (статические и динамические);

Упражнения с отягощением;

Упражнения с помощью партнера, который выступает в роли необходимой внешней силы;

Упражнения со снарядами.

В последние годы широкое распространение получил стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Термин «стретчинг» происходит от английского слова «stretching» – тянуть, растягивать. В процессе воспитания гибкости в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы.

3.5. Выносливость и методика ее развития

Выносливость – способность производить заданную работу в течение длительного времени, противостоя утомлению (умственному, сенсорному, эмоциональному, физическому). Продолжительность любой работы обуславливается сопротивляемостью организма действию факторов утомления.

Чем легче он справляется с этим, тем более работоспособным является. Выносливость измеряется временем, в течение которого человек в состоянии выполнять какое-либо действие с заданной интенсивностью.

Выделяют выносливость общую и специальную. Общая выносливость, развиваемая длительной ходьбой, бегом, спортивными играми и т.д., служит лишь основой для развития специальной выносливости, т.е. способности длительное время выполнять специфические упражнения, составляющие содержание того или иного вида спорта или профессиональной деятельности.

Средствами развития специальной выносливости являются сами соревновательные упражнения. В основу совершенствования специальной выносливости можно положить принцип круговой тренировки, а для более подготовленных – неоднократное повторение соревновательных упражнений с сокращением интервала отдыха между ними. Продолжительность, интенсивность и количество повторений при этом следует варьировать с учетом периода тренировки и индивидуальной подготовленности. Выносливость в ациклических видах спорта, к числу которых принадлежит гимнастика, хорошо развивается в тех случаях, когда изменяется характер и содержание упражнений, т. е. когда занимающийся переключается с одного вида деятельности на другой.

3.6. Ловкость и методика ее развития

Ловкость – самое сложное многозначное качество, которое проявляется как: способность осваивать сложные по координации движения; точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик заданного движения; способность изменять двигательную деятельность сообразно меняющейся обстановке, способность быстро и правильно реагировать в неожиданно складывающихся условиях. Большинство специалистов сходятся во мнении о том, что ловкость – это способность гибко, оперативно варьировать ранее освоенные навыки в

зависимости от меняющейся двигательной ситуации или точно управлять своим двигательным аппаратом в пространстве и во времени.

Гимнастическая ловкость специфична, поэтому в применении к гимнастике следует говорить, скорее, не о ловкости, а о развитии координационных способностей и навыков дифференцировки движений. Уровень развития ловкости во многом зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, от положения тела, а также от пластичности нервной системы, ее подвижности. Состояние высокой возбудимости нервно-мышечного аппарата и развитие гибкости также положительно влияют на формирование ловкости. Средствами развития ловкости являются элементы акробатики, ОРУ (с постоянным элементом новизны), подвижные и спортивные игры, упражнения с предметами, а также координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в избранном виде спорта. Процесс развития ловкости включает ряд этапов.

Варианты упражнений на «ловкость»:

- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- специальные упражнения на «ловкость» (жонглирование, упражнения с обручем, булавами, вращение баскетбольного мяча на кончике пальца с добавлением движений свободной рукой, ходьбой и т. п.);
- специальные асимметричные упражнения;
- упражнения в расслаблении (свободные потряхивания конечностями; свободные махи; упражнения на «гибкость»; упражнения с набивными мячами (броски) с акцентом: внимания занимающихся на полное расслабление мышц рук после броска; общеразвивающие упражнения с выраженным напряжением и последующим расслаблением мышц).

Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания и точности движений. Их целесообразно включать в первую половину занятий, в небольшом количестве и малыми сериями.

Освещая вопрос о воспитании ловкости, мы сочли целесообразным дать представление о функциональных качествах человека, которые являются неотъемлемой частью специальных качеств, воспитываемых и поддерживаемых в процессе тренировки. Важнейшими функциональными качествами для гимнастики являются:

а) *вестибулярная чувствительность и зрительное восприятие*, позволяющие оценивать характер и переориентацию тела в пространстве. Качественное выполнение даже простейших гимнастических упражнений определяется общим фактором – устойчивостью позы, т. е. *способностью сохранять равновесие* в тех или иных положениях тела. Условием такого сохранения равновесия является деятельность вестибулярного аппарата. Рефлексы равновесия, осуществляемые с помощью вестибулярной системы, противостоят действию земного притяжения на массу тела. Чувство равновесия развивается на основе совершенствования рефлекторных механизмов в процессе тренировки и созревания вестибулярного анализатора.

Упражнения в равновесии – координационные движения. При их выполнении проявляется деятельность многих анализаторов: зрительного, двигательного, тактильного. Сохранение равновесия происходит за счет равномерного распределения мышечного тонуса. В основе регулирования последнего лежат тонические сокращения мышц и тонкая проприоцептивная чувствительность. Особую роль в сохранении равновесия играет тактильная чувствительность подошвенной части стопы.

В движении задача сохранения равновесия осложняется из-за возникновения дополнительных сбивающих факторов, все время испытывающих систему на «помехоустойчивость».

Условием противодействия, сбивающим фактором, является рабочая осанка гимнаста, которая предполагает консолидацию звеньев тела, превращение подвижной биокинематической цепи в единое целое. Это достигается повышением тонуса всей основной массы мышц туловища, тазового пояса, ног.

Для совершенствования чувства равновесия применяют следующие средства:

- *упражнения в равновесии* (под это определение попадают упражнения, которые характеризуются усложненными условиями балансирования);

- *методические приемы при выполнении двигательных действий*, специально ориентированные на мобилизацию способности поддерживать равновесие при выполнении различных упражнений (уменьшение площади опоры, увеличение высоты опорной поверхности, введение неустойчивой опоры, исключение зрительного контроля, удлинение времени сохранения неустойчивой позы);

- *средства и способы избирательного воздействия на функции вестибулярного аппарата* (многократные вращения в вертикальной или горизонтальной плоскостях и последующее удержание равновесия и т. п.);

б) *кинестетическая чувствительность*, т.е. способность оценивать фактические суставные углы, позу, характер взаимодействия звеньев в условиях быстрого и значительного изменения степени напряжения мышечного аппарата;

в) *восприятие временных интервалов, временного темпоритма движений*, важного как способность оперативной оценки технической и параметрической точности движений.

Воспитание функциональных качеств должно содействовать воспитанию не только ловкости, но и ряда других физических качеств – силы, гибкости и др.

3.7. Прыгучесть и методика ее развития

Прыгучесть – комплексная способность человека, при которой проявляется одновременно и сила и быстрота. В литературе это качество называют скоростно-силовым, но в любом случае следует подчеркнуть, что прыгучесть является специфической формой комплексного проявления нескольких качеств, необходимых при выполнении действий с выраженной фазой полета (прыжков). Значение прыгучести для спортивной деятельности велико, особенно для таких видов, как спортивная гимнастика и акробатика, художественная гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (волейбол, баскетбол) и др.

Для развития прыгучести применяют упражнения, включающие в себя отталкивания одной или двумя ногами:

- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;
- прыжки с подниманием согнутых ног вперед;
- прыжки из приседа;
- прыжки с подниманием согнутой толчковой ноги вперед;
- прыжки в глубину с последующим быстрым вскоком на небольшую высоту и т. п.

Возможно применение небольших отягощений. Главное условие – быстрое и максимально сильное отталкивание, при этом дозировка такая же, как и при воспитании силы.

4. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКЕ ГИМНАСТИКИ

4.1. Причины возникновения травм

Специфика гимнастических упражнений, особенно в спортивных видах гимнастики, требует строгого соблюдения соответствующих организационных и методических требований. Выполнение координационных сложных упражнений на гимнастических снарядах, упражнений по акробатике и др. при нарушении этих требований всегда создает реальную угрозу срыва, падения, неудачного приземления, что может привести к несчастному случаю.

Борьба со спортивным травматизмом – это борьба за создание надлежащих условий для укрепления здоровья, за всестороннее физическое развитие учеников и обеспечение высокого уровня спортивного мастерства. Любые повреждения во время занятий травмируют гимнаста не только физически, но и психически.

Получив травму, гимнаст на некоторое время выбывает из строя, вследствие чего нарушается основной дидактический принцип – систематичность, понижается физическая и техническая подготовленность, спортсмен теряет спортивную форму и трудоспособность. Но это только одна из отрицательных сторон травматизма.

Препятствием для роста спортивного мастерства гимнаста является психическая травма – гимнаст теряет уверенность; у него появляется боязнь самого снаряда, выполнение упражнения в полную силу, что сдерживает его спортивный рост. После повреждения он длительное время будет бояться выполнять не только то упражнение, при котором получил травму, но и другие рискованные упражнения.

Во время их выполнения у спортсмена, помимо воли, возникают защитные реакции, предупреждения травматизма являются не только важным условием укрепления здоровья, но и обеспечивает

последовательный рост физической подготовленности и спортивно-технического мастерства гимнастов.

Анализ травм, встречающихся на занятиях и соревнованиях по гимнастике, свидетельствует, что основными причинами травматизма являются:

1. Несоблюдение правил организации занятий и соревнований по гимнастике.
2. Нарушение методики и принципов обучения и тренировки.
3. Недостаточный уровень воспитательной работы среди гимнастов.
4. Недооценка или неправильное применение приемов страховки и помощи во время выполнения упражнений.
5. Отсутствие систематического врачебного контроля, и самоконтроля за состоянием здоровья спортсменов.
6. Нарушение соответствующих требований к подготовке места занятий или соревнований и отсутствие регулярной проверки состояния спортивного инвентаря и оборудования.
7. Несоответствие одежды и обуви.

Чаще всего травматические повреждения происходят вследствие нарушения правил организации и методики проведения занятий. Неправильная организация учебно-тренировочного процесса, несвоевременное начало и конец занятий, неправильное их построение, низкий уровень дисциплины учеников (опоздание на занятия, невнимательность и несерьезность, невыполнение требований преподавателя и нарушение правил техники безопасности), а также нарушение методики обучения и тренировки создают условия для травматизма и несчастных случаев.

Несвоевременное и неорганизованное начало занятий не дает возможности, как следует проводить подготовительную часть, всесторонне подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к

выполнению сложных упражнений. Вследствие этого могут быть растяжения и разрывы мышц, сухожилий и т. д.

Нарушение принципов последовательности и доступности часто приводит к тому, что перед учениками ставят слишком сложные и непосильные задачи. Но, боясь показаться несостоятельным, гимнаст не отказывается от выполнения сложного упражнения, что часто приводит к срыву со снаряда с серьезным повреждением.

Гимнасты не всегда способны контролировать свои действия и возможности. Бывает и так, что под воздействием повышенного настроения, которое появляется после овладения каким-либо сложным элементом, гимнаст не чувствует утомления и готов повторять упражнение несколько раз: как следствие – срывы со снаряда и травмы.

Преподаватель должен предостеречь учеников от таких действий. Иногда гимнаст хочет тайком от преподавателя продемонстрировать перед своими товарищами какое-то сложное упражнение. Как правило, он это делает до занятий или после занятий, когда преподавателя нет. Действенным способом предотвращения этих нарушений является систематическая работа среди учеников, воспитание у них сознательной дисциплины и ответственного отношения к занятиям.

Одной из серьезных причин травматизма на занятиях по гимнастике является неправильное отношение к подготовке места занятий, к проверке состояния оборудования и инвентаря, к одежде и обуви спортсменов. Неправильное пользование гимнастическими матами, небрежное отношение к установке перекладины, брусьев, колец, бревна и других снарядов может быть причиной серьезных травм.

Поэтому преподаватель должен лично проверять состояние и подготовку того или иного снаряда к занятиям. Неплотно уложенные маты могут быть причиной повреждения голеностопных суставов. Ненадежно закрепленные винтами жерди брусьев или бревно могут во время выполнения упражнения внезапно опуститься и привести к падению

гимнаста со снаряда. Неправильность подготовки подвесных систем (колец, поясов для страховки и пр.) также часто является причиной серьезных травм. Поэтому надо систематически проверять состояние гимнастических снарядов и срочно устранять неисправности.

Важной причиной травматизма является и отсутствие лечебного контроля и самоконтроля. Иногда гимнаст приходит на занятия с плохим самочувствием из-за болезни или других отклонений в состоянии здоровья. Несмотря на это, он старается выполнять все упражнения, что приводит к чрезмерному утомлению и очень часто заканчивается нежелательными последствиями. Чтобы предупредить такие явления, надо своевременно обращаться к врачу и советоваться с ним, а также сообщать преподавателю о плохом самочувствии.

Самой распространенной причиной травматизма на занятиях по гимнастике является пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных и опасных упражнений.

Статистика свидетельствует, что случаев травматизма в работе молодых преподавателей и тренеров, которые не имеют необходимого опыта и не владеют в достаточной мере навыками страховки, значительно больше, чем у опытных. Вот почему специалисты по гимнастике должны систематически и настойчиво овладевать широким арсеналом приемов страховки, поддержки и помощи во время выполнения сложных гимнастических упражнений. Это важный фактор предотвращения травматизма и повышения спортивного мастерства гимнастов.

Устранить спортивный травматизм можно целым комплексом разнообразных мер предосторожности, которые составляют содержание техники безопасности во время организации и проведения занятий.

Строгое соблюдение основных дидактических принципов педагогики (сознательность, систематичность, наглядность, доступность и др.) создает благоприятные условия для всестороннего развития занимающихся и достижения высокого уровня спортивного мастерства. Соблюдение

педагогического правила – от простого к сложному – обеспечивает создание надлежащего двигательного фундамента, на базе которого успешно формируются новые сложные двигательные навыки, обеспечивается двигательный опыт, развивается координация, повышается способность управлять параметрами и ориентироваться во времени и пространстве.

Специфика спортивной гимнастики заключается в том, что в ее содержание входит очень большое количество самых разнообразных упражнений, которые требуют соответствующего уровня мышечной силы, ловкости, гибкости, решительности и многих других двигательных и морально-волевых качеств.

Невозможно, например, выполнить упор руки в стороны («крест»), если у гимнаста недостаточно развита сила мышечных групп плечевого пояса, невозможно выполнять «шпагат», если гимнасту не хватает гибкости в тазобедренных суставах, нельзя выполнить сложного соскока, не обладая смелостью и т. п.

Попытка выполнить такие упражнения без соответствующей подготовки часто заканчивается травмами. Для подготовки спортсмена к выполнению сложного упражнения в методике обучения и тренировке гимнастов широко применяются так называемые подготовительные специальные и подводящие упражнения.

Для предотвращения травматизма большое значение имеет методически правильное проведение общей и специальной разминок. Во время разминок следует всесторонне подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к выполнению более сложных упражнений на снарядах.

После общей разминки под руководством преподавателя обязательно надо давать индивидуальную разминку с учетом особенностей каждого гимнаста. На каждом гимнастическом снаряде следует делать специальную разминку, учитывая его особенности.

Для предотвращения спортивного травматизма надо правильно регулировать физическую нагрузку на занятиях: она должна постепенно увеличиваться, а в конце занятий снова уменьшаться. Вследствие чрезмерной нагрузки может последовать утомление, что нередко бывает причиной травм. Поэтому, дозируя нагрузку, целесообразно чередовать работу разных мышечных групп и снаряды.

Чтобы предотвратить срывы, новые сложные и опасные элементы следует изучать в начале занятий, когда гимнасты еще не чувствуют усталости. Во время изучения сложных и опасных элементов надо широко применять разнообразные приемы облегчения – помощь, уменьшение высоты снаряда, обеспечение надежной страховки, применение страхующих средств.

Соблюдение дисциплины. Высокий уровень учебной дисциплины и сознательное отношение учеников к процессу обучения является важным фактором предупреждения травматизма и других несчастных случаев. Нужна систематическая и настойчивая работа, воспитательная работа. Статистика свидетельствует, что случаи травматизма чаще всего встречаются именно там, где воспитательная работа не на должном уровне. Воспитание сознательной дисциплины – сложная и кропотливая работа. Сознательная дисциплина – это очень широкое понятие, которое включает поведение спортсмена не только, непосредственно на занятиях, но и вне занятий, в быту, на производстве, в общественных местах.

Каждый гимнаст должен осознать, что любое нарушение дисциплины или правил учебно-тренировочного режима может привести к несчастному случаю и принести большой ущерб не только ему, но и учителю, всему спортивному коллективу.

Сознательная дисциплина спортсмена выявляется и в выполнении правил личной гигиены, соблюдения соответствующего режима труда и отдыха, питания и сна, требований по отношению к спортивной одежде, обуви и пр. Подготовка мест занятий, состояния спортивного оборудования и

инвентаря являются важным фактором, от которого зависит безопасность гимнастов во время занятий и соревнований по спортивной гимнастике. Размеры спортивного зала, его освещение и отопление, состояние гимнастических снарядов и их установление должны отвечать санитарно-гигиеническим требованиям.

Для проведения учебно-тренировочной работы температура воздуха в пределах 17-20 является оптимальной. Для постоянного поступления свежего воздуха спортивный зал должен быть оборудован нагнетательно-вытяжной вентиляцией.

Пол в гимнастическом зале лучше всего иметь деревянный, неокрашенный, палубного типа. Он надежный, не скользкий, на нем можно прочно установить гимнастические снаряды.

Особое внимание перед каждым занятием надо обращать на состояние и установку снарядов, гимнастических матов и другого инвентаря. Подвесные системы и закрепляющие следует регулярно проверять, срочно устраняя мельчайшие неисправности. Снаряды нужно устанавливать так, чтобы они не шатались во время работы.

В гимнастическом зале обязательно должны быть (в специальных ящиках) магnezия и канифоль, а также резиновые дорожки для разбега во время выполнения опорных прыжков. Устанавливать и убирать снаряды надо организованно, распределив обязанности между учениками.

Легкие и удобные костюмы и обувь – одно из условий безопасности учеников во время занятий и соревнований, по гимнастике. На костюме не должно быть металлических острых предметов (пряжек, шпилек и др.), они могут нанести гимнасту повреждения.

Во время выполнения упражнений на снарядах кольца и перстни надо обязательно, снимать с пальцев. Нельзя заниматься в тапочках на жесткой кожаной подошве, так как она скользкая, а это может быть причиной падения и серьезного повреждения во время разбега в опорных прыжках и при выполнении акробатических упражнений. В связи с большой нагрузкой на

отдельные участки опорно-двигательного аппарата используют различные защитные приспособления, чтобы предотвратить повреждения, эластичные бинты и накладки, поролоновые подкладки и т. д.

Наколенники предохраняют от повреждения коленные суставы во время выполнения прыжков, акробатических упражнений и соскоков со снаряда.

Голеностопники защищают от повреждения голеностопный сустав во время выполнения прыжков, акробатических упражнений и соскоков со снаряда. Если нет специальных наколенников и голеностопников, их легко можно заменить медицинским эластичным бинтом.

Накладки применяют во время выполнения упражнений на перекладине и брусьях разной высоты. Они предохраняют от срыва кожи с ладонной поверхности кистей. Накладки надевают на один или два пальца руки; другим концом с помощью ремня их закрепляют на лучезапястном суставе. При этом кисть руки должна быть немного согнута, чтобы не было складок вовремя выполнения упражнения.

Врачебный контроль и самоконтроль. Систематический врачебный контроль и самоконтроль является важным фактором предохранения учеников от спортивного травматизма вовремя занятий по гимнастике.

Врачебный контроль заключается в том, что врач определяет состояние здоровья, уровень физического развития и тренированности, решает вопрос о допуске к занятиям или соревнованиям, определяет уровень возможной нагрузки. Все физкультурники и спортсмены ежегодно проходят повторное врачебное обследование, которое дает возможность проследить за динамикой физического развития и состоянием здоровья спортсмена и определить эффективность учебно-тренировочного процесса.

После заболевания, травматических повреждений или длительного перерыва в занятиях, а также при перетренированности спортсмен должен обратиться к врачу для дополнительного обследования.

4.2. Характеристика травм и основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике

Травмой называется повреждение организма или отдельных органов. Травмы могут возникать вследствие нарушения техники безопасности и несоблюдения требований к организации и методике проведения занятий. Травмы, которые встречаются во время занятий по гимнастике, могут быть легкими средними и тяжелыми. Их различают на общие и локальные (местные).

К легким травмам относятся: удары, срывы кожи ладонной поверхности кистей и др., которые не приводят к потере трудоспособности. Средние – это растяжение мышечных волокон и сухожилий, незначительные ушибы суставов и другие, которые требуют амбулаторного лечения. К тяжелым травмам относятся: переломы костей, разрывы мышц и сухожилий, сотрясение головного мозга и др., которые могут вывести гимнаста из строя на длительное время и требуют стационарного лечения.

Спортсмены, а тем более учителя физической культуры, должны уметь оказать потерпевшему, первую помощь, пользуясь аптечкой, которая должна быть в спортивном зале или медицинском кабинете. Если травма, которая не дает работать в висе, надо перейти работать в упоре и наоборот. Если повреждения голеностопов – перейти работать на снаряды без выполнения соскоков. Если сорвана кожа ладонной поверхности кистей, надо срочно обработать рану раствором перекиси водорода, смазать пенициллиновой стрептомициновой мазью и наложить, бинтовую, повязку. Нельзя мыть рану водой, так как можно занести инфекцию и этим усложнить, процесс заживания.

При средних и особенно тяжелых травмах – необходимо оказать первую помощь на месте и срочно вызвать «скорую помощь». Первой помощью в данных случаях может быть иммобилизация (приведение в неподвижность) поврежденной конечности наложением шины; и

обеспечением полного спокойствия потерпевшему. Категорически воспрещается вправлять вывихи, не имея специального медицинского образования, так как это может привести к тяжелым последствиям.

Недооценка или неправильное применение приемов страховки и помощи во время выполнения упражнений могут привести к травмам.

Под страховкой следует понимать совокупность средств, применяемых во время занятий по гимнастике с целью, предупреждения спортивного травматизма.

В учебно-тренировочной работе спортсмена большое значение имеет самоконтроль, который следует осуществлять и в повседневной жизни. Постоянный самоконтроль дает возможность спортсмену и тренеру правильно строить учебно-тренировочный процесс, добиваться высоких спортивных результатов, предупреждать травматические повреждения. Он состоит из учета в специальном дневнике простых показателей, которые характеризуют состояние здоровья, самочувствие. К ним относятся: пульс, дыхание, вес, спирометрия, сон, аппетит, настроение и пр. Сначала вести дневник ученикам помогают преподаватель и врач, потом спортсмены ведут его самостоятельно, а педагог и врач контролируют.

4.3. Применение приемов страховки, помощи и само страховки

Одним из важнейших методических приемов обучения гимнастическим упражнениям является помощь.

Помощь – непосредственное участие страхующего в облегчении выполнения упражнения. Главная задача помощи – создать надлежащие условия для быстрого овладения техникой изучаемого упражнения. Помощь следует применять умело, подбирать нужный момент и приложив необходимые усилия. Нельзя всю работу выполнять за гимнаста, так как у него не остается необходимых навыков для освоения упражнения. По мере

овладения навыками физическая помощь уменьшается до полного ее прекращения.

Проводка – это форма помощи от начала упражнения до его окончания. Усилия тренера должны соответствовать правильным действиям ученика во время выполнения упражнения.

Подталкивание – это кратковременная помощь вовремя выполнения упражнения.

Поддержка – один из важных приемов помощи. Она заключается в том, что тренер поддерживает тело гимнаста, фиксируя его в соответствующем положении. Поддержку применяют во время выполнения как динамических, так и статистических упражнений. Пример (мах дугой с поворотом на перекладине, поворот кругом на брусьях при махе вперед). При этом важно зафиксировать положение тела в самой высшей точке. При выполнении упора руки в стороны (крест). По мере роста уровня технической и физической подготовки помощь, проводку и поддержку уменьшают, а потом прекращают совсем, заменяя их страховкой. Когда гимнаст достигает высокого уровня спортивного мастерства и уверенно владеет обязательной и произвольной программами, желательно снять даже страховку.

Удерживать гимнаста можно за определенные части тела:

- спина – лопатки и поясница;
- под живот;
- руки – середина плеча, хватом в замок;
- ноги – нижняя треть голени хватом в замок, нижняя передняя поверхность бедра над коленом хватом в замок, нижняя задняя поверхность бедра над подколенкой хватом в замок.

Для того чтобы правильно применять приемы страховки и помощи, надо знать и строго придерживаться следующих требований:

1. Во время занятий объяснять учащимся, где могут быть срывы и что надо сделать при неудачном исполнении упражнений.

2. Хорошо знать технику упражнений, правильно выбрать место для страховки, не мешая гимнасту.

3. Во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения.

4. Выбирать правильные способы и приемы страховки и помощи с учетом характера упражнения, уровня физической и технической подготовленности гимнаста.

5. Учитывать индивидуальные особенности гимнаста.

6. Во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками.

7. Широко применять для страховки ручные и подвесные пояса – лонжи, тренажеры, поролоновые ямы. Последнее в настоящее время занимает ведущее место в учебно-тренировочном процессе,

8. Применять индивидуальные и групповые способы страховки в меру необходимости.

9. Избегать мелкой лишней опеки, воспитывать у учеников самостоятельность и волевые качества.

Самостраховка – очень важный элемент учебно-тренировочного процесса гимнастов. Это способность гимнаста своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникать во время выполнения упражнений. Гимнаст может прекратить или видоизменить упражнение, чтобы предотвратить травму или облегчить силу падения во время срыва.

Обучение гимнастов страховке и помощи являются составной частью учебно-тренировочного процесса. Каждый гимнаст должен научиться страховать и помогать товарищу вовремя изучения сложных гимнастических упражнений. Помогая товарищу, гимнаст более вдумчиво относится к процессу обучения, старается осознать технику и структуру упражнения.

Обучение приемам страховки осуществляется параллельно с овладением гимнастических упражнений. Учитель, объяснив и показав

упражнение, сразу показывает, как надо страховать и помогать во время выполнения этого упражнения и привлекает к этому учеников.

Формирование навыков страховки и помощи должно осуществляться под строгим контролем учителя при сознательном и серьезном отношении спортсмена.

Сначала страхует преподаватель, а ученик выполняет роль дублера. По мере того, как ученики овладевают навыками страховки и помощи, они выполняют основную страховку, а преподаватель их дублирует.

В отдельных случаях, когда исполнение упражнений безопасно, можно доверить ученикам самостоятельно страховать один другого. Самостоятельная страховка значительно повышает ответственность учеников и является надежной защитой от травм.

Обучая приемам страховки и помощи, надо обратить внимание учеников на строгое соблюдение всех требований техники безопасности и других мер предупреждения травматизма.

5. Использование музыкального сопровождения на уроке гимнастики и в режиме учебного дня

5.1. Особенности использования музыкального сопровождения при выполнении физических упражнений

Музыкальное сопровождение содействует эстетическому воспитанию занимающихся, повышает эмоциональное состояние, сохраняет высокую работоспособность, обеспечивает большую действенность упражнений.

Значительная часть упражнений, применяемых на занятиях гимнастикой (ходьба, бег, подскоки, общеразвивающие, вольные, танцевальные, хореографические и некоторые акробатические упражнения), проводятся с музыкальным сопровождением.

В зависимости от содержания, назначения, темпа и ритма упражнений подбираются наиболее подходящие музыкальные произведения. Счет можно вести по-разному: по восьмым, четвертям, половинам и по тактам.

Ходьба. Для ходьбы подбираются музыкальные произведения двух- и четырехдольного размеров: марш, песня, полька и др. Счет ведется, как правило, по четвертям.

Для остановки движения на 1-й счет подается команда «Группа», на 5-й счет последней фразы музыкального периода – «Стой».

Бег. Для бега удобны музыкальные произведения двух- и четырехдольного размеров: галоп, полька, песня и др. Счет ведется как по четвертям, так и по восьмым. Обычно бег заканчивается не остановкой, а ходьбой. Для перехода с бега на шаг и наоборот подаются команды «Шагом (бегом)»- на 1-й (реже на 5-й), «Марш» – на 7-й счет последней фразы музыкального периода.

Подскоки. Для проведения подскоков используются произведения двух- и четырехдольного размеров: полька, галоп, песня и др. Счет ведется по четвертям, реже – по восьмым. Подскоки рекомендуется заканчивать

ходьбой (чаще всего на месте). Для перехода с подскоков на ходьбу подается команда: «На месте – на 5-й счет, «шагом» – на 7-й и «марш»- на 8-й счет последней фразы музыкального периода.

Разновидности передвижений. Музыкальный материал следует подбирать исходя из способа передвижения. В зависимости от способа передвижения группы, содержания упражнений и музыкального произведения счет следует варьировать: по восьмым, четвертям и по тактам.

Для начала упражнения по ходу подается команда:» Упражнение начиНАЙ!» или «Марш».

Команда «Упражнение» – на 1-й, начина 5-й НАЙ!» и «Марш» – на 7-й счет последней фразы музыкального периода.

Для окончания упражнений подаются команды: «Обычным шагом-Марш! Или прост «Шагом (или бегом) – «Марш».

Команда «Обычным шагом МАРШ!» подается: «Обычным» – на 5-й счет, шагом – на 6-й и «МАРШ»-на 7-й счет последней фразы музыкального периода. Команда «Шагом (или бегом) – МАРШ» подается также, как при беге.

Танцевальные движения. Для танцевальных движений используются разнообразные музыкальные произведения: вальс, полька, галоп, мазурка. Народные танцевальные мелодии и т. п.

При обучении занимающихся какому-либо танцевальному ходу или фигуре счет следует вести на каждое движение. Например, переменный шаг и шаг польки состоит из четырех движений. Один переменный шаг сочетается с одним тактом двухдольного размера. Следовательно, нужно вести по восьмым: «раз» – «и» – «два» – «и». Шаг вальса и большой шаг мазурки состоят из трех движений и занимают один такт трехдольного размера. Следовательно, счет нужно вести по четвертям: «раз», «два», «три»

Если танцевальное движение заканчивается ходьбой (а после галопа это желательно), то подается команда: «Шагом – МАРШ!» Для прекращения

танцевального движения подается команда «СТОЙ» с последним счетом последней фразы музыкального периода.

Общеразвивающие упражнения. Беспредельное разнообразие общеразвивающих упражнений по форме, характеру, темпу и ритму требует соответствующего репертуара для музыкального сопровождения.

Общеразвивающие упражнения можно проводить под музыку любого размера. Важно, чтобы музыкальные произведения были доступны, удобны по темпу и ритму, способствовали повышению эмоционального состояния и эстетическому воспитанию занимающихся.

Чтобы облегчить подбор музыкальных произведений, общеразвивающие упражнения можно разделить на две группы. В одну из них входят такие, в которых фразы движений равноценны. Преимущественно это упражнения на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднимание ног в седее, медленные наклоны назад и т. п. Для таких упражнений можно пользоваться музыкальным материалом любого размера, предпочитая трехдольный (вальс). Трехдольный размер особенно рекомендуется для плавных упражнений, составленных на несколько счетов (кружение туловищем, наклоны назад и т. п.), при выполнении которых желательно сохранять равномерную плавность движений.

В музыке двухдольного размера слишком контрастны сильные и слабые доли такта. Это вынуждает занимающихся произвольно расчленять неделимое целостное движение на два. В трехдольном размере контрасты между сильными и слабыми долями менее выражены, что способствует выполнению движений в заданном характере.

Другую группу составляют упражнения, в которых явно выражены две фазы, фаза основных действий, для выполнения которой должны быть приложены значительные усилия и малоэффективное, но вынужденное возвращение в исходное положение. Преимущественно это упражнения для развития гибкости: взмахи ногами, рывковые движения руками и т. п. Для таких упражнений лучше всего подходит музыка двух- и четырехдольного

размеров. Причем фаза основных действий должна совпадать с сильной долей такта. В данном случае музыкальный акцент вызывает более энергичные действия занимающихся.

В зависимости от нужного темпа и особенностей музыкального произведения двух- и четырехдольного размера счет можно вести по четвертям, по половинам, иногда по восьмым. При исполнении произведений трехдольного размера типа вальса счет обычно ведется по тактам и совпадает с сильными долями.

При проведении упражнений, для которых любой музыкальный размер равнозначен, счет соотнобразуется только с темпом выполнения упражнения. Считать можно по половинам. В данном случае каждый счет совпадает с сильной долей такта, при этом темп выполнения упражнения находится в заданных пределах. Иначе обстоит дело при проведении двухфазных упражнений. В данном случае целесообразней выбрать такой вариант счета, при котором счет «раз» совпадает с сильной, а «два» со слабой долей такта.

Для прекращения упражнений подается команда «СТОЙ» с последним счетом последней фразы музыкального периода.

При проведении общеразвивающих упражнений поточным способом предварительная команда «Последний», произносится с началом выполнения упражнения в последний раз; исполнительная команда «МОЖНО» или «И» подается также с последним счетом последней фразы музыкального периода.

Музыка в ритмической гимнастике.

В подборе музыкальных произведений для ритмической гимнастики есть свои особенности. Только правильно пользуясь музыкой как ритмичным раздражителем можно усилить ритмические процессы в организме, сделать их более компактными и экономичными в энергетических затратах.

Музыка должна подбираться соответственно поставленным задачам, подчиняться рисунку упражнения или серии их. Задавая нужный темп, метр и ритмический силуэт музыка выявляет и подчеркивает особенности движения, помогает его исполнению и одновременно приучает

занимающихся понимать соответствие музыки и движения. Правильно подобранная музыка воспитывает хороший музыкальный вкус.

В ритмической гимнастике может быть использована самая разнообразная музыка: джазовая, свит – музыка, классическая в современной обработке, народная.

Основное требование – это ритмичность и эмоциональность.

Выбор тех или иных музыкальных произведений зависит в первую очередь от того, кому она предназначена.

Для детских комплексов подойдет как инструментальная, так и вокальная музыка: песни, музыка из кинофильмов, мультфильмов.

Молодежь приходит заниматься ритмической гимнастикой не только для того, чтобы улучшить телосложение, развить физические качества, но и просто послушать музыку.

Это следует учитывать при составлении фонограммы. Учитель должен следить за модой в современной музыке, идти в ногу со временем, менять музыкальную программу через два – три месяца.

При подборе музыкальных произведений для людей среднего возраста необходимо учитывать общий культурный уровень, интересы занимающихся, их музыкальную эрудицию.

Для одних лучшим музыкальным сопровождением будут популярные эстрадные мелодии в исполнении известных ансамблей и певцов, другим больше импонирует джазовая музыка. Весьма успешно в занятиях ритмической гимнастикой может применяться музыка современного джаза. Характерными чертами его являются: изменение функций инструментов ритмической группы: рост сольных партий наряду с духовыми контрабаса, гитары; изменение роли ударных инструментов и вообще сольной импровизации.

Затем в середине 50-х гг. популярным становится специфичная экспрессивная манера исполнения. Со временем возникают все новые и

новые течения (свободный джаз), стиль прогрессив и др. Во второй половине 60-х гг. джазовая музыка подвергается влиянию рок – музыки.

Взаимодействие джаза и рок – музыки привели к возникновению новых синтетических музыкальных стилей, в частности джаз – рока.

Специалисты в области ритмической гимнастики должны помнить, что музыка является сильным средством эстетического воспитания, кроме того, обладая огромной силой непосредственного эмоционального воздействия, она способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека.

При подборе упражнений, созданий комбинаций, цепочек движений следует учитывать не только музыкальный ритм, но и характер музыки, динамические оттенки. Отражая эти особенности музыкального ритма, движения получают внутреннюю эмоциональную окраску, приобретут содержательность.

Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике можно проводить по трем направлениям:

- 1) запись музыки, затем подбор упражнений;
- 2) разработка упражнений, затем подбор музыки;
- 3) импровизированное конструирование комплекса по ходу занятия

Для первого направления нужно подобрать фонограмму с четким ритмом и выразительной мелодией, записать фонограмму в определенной последовательности, подобрать упражнения в соответствии с направленностью комплекса и темпом музыки.

Для второго направления вначале следует определить длительность комплекса, подобрать упражнения для каждой части, подобрать музыкальное сопровождение, записать фонограмму в нужной последовательности.

Для импровизированного направления необходимо записать фонограмму с четким ритмом и нужной последовательности без пауз и резких изменений темпа, выполнять упражнения без предварительного разучивания поточным способом.

Такая методика проведения занятий предполагает большой опыт, профессионализм и тщательную подготовку к проведению занятий по ритмической гимнастике, а также определяет уровень координационной подготовленности занимающихся.

5.2. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры с музыкальным сопровождением

Основной формой проведения занятий по физическому воспитанию в школе является урок. Гимнастика включена в школьную программу по физической культуре. Задачи гимнастики решаются посредством многих упражнений (строевых, общеразвивающих и т.д.), в том числе танцевальных упражнений, элементов художественной гимнастики, которые можно выполнять под музыку в различных частях урока.

Так, в подготовительной части под музыку выполняются разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие и танцевальные упражнения, прыжки, упражнения ритмической гимнастики. Музыка помогает сосредоточить внимание учеников, устанавливает единый ритм движений, вырабатывает выразительность, четкость, законченность движений, создает бодрое настроение.

В основной части урока можно выполнять под музыку следующие упражнения: вольные, упражнения художественной гимнастики, танцевальные ритмические, упражнения на бревне.

Кроме того, музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины учащихся.

В заключительной части урока ходьба, ритмические упражнения под спокойную, плавную музыку снижают общую нагрузку.

Готовясь к проведению урока под музыку, нужно, прежде всего, самому учителю поупражняться в выполнении упражнений под музыку. Важно также предварительно обдумать методические приемы проведения

танцевальных упражнений, элементов художественной гимнастики, и упражнений ритмической гимнастики.

Вначале занимающиеся учатся выполнять отдельные элементы, а затем – их различные сочетания. Сначала упражнения выполняются без музыкального сопровождения, в медленном темпе, после чего повторяют, но уже в нужном темпе с музыкальным сопровождением.

Важно определить место танцевальных упражнений, элементов художественной гимнастики, упражнений ритмической гимнастики в уроке физической культуры. Поскольку они представляют собой разновидности несложных по координации общеразвивающих упражнений, то первоначальное ознакомление следует проводить в начале основной части по разделу гимнастики. В дальнейшем их повторяют в подготовительной или основной частях в зависимости от задач урока.

Для проведения уроков физической культуры под музыку необходимо подобрать музыкальный материал, который бы по музыкальному размеру соответствовал выполняемым движениям.

Средства музыкального сопровождения применимы различные: музыкальный инструмент, проигрыватель, магнитофон.

Урок начинается с ходьбы. Для музыкального сопровождения необходимо подобрать веселую, задорную маршевую музыку, размер 4/4. Темпы исполнения ходьбы зависят от запланированного учителем темпа движений ученика. Медленная ходьба составляет 50-60 шагов в минуту, умеренная – 100 шагов, бодрая строевая маршировка – 150 шагов в минуту.

При выполнении бега используется стремительная, быстрая музыка, музыкальный размер 2/4 и 4/4. Бег умеренной интенсивности исполняется в темпах 160-180 ударов в минуту, а быстрый бег – музыкальным темпом около 200 ударов в минуту. Частые и небольшие прыжки выполняются под музыку типа польки, а затянутые, широкие или высокие типа гавота.

Общеразвивающие упражнения выполняют на уроке физической культуры в различном темпе, с разной амплитудой. Поэтому нужно

подбирать музыку, соответствующую каждому конкретному упражнению. Быстрые и отрывистые упражнения лучше выполнять под музыку размером 2/4 – это полька, галоп современные ритмы, диско. Плавные, мягкие, широкие движения под музыку размером 3/4 – вальс, блюз и другие.

Для выполнения танцевальных шагов и комбинаций подбирается музыка, соответствующая по характеру, темпу и музыкальному размеру конкретному шагу.

Элементы современного танца и упражнения ритмической гимнастики лучше проводить под музыку в стиле «диско» и мелодий современных танцев.

Игры под музыку.

Игры под музыку должны широко использоваться на уроках физической культуры, на занятиях спортивных секций, в детских спортивных школах с группами начальной подготовки, во время праздников и т.д.

Эмоциональное содержание музыки, ее мелодическое разнообразие, изменение темпа, ритма, силы звучания используются в играх и создают благоприятные условия для формирования физической культуры играющих.

В играх под музыку большое значение имеет согласование движений участников с различным характером звучания музыки – плавным, мягким, отрывистым и т. д. Сравнивая свои достижения со звучанием, играющие заимствуют из музыки разнообразие красок, оттенков и отражают его в движениях. Это способствует обогащению координационных возможностей играющих.

Разнообразие темпа в музыке используется для совершенствования способности управлять скоростью своих движений.

С помощью одного из важных средств музыкальной выразительности – ритмического рисунка мелодии – воспитывается умение произвольно придавать движениям различную временную протяженность. Даже самая простая мелодия обычно выражена звуками различной длительности. Воспроизведение их шагами, хлопками и другими движениями развивает

умение «удлинять» или «укорачивать» продолжительность своих движений в соответствии с ритмом музыки.

Музыкальное сопровождение обогащает проведение подвижных игр и делает игровой процесс эмоционально насыщенным. В таких играх, как «У ребят порядок строгий», «Совушка», «Охотники и утки», «Быстро по местам» и др., музыка может служить основой для начала и конца игры, для перехода от одних действий к другим. Например, в игре «Совушка» громкая музыка соответствует словам: «День наступает – все оживает», тихая – словам:

«Ночь наступает – все замирает». В игре «Охотники и утки» команда охотников «стреляет» в уток до тех пор, пока играет музыка, после чего команды меняются местами. Здесь используют одну и ту же музыку два раза.

Музыкальное сопровождение на уроке только тогда дает положительный результат, когда учитель хорошо к нему подготовиться.

В играх под музыку дети действуют в соответствии с правилами игры, которые в значительной мере обусловлены содержанием, формой и характером музыки.

В играх под музыку большое внимание уделяется танцевальным движениям. Это, как правило, простейшие элементы народных танцев и их несложные соединения, а также прыжки, движения с предметами, имеющими танцевальный характер. Использование их в подвижных играх помогает развивать координацию и воспитывать ловкость, культуру движений, вместе с тем повышается интерес детей к игре.

Важно помнить, что эпизодическое использование игр под музыку не может дать ощутимых результатов. Их педагогическое воздействие может быть полноценным лишь при систематическом проведении. Тогда у детей постепенно вырабатывается умение отличить марш от танца, узнать польку, вальс, запомнить мелодию, разбираться в содержании и характере звучания музыки и согласовывать с ней свои движения.

Умелый выбор игр под музыку и знание методики их проведения дает возможность своевременно и правильно поставить и решить те или иные образовательные и воспитательные задачи.

Готовясь к проведению выбранной игры, преподаватель должен познакомиться с музыкой, сопоставить действия и движения играющих с характером звучания музыки. При проведении игр под музыку особое внимание следует уделять свободному и красивому показу танцевальных движений. Выполнение их преподавателем будет являться образцом для играющих.

Очень важно при проведении игр умение подать команду согласованно с музыкальным звучанием.

В обучении играм под музыку имеются свои особенности. Они вызваны необходимостью выделить время на прослушивание музыки и согласование с ней движений. Обучение начинается с того, что учитель сообщает детям название игры, ее содержание и правила. Затем дети прослушивают музыку и под руководством учителя выясняют каков характер звучания, какие средства музыкальной выразительности в ней особенно ярки, как отдельные моменты игры согласованы с музыкой. После этого руководитель разучивает с детьми движения, встречающиеся в игре. В том случае, когда эти движения более или менее сложны, лучше выделить специальное время на их разучивание.

В процессе разучивания двигательных элементов игры учитель должен рассказать детям, при каких нарушениях в технике выполнения движений и их связи с музыкой команда получает штрафное очко или проигрывает. После предварительного изучения движений руководитель проводит пробное судейство: двое – трое играющих выполняют разученное движение, остальные оценивают, т.е. называют ошибки. Дети, лучше других справившиеся с этим заданием, назначаются судьями. В дальнейшем к судейству обязательно следует привлекать и детей имеющих освобождение от занятий. Участие в судействе воспитывает более сознательное отношение

к изучению движений, обостряют внимание, способность увязать движения с музыкой.

Далее учитель формирует команды, размещает их на площадке и закрепляет судей. Вслед за этим проводится пробная игра, в которой проводящий обычно выполняет роль водящего и фиксирует внимание детей на точном соблюдении условий игры. Для того, чтобы проверить, насколько хорошо учащиеся усвоили связь музыки с игровыми действиями можно использовать отдельные музыкальные фразы с тем, чтобы дети показали или сказали, как они должны согласовать с ними движения.

В процессе пробной игры учитель указывает участникам на встречающиеся ошибки, объясняет, как их избежать. Вслед за этим проводится игра с учетом результатов.

5.3. Музыкальное оформление физкультурно-оздоровительных и внеклассных мероприятий в школе

Важная составная часть физкультурно-оздоровительной работы – гимнастика до занятий. Ее цель – способствовать организованному началу учебного дня. Наряду с этим она способствует воспитанию у школьников привычки к регулярным физическим упражнениям, формированию навыков правильного их выполнения. Она также способствует осуществлению ряда оздоровительных задач, к которым относятся: активизация обменных процессов, укрепление мышечной системы, улучшение самочувствия и настроения, повышение работоспособности учащихся на уроках. Гимнастика до занятий дополняет утреннюю гигиеническую гимнастику, проводимую дома.

Для повышения интереса школьников к гимнастике до учебных занятий ее целесообразно проводить под ритмичную музыку, в современной танцевальной манере, с применением шагов вправо – влево, вперед – назад, с различными положениями ладоней, предплечий, наклонами головы,

поворотами туловища, с использованием элементов ритмической гимнастики.

При выполнении под музыкальное сопровождение может звучать только музыка, а основные команды и объявления упражнений ведутся по микрофону. Можно подготовить магнитофонную запись к определенному комплексу с записью сопровождающего текста, а организаторы гимнастики в это время поправляют школьников, следят за правильностью выполнения и дисциплиной. Проводя гимнастику до занятий необходимо соблюдать определенные требования: комплексы упражнений под музыку и методические приемы их проведения не должны вызывать у учеников ни сильного возбуждения, ни тем более переутомления. Музыка может звучать до начала гимнастики, способствуя тем организации школьников для занятия, поднятию настроения (например, мелодии современного детского песенного репертуара, бодрые спортивные марши, современная эстрадно-оздоровительная музыка). После окончания гимнастики под спокойную, плавную, мелодичную музыку школьники организованно уходят в классы.

Удлиненные школьные перемены.

Среди разнообразных видов физкультурно-оздоровительной работы особое место занимают удлиненные школьные перемены. Известно, что в результате учебной деятельности, связанной с длительными поддержание статической позы, у школьников развивается утомление, нарушается активность внимания замедляется и становится поверхностным дыхание.

Регулярное проведение физических упражнений на удлиненной перемене повышает тонус всего организма, восстанавливает работоспособность, что на последующих занятиях способствует более высокой сосредоточенности и усилению внимания к заданиям учителя, содействует лучшему воспитанию проходимого материала и продуктивности учебной работы. Эффективными средствами проведения подвижных перемен могут быть упражнения ритмической гимнастики, танцы, упражнения с предметами (мячом, скакалкой), выполняемые под ритмичную музыку. Эти

виды деятельности соответствуют интересам большинства учеников и дают возможность регулировать эмоциональное состояние и двигательную нагрузку детей.

Ритмичные упражнения, элементы танца, упражнения с предметами должны быть несложными, соответствовать возрастным особенностям и физической подготовке школьников, не утомлять их и излишне не возбуждать.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основными критериями эффективности обучения являются: продолжительность освоения учеником упражнения и качество его исполнения. Подготовленные в данной работе методические знания отвечают этим критериям. Их практическое использование позволит, с одной стороны, сократить сроки освоения гимнастических упражнений, поскольку они предусматривают предварительную всестороннюю – физическую, техническую и психологическую – подготовку учащихся. С другой – повысить технический уровень исполнения разучиваемых упражнений. Постановка узких двигательных задач дает возможность поэтапно решать задачи обучения, постепенно расширяя запас двигательных умений и навыков. Накопленный запас двигательных умений позволяет за относительно короткий промежуток времени освоить основное упражнение и выполнять его технически правильно. При такой организации процесса обучения школьники ощущают постоянное продвижение в учебном материале, повышение своих физических и технических возможностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баландин Г.А., Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь) / В. К. Бальсевич. – М., 1992. – 41 с.
3. Бальсевич, В. К. Новые направления и технологии в развитии физического воспитания и спорта / В. К. Бальсевич // «Человек в мире с юрта»: Новые идеи, технологии, перспективы : тезисы докл. Международного конгресса. – Т. 1. – М. : Физкультура, образование, наука, 1998. – 209 с.
4. Бальсевич, В. К. Теория и технология развития инновационных процессов в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы / общ. ред. С. И. Логинова, В. К. Бальсевич, Л. Н. Прогонюк // Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатических зон : сборник материалов Всерос. науч.-практ. конф. – Сургут: СурГУ, 2000. – 172 с.
5. Баршай В.М.: Гимнастика. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
6. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
7. Бирючков, Б. И. Методика подготовки и проведения урока гимнастики в школе: учебн. пос. / Б. И. Бирючков. – М., 1998. – 32 с.
8. Брянчина, Е. В. Своды стопы и их укрепление прыжковыми упражнениями в младшем школьном возрасте : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Брянчина. – М., 1997. – 22 с.
9. Вахромеев, В.А. Элементарная теория музыки / В.А. Вахромеев. – М.: Музыка, 2009.
10. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С. и др. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Программа. Федеральное агентство по физической культуре и спорту: – М.: Советский спорт, 2005.

11. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: ФиС, 2007. – 911.

12. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие / Гавердовский Юрий Константинович. – М.: Терра-спорт, 2002. – 508 с.

13. Гимнастика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М.: Academia, 2009. – 445 с.

14. Гимнастика : учеб. для ИФК / под общ. ред. А. Т. Брынкина. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 351 с.

15. Гониянц С.А. Подъем махом вперед из упора на руках на брусьях (обучающая программа). – М.; Белгород: Российская государственная академия физической культуры, 2000.

16. Гониянц С.А. Размахивания в висе (обучающая программа). – М.; Белгород: Российская государственная академия физической культуры, 2000.

17. Васильков, Г. А. КПД урока и его слагаемые / Г. А. Васильков // Физическая культура в школе. – 1988 – № 1. – С. 11-16.

18. Зятямина.Т. А. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие / Т. А. Зятямина, Л. В. Стрепетова. – М.: Изд-во: «Глобус», 2009 – 112с.

19. Захаров, Е. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы физических качеств / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – М.: Лептос; 1994. – 359 с.

20. Земсков, Е. А. Технология освоения профессиональной деятельности тренера – преподавателя по гимнастике в аспекте многоуровневой структуры высшего образования в России / Е. А. Земсков // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 11. – С. 61-63.

21. Земсков, Е. А. Гимнастика: программа общеобразовательной дисциплины «Базовые виды спорта и частные методики обучения» подготовки бакалавра по направлению 52 19 00 – Физическая культура / Е. А. Земсков, С. А. Кувшинникова. – М., 1999. – 35 с.

22. Кузнецов, В. С. Научно-методические основы комплексного урока физической культуры в общеобразовательной школе : учеб. пособие / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов, Г. А. Колодницкий. – М., 1991. – 101с.

23. Кузнецов В.А. Технология обучения строевым и общеразвивающим упражнениям: Уч.-метод. пособие / В.А. Кузнецов, Д.И. Воронин. – Нижний Новгород: СГУТиКД, 2008. – 34 с.

24. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. - Минск : Полымя, 1989. – 159 с.

25. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов. физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.

26. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М, 1989. – 224 с.

27. Меньшиков Н.К. Гимнастика и методика ее преподавания. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 1998.

28. Павлов, С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка / С. Е. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 12-17.

29. Петров, П. К. Гимнастика в школе / П. К. Петров. – Ижевск : Изд. Удмуртского университета, 1996. – 182 с.

30. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов: рек. м-вом образования РФ / Петров Павел Карпович. – М.: ВЛАДОС, 2003.

31. Польщикова О.В. Урок гимнастики в школе : учебно-методическое пособие / О.В. Польщикова, Т.А. Уфимцева, Е.С. Николаева. – Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014. – 157 с.

32. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова – М.: Терра-спорт, 2000. – 72 с.

33. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения : методические рекомендации / Е.Г. Попова, Г.В. Грецов. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1998.

34. Сайкина. Е.Г. Требования к подбору музыкального сопровождения фитнесом / Е.Г. Сайкина, А.В. Смирнова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №4(38).

35. Смирнова, Ю.В. Музыкальное сопровождение в физической культуре : учеб.-метод. пос. / А.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 107 с.

36. Терехина Р.Н. Гимнастика / Р.Н. Терехина, Н.Н. Венгерова, Л.В. Люйк. Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2009.

37. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.В. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

38. Хоркина С.В. Кульбиты на шпильках / С.В. Хоркина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.

39. Хоркина С.В. Теоретическое изучение техники спортивно-гимнастических упражнений с применением линейно-разветвленного дидактического программирования / С.В. Хоркина, С.А. Гониянц, В.А. Савченко. – М.; Белгород: Российская государственная академия физической культуры, 2001.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Словарь основных гимнастических терминов

Исходное положение (и.п.) – положение гимнаста, с которого начинается выполнение упражнения.

Конечное положение – положение, которым заканчивается упражнение.

Вис – положение гимнаста на снаряде, при котором его плечи размещены ниже оси снаряда.

Смешанный вис – разновидность вися, при котором гимнаст имеет дополнительную опору какой-либо частью тела.

Упор – такое положение гимнаста на снаряде, при котором сто плечи размещены выше оси снаряда.

Смешанный упор – разновидность упора, при котором гимнаст имеет дополнительную опору о снаряд или пол какой-либо частью тела, чаще ногами.

Сед – такое положение гимнаста, когда опоры руками о пол нет.

Подъем – переход в упор из вися или с более низкой опоры.

Спад – переход из упора в вис или в более низкий упор.

Мах – колебательное движение отдельных частей тела относительно снаряда в отдельном направлении.

Размахивания – колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно снаряда.

Раскачивание – колебательное движение тела вместе со снарядом.

Перемах – перемещение одной или обеих ног через снаряд.

Скрещение – два перемаха, исполненные навстречу друг другу.

Круг – движение по замкнутой кривой.

Поворот – вращательные движения тела вокруг вертикальной оси независимо от положения гимнаста.

Оборот – вращательное движение вокруг оси снаряда.

Выкрут – переход из виса сзади в вис и, наоборот вследствие вращательного движения в плечевых суставах.

Прыжок – полет после отталкивания ногами или руками от опоры.

Соскок – прыжок со снаряда.

Перекат – движение вперед или назад с последовательным касанием частей тела об опору без переворачивания через голову.

Переворот – круговое движение через голову с промежуточной опорой.

Сальто – полное круговое безопорное движение с переворотом тела через голову.

Стойка – вертикальное положение тела (голова вверх или вниз). В других снарядах определяют вид стойки словами: на лопатках, на груди, на плечах, на голове, на руках, на голове и руках, на предплечьях, на одной.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Приложение 2

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой

I. Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются занимающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную одежду, не стесняющую движений установленного образца.

Занимающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в гимнастический зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- при неисправности снаряда или инвентаря немедленно сообщить преподавателю;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Вина занимающихся:

1 Неправильное поведение на занятии:

- плохая дисциплина;
- хаотичные передвижения по залу;
- невнимательность при объяснении преподавателем техники выполнения того или иного двигательного действия, при показе упражнения;
- поспешность при выполнении упражнения;
- выполнение упражнения в расслабленном состоянии;
- выполнение упражнений без разрешения (и без контроля) преподавателя.

2 Недостаточная физическая и техническая подготовленность.

3 Невыполнение требований к одежде и обуви, внешнему виду:

- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- различные, особенно колющие, предметы на теле, на одежде или в карманах, в волосах (заколки), значки, булавки, мелкие игрушки, бусы, цепочки, тесемки, браслеты, часы и др.;
- длинные распущенные волосы (их необходимо собрать).

Требования к снарядам и оборудованию.

Гимнастические снаряды и оборудование должны быть надёжно закреплены и исправны, а их металлические опоры укрыты матами:

- *маты* должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

- *канат* не должен иметь порывов и узлов;

- *бревно* должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;

- *жерди брусьев* должны быть сухими и гладкими, без трещин;

- *перекладина* должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

- поверхность *гимнастического коня* должна быть ровной, сухой, без порывов.

- *гимнастический мост* должен быть подбит резиной или ставиться на нескользкую поверхность, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

- *гимнастическая стенка* должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления.

- *гимнастическая скамья* должна иметь хорошую устойчивость. В узлах крепления гайки и болты должны быть надежно завинчены.

- *гимнастическая палка* должна иметь ровную поверхность без трещин и закругленные концы.

- *набивные мячи* используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся.

- *кольца* должны надежно крепиться к стене и потолку, а ручки должны быть сухими и гладкими, без трещин.

Занимающийся обязан:

- прекратить выполнение упражнения при наличии свежих мозолей на руках;

- при выполнении упражнений поточным способом, соблюдать достаточные интервал и дистанцию;

- между подходами выполнения упражнений на снаряде студент должен находиться в безопасном месте от снаряда и места приземления;

- не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении;

- должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности студент может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму установленного образца;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, серёжки, кольца, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

- последний закрывает раздевалку на ключ;

- под руководством преподавателя войти в зал, подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжёлые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами – один слой жесткими матами, второй слой мягкими, а в месте приземления – можно положить дополнительный слой мягких матов (всего три слоя).

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в ширину длиной не менее пяти метров – один слой жесткими матами, второй слой мягкими, а в месте приземления сверху положить мягкие маты в длину.

Изменяя высоту брусьев вдвоём, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч (оптимально – длина предплечья).

Высоту перекладины устанавливайте в лежащем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время её установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занимающийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо, мазать руки при необходимости магнезией;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, опускаясь на всю стопу силой приседая в полуприсед;
- при появлении во время занятия боли, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях, головокружения или какого-либо недомогания прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным преподавателем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным преподавателем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамье.

Выполняя упражнение на перекладине, брусках и кольцах, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мост от снаряда на расстоянии необходимом конкретному виду прыжка по рекомендации преподавателя, ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или предыдущий студент еще находится в месте приземления. Поправляйте маты на приземлении после своего прыжка, чтобы маты лежали плотно к друг другу. При выполнении опорного прыжка другим студентам не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или студентов, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности по окончании занятий.

Занимающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- следить за чистотой в раздевалке, убирать за собой мусор;
- вымыть с мылом руки, при возможности принять душ;
- выключать за собой в раздевалке свет, проверить свои вещи, закрыть шкафчик и раздевалку.