

Л.И. Слонимская, И.И. Богатова

КЛАССИФИКАЦИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Часть I.

СТРОЕВЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Учебно-методическое пособие



Иркутск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет»
Педагогический институт

Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин

Л.И. Слонимская, И.И. Богатова

КЛАССИФИКАЦИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

**Часть I.
СТРОВОЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Учебно-методическое пособие

Иркутск 2016

УДК 74.480.26
ББК 75.6
С 48
Б73

*Рекомендовано к печати учебно-методическим советом
педагогического института Иркутского государственного
университета*

Рецензенты: **М.В. Пружинина**, канд. пед. наук, доцент, кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин Педагогического института ИГУ;

С.В. Орлова, канд. пед. наук, доцент отделения физической культуры Иркутского регионального колледжа педагогического образования.

Слонимская Л.И., Богатова И.И.

Классификация гимнастических упражнений. Часть I. Строевые, общеразвивающие упражнения: Учебно-методическое пособие. / Л.И. Слонимская, И.И. Богатова. - Иркутск: Изд-во «Аспринт», 2016. – 136 с. ISBN 978-5-4340-0137-3

Учебно-методическое пособие включает методико-практический материал по дисциплине «Теория и методика преподавания гимнастики», соответствующий программе подготовки бакалавров, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов вуза очной и заочной формы обучения, преподавателей физической культуры средних и высших образовательных организаций, инструкторов физического воспитания, дошкольных образовательных организаций, соответствует требованиям государственных профессиональных стандартов.

Учебно-методическое пособие содержит классификацию, комплексы гимнастических упражнений разных направлений физкультурно-спортивной деятельности, соответствующих формированию компетенций обучающихся по программам направления «Физическая культура».

© Слонимская Л.И., Богатова И.И., 2016
© ФБГОУ ВО «ИГУ», 2016.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт нового поколения.....	5
--	---

ТЕМА 1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1. Строевые упражнения.....	14
1.2. Методические указания.....	22
1.3. Вопросы и задание самостоятельного выполнения	24

ТЕМА 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)

2.1. ОРУ в парах.....	27
2.2. ОРУ на гимнастической стенке.....	28
2.3. ОРУ на гимнастической скамейке.....	35
2.4. ОРУ с гимнастическими палками	38
2.5. ОРУ с набивными мячами.....	40
2.6. ОРУ с гантелями.....	41
2.7. Методы обучения.....	42
28. Вопросы и задание самостоятельного выполнения	46

ТЕМА 3. УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Уроки оздоровительно-развивающей направленности.....	46
3.2. Средства, методы, развивающие координационные способности..	47
3.3. Средства, методы, развивающие скоростные способности.....	64
3.4. Средства, методы, развивающие силовые способности	68
3.5. Средства, методы, развивающие способности к выносливости.....	79
3.6. Средства, методы, развивающие способности к гибкости	82
3.7. Вопросы и задание самостоятельного выполнения	66

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	114
--------------------------------------	------------

ПРИЛОЖЕНИЕ.....	118
------------------------	------------

ВВЕДЕНИЕ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

ФГОС требует инновационных подходов в обучении, рассматривает педагогические и психологические приемы формирования потребности нового знания, выраженного:

- в системно-деятельностном подходе обучения;
- в урочной и внеурочной деятельности образовательных организаций;
- в компетентностном подходе приобретения знаний, формирования умений и владения ими на разных уровнях обучения;
- формированием универсальных учебных действий (УУД) на каждом уроке (занятии) для приобретения навыков жизнедеятельности в социуме, профессии, семье, личностном росте;
- в оценивании личностной и коллективной деятельности в процессе обучения самим обучающимся.

1. Системно-деятельностный подход включает:

- формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирование и конструирование социальной среды развития обучающихся в системе образования;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательного процесса с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся;
- умения, связанные с коммуникацией, исследованием, проектированием, работой в группе, организацией своей деятельности и т. д.;
- создавать ситуации возможного выбора учащимися направлений или областей их будущей физкультурной деятельности во взрослой жизни в соответствии с их индивидуальными особенностями

2. Урочная и внеурочная деятельность:

- Урочная деятельность - это в подавляющем большинстве образовательных учреждений (далее - ОУ) не деятельность, а, по меткому замечанию Давыдова В.В., "урочная работа", ориентированная на усвоение обучающимися предметной информации (знаний, умений и навыков).

- В ФГОС задана ориентация на достижение учащимися, в первую очередь, метапредметных образовательных результатов. В ближайшей перспективе в ситуации существования единого государственного экзамена кажется маловероятным организация большинством учителей-предметников полноценной самостоятельной мотивированной деятельности учащихся на своих урочных занятиях. В такой ситуации единственным выходом становится внеурочная деятельность, где появляется реальная возможность организации исследовательской, проектной деятельности учащихся, в процессе которой они будут достигать требуемых метапредметных результатов.
- внеурочная деятельность, в отличие от дополнительного образования, должна быть ориентирована исключительно на достижение учащимися метапредметных образовательных результатов в процессе реализации ими разных видов деятельности и решения проблемных ситуаций.

3. Компетенции:

Термин "competence" означает "способность, умение", а термин "competent", который переводится как "компетентность", имеет следующие значения: полномочный, правомочный, установленный, законный. Отсюда следует, что "компетентность" обозначает характеристику человека (полномочный, правомочный и т. д.), а "компетенция" характеризует то, чем человек обладает (способности, умения).

Классификация компетенций

- Профессиональные (специальные), необходимые данному специалисту для реализации его профессиональной деятельности.
- Надпрофессиональные, необходимые для эффективной работы в организации.
- Ключевые компетенции, в которые входят умения и качества, необходимые каждому члену общества.

Компетенции педагогов, образовательных организаций:

I. Личностные качества

- 1.1. Вера в силы и возможности обучающихся
- 1.2. Интерес к внутреннему миру обучающихся
- 1.3. Открытость к принятию других позиций, точек зрения
- 1.4. Общая культура
- 1.5. Эмоциональная устойчивость

1.6.Позитивная направленность на педагогическую деятельность.

Уверенность в себе

II. Постановка целей и задач педагогической деятельности

2.1 Умение перевести тему урока в педагогическую задачу

2.2.Умение ставить педагогические цели и задачи сообразно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся

III. Мотивация учебной деятельности

3.1.Умение обеспечить успех в деятельности

3.2 Компетентность в педагогическом оценивании

3.3. Умение превращать учебную задачу в личностно значимую

IV. Информационная компетентность

4.1.Компетентность в предмете преподавания

4.2.Компетентность в методах преподавания

4.3. Компетентность в субъективных условиях деятельности (знание учеников и учебных коллективов)

4.4 Умение вести самостоятельный поиск информации

V. Разработка программ педагогической деятельности и принятие педагогических решений

5.1.Умение разработать образовательную программу, выбрать учебники и учебные комплекты

5.2.Умение принимать решения в различных педагогических ситуациях

VI. Компетенции в организации учебной деятельности

6.1. Компетентность в установлении субъект-субъектных отношений

6.2.Компетентность в обеспечении понимания педагогической задачи и способах деятельности

6.3. Компетентность в педагогическом оценивании

6.4 Компетентность в организации информационной основы деятельности обучающегося

6.5 Компетентность в использовании современных средств и систем организации учебно-воспитательного процесса

6.6.Компетентность в способах умственной деятельности

4. Универсальные учебные действия (УУД)

Метапредметные образовательные результаты представляют собой различные универсальные учебные действия учащегося (т. е. такие, которые могут использоваться в любой деятельности и в любых видах социальной практики и гарантируют успешную социализацию

молодого человека в обществе), обеспечивающие его способность к самостоятельному освоению новых компетенций, включая и умения организовать сам процесс своего обучения вместе с постоянной самооценкой его результатов.

Виды УУД

- Регулятивные - способы организации своей деятельности, в т. ч. и физкультурной.
- Познавательные - способы и методы познания в рамках естественно-научного и гуманитарного исследования вместе с различного рода интеллектуальными операциями.
- Коммуникативные - разного рода умения (компетенции), связанные с различными формами общения людей друг с другом.

5. Оценивание в образовании

- Согласно новым стандартам, оценивание является одним из средств управления всем процессом обучения учащихся для достижения запланированных образовательных результатов, а не средством дисциплинарного руководства. Меняется само назначение оценки и оценивания.
- Оценка начинает использоваться не для контроля результатов и подведения итогов, а для стимулирования улучшения качества достижений учащегося.

Цели оценивания в компетентностном и деятельностном подходах:

- стимулировать ответственность учащихся за свои образовательные результаты (например, использование накопительной системы баллов);
- помогать учиться на ошибках; понять, что у них получается и в какой степени; что важно и необходимо освоить; обнаруживать, чего они не знают и что не умеют делать;
- констатировать наличие тех или иных умений, степень овладения данными умениями; позитивные достижения учащихся;
- фиксировать неудачи, но не наказывать за них;
- оценивать продвижение учащихся относительно самих себя, относительно своих прежних успехов и неудач;
- поддерживать высокую самооценку учащихся;
- мотивировать учащихся на достижение успеха;
- побуждать учащихся к приложению усилий;

- приобщать учащихся к оцениванию своих результатов (самооценка) на основе известных им критериев.

6. Системно-деятельностный подход процесса физического воспитания в условиях современной образовательной организации включает:

- соблюдение принципов физического воспитания;
- самообразование педагогов и обучающихся;
- готовность образовательной среды к проектированию, конструированию и коррекции процесса обучения;
- создание творческого, коммуникативного пространства успешного сотрудничества (педагог–обучающийся; обучающийся + обучающийся; педагог+обучающийся+родители);

Урочная и внеурочная деятельность физического воспитания ориентирована на достижение метапредметных результатов:

- педагогические технологии, включающие связь деятельности между предметами, дисциплинами: «Гимнастика» + «Анатомия» + «Физиология» + «Теория физического воспитания» + «Методика физического воспитания».

Классификация компетенций, формируемых у педагогов физического воспитания (компетентность – способность к знанию, умение передать знание, владение педагогическими технологиями научить).

1. Профессиональные (специальные), необходимые спортивному педагогу для реализации программного обучения в области основного физического воспитания: ФГОС ДОО; ФГОС начального обучения; ФГОС общего образования; ФГОС среднего специального обучения; ФГОС высшего образования:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2.Надпрофессиональные, необходимые для эффективной работы в организации.

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

3.Ключевые компетенции, в которые входят умения и качества, необходимые каждому члену общества:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим жизнедеятельности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки.

ФГОС УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

СТРУКТУРА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ РАЗДЕЛА ГИМНАСТИКА

Основной формой физического воспитания в школе является урок.

Урок состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной, заключительной

Структура урока гимнастики (Земсков, Е.А., 2008)[8]

Звено	1		2		3		4		5	
Фрагмент		I		II		III		IV		V
Часть	Подготови- тельная			Основная					Заключитель- ная	

Педагогические задачи урока гимнастики: *образовательные, оздоровительные, воспитательные.*

Решение педагогических задач в структуре урока в целом и частей урока:

Подготовительная часть:

- Образовательные – обучать основным положениям, упражнениям, развивать физические качества.
- Оздоровительно-развивающие – адаптировать организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, подготовить к выполнению основных задач урока.
- Воспитательные – обучать дисциплинированности, исполнению команд учителя.

Основная часть:

- Образовательные – решить основные задачи урока, развивая двигательные способности:
 - создать представление об упражнении, обучить двигательному действию;
 - совершенствовать двигательное действие усложнением техники выполнения;
 - оценить технику выполненного упражнения.
- Оздоровительно-развивающие – увеличивать функциональные возможности (резервы) сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем организма.
- Воспитательные – обучить технике безопасности, согласованным действиям в группе; научить страховке, само страховке, при выполнении упражнений.

Заключительная часть:

- Образовательные – проверить решена ли задача основной части урока, дать оценку учащимся на уроке.
- Оздоровительно-развивающие – восстановить функциональное состояние ребенка.
- Воспитательные –обучить коллективной уборке снарядов, оборудования после урока.

Многоуровневое физическое воспитание в МОУ СОШ: начальное (1-4 класс); неполное (5-9 класс); полное среднее (1-11 класс). Специальные образовательные задачи связаны с частными образовательными задачами (две группы).

Первая группа – освоение методико-теоретических знаний по вопросам:

- Гигиенические требования к обеспечению мест занятий гимнастикой.
- Правила поведения, профилактика травматизма, способы помощи, страховки и самостраховки.
- Структура общеразвивающих гимнастических упражнений, содержание комплексов ОРУ, утренней (гигиенической) гимнастики, ритмической, атлетической, ритмической гимнастики, общей физической подготовки(ОФП), гимнастической аэробики, корригирующей гимнастики.
- Влияние гимнастических упражнений на здоровье человека, развитие двигательно-координационных способностей (ДКС), кондиционных способностей.
- Формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия.
- Знание команд и гимнастической терминологии.
- Знание основ техники упражнений и методики обучения по учебному плану: основная гимнастика, акробатика, прыжки, гимнастическая аэробика.
- Знание зачетных требований по теоретико-методической, технической и физической подготовленности.

Вторая группа – формирование и совершенствование жизненно-важных прикладно-бытовых, профессионально-прикладных, спортивно-прикладных двигательных навыков.

- Расширение индивидуального объема двигательных умений, активизация физиологических адаптационных процессов обучающихся.

- Достижение оздоровительного эффекта на уроках гимнастики.
- Формирование двигательных навыков способствует совершенствованию физической подготовленности.

Оздоровительная направленность физического воспитания связана с реализацией задач, которые можно разделить на три группы.

Первая группа: развитие основных качеств, двигательнo-координационных способностей (ДКС), кондиционных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, силовых способностей).

Вторая группа: оптимизация физического развития и состояния здоровья, с учетом индивидуальных особенностей школьников различного возраста, повышение уровня сниженных функций, двигательных способностей и физических качеств до оптимально-допустимого уровня.

Третья группа: формирование осанки, профилактика и укрепление сводов стопы, гармоничное развитие мышечной системы, снижение избыточного веса.

Фрагмент – представляет систему физических упражнений, выполняемых в определенном порядке. Фрагмент решает частную задачу, имеет определенный фиксированный эффект.

Звенья – являются связующими элементами с другими фрагментами.

Структуру урока определяют последовательность решения педагогических задач, связанная с их практической реализацией, содержанием двигательной деятельности и условиями ее обеспечения.

Литература:

1. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. М.: Физическая культура, 2008. -192 с..
2. <http://минобрнауки.рф/документы?query=+ФГОС+по+направлению+подготовки++дополнительного+образования+физическая+культура+>
3. <http://стандартпедагога.рф/view/?page=6>
4. <http://минобрнауки.рф/документы?query=Программа+ФГОС+начальной+школы+по+физической+культуре+>

ТЕМА 1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1. Строевые упражнения

Строевые упражнения применяются на уроках физической культуры, при проведении спортивно-показательных выступлений, марш-парадов. Они являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений. В гимнастическом зале устанавливаются условные точки: центр, середина и углы. Они определяются по первоначальному расположению строя. Сторона зала, вдоль которой учащиеся строятся перед началом урока, называется правой стороной, правофланговый учащийся располагается ближе к правому верхнему углу, левофланговый — к правому нижнему углу. Половина зала, соединяющая верхние углы, называется верхняя половина, а нижние углы — нижняя половина. Стороны и половины зала имеют свои середины (рис. 1). Для пользования строевыми упражнениями введены основные понятия о строе.



Рис. 1. Ориентация в сп. зале

Строй — установленное размещение учащихся для совместных действий.

Фланг — правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

Фронт — сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

Интервал — расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

Дистанция — расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.

Направляющий — учащийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий — учащийся,двигающийся в колонне последним.

Шеренга — строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Колонна — строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу. Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Строевые приемы выполняются по следующим командам.

«*Становись!*» — команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную стойку). *Основная стойка* — термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при котором учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

«*Равняйся!*» — по этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову на право (налево) при команде «Направо (налево) — равняйся!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде «*Смирно!*» учащиеся быстро принимают строевую стойку.

«*Вольно!*» — встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) — вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.

«*Отставить!*» — команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.

«*Разойдись!*» — команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий.

Расчет группы учащихся может производиться по следующим командам. По команде «По порядку — рассчитайсь!» каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый—второй — рассчитайсь!», «По три (четыре и т.д.) — рассчитайсь!», «На шесть, три, на месте — рассчитайсь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении — с постановкой левой ноги.

Повороты на месте и в движении выполняются по командам:

«Напра-во!», «Нале-во!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!», «Кру-гом!» В движении исполнительная команда для поворота нале-

во подается под левую, для поворота направо — под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для поворота кругом подается команда «Кругом (предварительная, подается под любую ногу) — марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

Для удобства размещения занимающихся в зале на площадке установлены следующие виды построения и перестроения.

Построение — действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя.

Построение в шеренгу осуществляется по команде «Класс, в одну (две, три и т.д.) шеренгу — становись!» Подавая команду, учитель становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него.

Построение в колонну осуществляется по команде: «В колонну по одному (два, три и т.д.) — становись!» Учащиеся выстраиваются за учителем.

Перестроение — действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменой вида строя.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно выполняется после предварительного расчета на первый-второй по команде: «В две шеренги — стройся!» По этой команде вторые номера левую ногу ставят на шаг назад (счет «раз»), затем правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую, встают в затылок первому (счет три»). Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение из одной шеренги в три выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда: «В три шеренги — стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, прибавляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок ко вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую — на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров. Действие первых и вторых номеров происходит одновременно. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде:

«В одну шеренгу — стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два производится по команде: «В колонну по два (по три) стройся!» Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две (три).

Перестроение уступами из шеренги выполняется после предварительного расчета: «Шесть, три, на месте!» или «Девять, шесть, три, на месте!» Для этого подается команда: «По расчету шагом — марш!» Учащиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу. Обратное перестроение производится по команде: «На свои места шагом — марш!» Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.

Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре) производится также после предварительного расчета. Возможны такие же варианты расчета, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре), в этом случае используется команда: «Влево (вправо) по расчету приставными шагами шагом — марш!» При обратном перестроении подается команда:

«На свои места приставными шагами шагом — марш!»

Перестроение из шеренги захождением плечом производится после предварительного расчета по три (четыре и т.д.) по команде:

«Правое (левое) плечо вперед шагом — марш!» Учащиеся продвигаются по радиусу круга до очередной команды. В момент, когда учащиеся перестроятся в нужном для учителя положении, могут подаваться следующие команды: «Класс — стой!», «На месте!»

Для перестроения из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.) *одновременными поворотами* налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре и т.д.) — марш!» (рис. 2). Исполнительная команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки и т.д.) последующие выполняют его на том же месте; команду «марш!» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом учитель может попутно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения класс поворачивается налево (направо) и подается команда: «Слева в обход налево (направо) в колонну по одному шагом — марш!» («марш!» — в движении) (рис. 3).

Перестроение дроблением и сведением выполняется в движении. Для этого подается команда: «Через центр — марш!», затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонну по одному направо (налево) в обход — марш!» (дробление) (рис. 1). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!» (сведение) (рис.5).

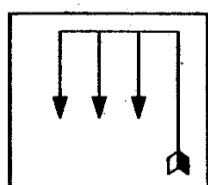


Рис.2

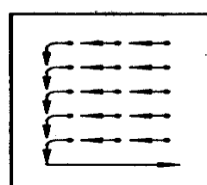


Рис.3

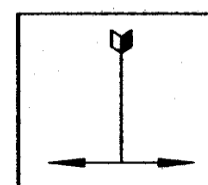


Рис.4

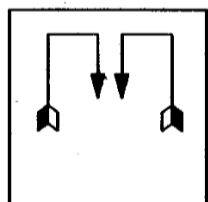


Рис.5

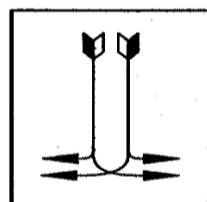


Рис.6

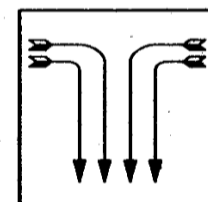


Рис.7

Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить учащихся в колонну по четыре, восемь и т.д. (рис. 6, 7). Обратное перестроение разведением и слиянием производится по команде: «В колонну по два направо и налево в обход — марш!» (разведение). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить учащихся в колонну по одному.

Для передвижения занимающихся в ходе занятий могут быть использованы следующие способы ходьбы.

Строевой шаг — шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком на 15—20 см от пола, а ставится твердо на всю ступню. Движение руками выполняется вперед (сгибая в локтях) так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстояние ладони от тела, назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой.

Походный шаг (обычный) отличается меньшим напряжением, нога выносится свободно, без оттягивания носка и ставится на пол без акцента, руками производятся свободные движения около тела.

В процессе проведения урока учителю приходится применять различные способы ходьбы — на носках, на пятках, приставными шагами, в полу-

приседе и приседе, выпадами, а также *упражнения типа задания*. Для перемены способа ходьбы или для выполнения упражнений в движении подается команда: «На носках — марш!» или «с выполнением задания — марш!» и т.д. Исполнительная команда подается под левую ногу, правой делается шаг вперед. Под левую ногу начинается новое упражнение, для прекращения выполнения упражнения в движении подается команда: «Без задания — марш!» или «Закончить упражнение» (если не требуется согласованного выполнения).

Остановка строя осуществляется по команде: «Класс — стой!» Исполнительная команда подается с постановкой левой ноги, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

Движение на месте выполняется по команде: «На месте шагом (бегом) — марш!» Для остановки строя в определенном месте:

«Направляющий — на месте!» По этой команде направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперед до дистанции в 1 шаг. Для того чтобы остановить занимающихся в разомкнутом строю, подается команда: «Дистанция 2—3—4 шага. Класс (группа) — на месте!» Для возобновления движения вперед при ходьбе на месте подается команда: «Прямо!» Для достижения большей согласованности движений может быть использована предварительная команда: «Класс — прямо!» Исполнительная команда подается под левую ногу, после чего делается шаг правой на месте и с левой начинается движение вперед.

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: «Шире — шаг!», «Короче — шаг!», «Чаще — шаг!», «Реже!», «Полный — шаг!» Исполнительная команда подается под левую ногу. Для обеспечения большей согласованности в действиях учащихся учитель подсчетом задает темп и ритм выполнения.

Захождение плечом выполняется по команде: «Правое плечо вперед шагом — марш!» (в движении слово «шагом» опускается). При выполнении захождения плечом вперед до необходимого учителю положения могут быть использованы команды: «На месте!», «Прямо!»

На учебных занятиях по гимнастике, во время массовых спортивно-показательных выступлений, праздников применяются различные виды фигурной маршировки.

Обход — передвижение вдоль границ зала, выполняется по команде: «В обход налево (направо) шагом — марш!» (в движении «шагом» опускает-

ся). Исполнительная команда подается в момент, когда направляющий подходит к границе в любой точке зала.

Диагональ — передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде: «По диагонали — марш!» Исполнительная команда подается на одном из углов зала (рис. 8).

Противоход — движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде: «Противоходом налево (направо) — марш!» (рис. 9).

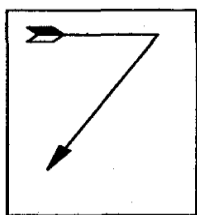


Рис.8

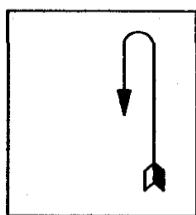


Рис. 9

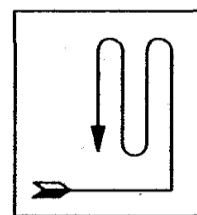


Рис.10

Змейка — ряд противоходов, соответствующих первому противоходу. По этой команде направляющий продвигается змейкой до новой команды учителя (рис. 10).

Круг — движение занимающихся по кругу выполняется по команде: «Направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу — марш!» В процессе продвижения учитель может дополнительно указывать дистанцию между занимающимися.

Скрещение — фигура, образованная в результате пересечения движения двух колонн в одной из точек зала. При скрещении учащиеся проходят поочередно определенную точку зала, не нарушая при этом темпа и ритма передвижения. Для выполнения скрещения подается команда: «Через центр (или другую точку зала) со скрещением — марш!»

Петля по форме может быть открытой (рис. 11) и закрытой (рис. 12). Она выполняется в любом направлении (поперечном, продольном, косом). Для выполнения подаются команды: «Налево (направо) открытой петлей — марш!», «По диагонали открытой петлей — марш!» (рис. 13), «Налево (направо) по диагонали закрытой петлей — марш!» (рис. 14).

Для рационального размещения занимающихся в спортивном зале или на площадке применяются размыкания и смыкания строя.

Размыкание — действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание — уплотнение разомкнутого строя.

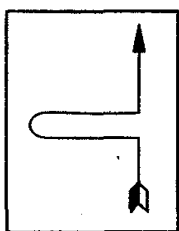


Рис.11

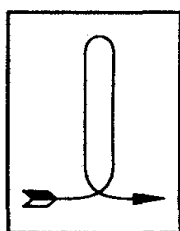


Рис.12

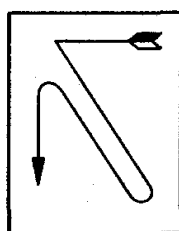


Рис. 13

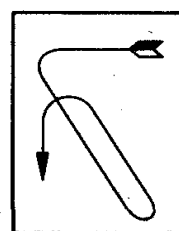


Рис.14

Размыкание приставными шагами по фронту из колонны по три выполняется по команде: «Класс, от середины на два (три) шага приставными шагами разом-кнись!» После исполнительной команды «-кнись!» учитель начинает подсчет до четырех при размыкании на 2 шага, до шести — при размыкании на 3 шага.

Из колонны по четыре размыкание осуществляется по команде:

«От середины на два (три) шага приставными шагами разомкнись!» Движение начинают крайние колонны, затем через два шага вступают остальные и размыкаются так, чтобы между колоннами был указанный в предварительной команде интервал в шагах. Размыкание из колонны по три (четыре) в одну сторону выполняется по команде: «Влево (вправо) приставными шагами на два (три) шага разом-кнись!» Действия учащихся аналогичны тем, которые описаны выше.

Смыкание приставными шагами выполняется по команде: «К середине (влево, вправо) приставными шагами сом-кнись!» Действия выполняются одновременно всеми занимающимися.

Размыкание из колонны по три (четыре) от середины или в одну сторону с поворотами выполняется по команде: «От середины (или влево, вправо) с поворотами на два (три) шага разом-кнись!» Учителю необходимо производить подсчет с учетом количества колонн и интервала между учащимися в шагах. Например, для размыкания из колонны по три на два шага подсчет идет до семи:

первые два счета — поворот, затем два шага вперед - счет «три», «четыре», на «пять» приставить ногу и на «шесть», «семь» — поворот лицом в первоначальное положение.

Различные виды размыкания могут проводиться не по команде, а по распоряжению педагога: «Разомкнитесь от середины на вытянутые в стороны руки», «Разомкнитесь по ориентирам» (для этого необходимо заранее расставить ориентиры — флажки, кубики, мячи и т.д.).

Размыкания могут выполняться с применением акробатических упражнений, переворотов боком, кувырков, движений руками, подскоков.

1.2. Методические указания

При выполнении строевых упражнений для четкого управления обучающимися педагог использует команды и распоряжения.

Выполнение строевых упражнений *по команде* требует от учащихся строго регламентированных двигательных действий. Например, по команде «Равняйся!» учащиеся в соответствии с требованиями строевого устава Вооруженных Сил РФ должны выполнить комплекс двигательных действий: выровняться по носкам ног, встать в строевую стойку, повернуть голову направо, чтобы видеть грудь четвертого человека, считая себя первым.

Обучение строевым упражнениям осуществляется с учетом возрастных особенностей учащихся. В младших классах их показ сочетается с обучением «по разделениям», например: повороты на месте изучаются «переступанием»; при изучении ходьбы сначала отрабатываются движения руками (при ходьбе на месте), затем постановка ног (с фиксированным положением рук). При разучивании и совершенствовании различных видов ходьбы меняются темп, способы постановки ног, положение головы, туловища. Перед учащимися ставятся конкретные посильные двигательные задачи. Так, при изучении ходьбы можно на двух-трех уроках учить сохранению заданной дистанции, применяя при этом различные виды ходьбы: на носках, в полуприседе, на пятках и т.д., после выполнения этой задачи изучаются другие компоненты ходьбы.

Эти методические приемы обучения, позволяют нанизывать более сложные двигательные умения на простые, облегчают управление движениями, их координирование.

Обучение строевым упражнениям начинается с самых доступных упражнений. Сначала ученики обучаются построению, где от них требуется быстро и безошибочно находить свое место в строю. Для этого применяется игровой метод: изменение места построения, построение в круг, перестроение по ориентирам, размыкание по точкам и др. Учителю не следует увлекаться частой сменой способов размыкания, так как это может привести к небрежности и как следствие — к утрате организующей и дисциплинирующей роли строевых упражнений.

Опыт свидетельствует, что к успеху в обучении приводит сочетание показа с выполнением отдельных компонентов движения по разделениям с попутным объяснением способа действий. Учитель при этом имеет возможность конкретизировать действия учащихся, исправлять их.

По распоряжению, как и по команде, выполняется комплекс двигательных действий, однако без строгой обусловленности. Например: «Сомкнитесь вправо!», «Повернитесь направо!» и т.д. Учащиеся выполняют распоряжение под свой внутренний счет. Исходя из конкретной ситуации, учитель использует в уроке как команды, так и распоряжения. Злоупотребление командами может привести к их обесцениванию, а частое и неуместное применение распоряжений — к утрате навыка в выполнении строевых приемов.

Структурно команда подразделяется на три части: предварительную, исполнительную и паузу между ними. Каждая часть выполняет свою специфическую, присущую только ей функцию или несет определенную смысловую нагрузку.

Предварительная часть команды указывает на предстоящее действие, она организует внимание учащихся и поэтому произносится громко, отчетливо, несколько нараспев. При выполнении строевых приемов она заменяет команду «смирно». Затем следует пауза (1,5—2 с), которая позволяет сосредоточить внимание на предстоящем действии. Паузу учитель может удлинить или сократить в зависимости от конкретной педагогической ситуации. Удлинение паузы дает возможность учащимся понять, что строй еще не готов к выполнению действия, и заставит их без специальных замечаний исправить свое поведение.

Исполнительная часть команды подается отрывисто, энергично-повелительным тоном. От умения учителя модулировать голосом при подаче команд во многом зависит успех в обучении. Педагогу не следует применять однословные команды, такие как: «равняйся», «смирно», «прямо» и др., целесообразнее, перед их подачей употреблять предварительную часть команды, слова: «класс», «колонна», «внимание» и т.п. Это позволит учащимся более четко выполнить требуемые действия.

Успеху в обучении способствует сочетание показа с выполнением отдельных компонентов движения по разделениям с попутным объяснением способа действия. Педагог при этом может корректировать ошибки учащихся, а они, в свою очередь, должны осознавать и запоминать правильность выполнения требуемых действий. Так, например, при перестроении из одной шеренги в две (после предварительного расчета на первый, второй) вторые номера по команде «делай раз» выполняют шаг левой назад, по команде «делай два» — шаг правой в сторону, по команде «делай три» приставляют

левую к правой. При перестроении из двухшереножного строя в одношереножный эти же действия выполняются в обратной последовательности.

Для выполнения упражнений в движении подается команда:

«С выполнением задания шагом — марш!» (если в движении — «марш!»), для прекращения выполнения задания подается команда: «Без задания — марш!» При выполнении общеразвивающих или вольных упражнений команда «стой!» подается вместо того счета, на котором требуется остановка, или вместо счета «четыре» — при окончании выполнения упражнения, или в любом месте для проверки и исправления неточности отдельных движений (как стоп-пауза).

1.3. Вопросы и задание самостоятельного выполнения

Вопросы:

1. Определите значимость строевых упражнений в проведении урока физической культуры.
2. Дайте определение строевых упражнений.
3. Определите одно основное универсальное учебное действие строевых упражнений:
 - воспитание дисциплины;
 - формирование осанки;
 - обучение строевому шагу;
 - экономия моторной деятельности обучающихся;
 - управление педагогическим процессом.
4. Определите значимость строевых упражнений в проведении урока физической культуры.
5. Дайте определение строевых упражнений. Определите различие деятельности педагога в обучении и совершенствования строевых упражнений.
6. Определите применение строевых упражнений для организации обучающихся и формирования технико-физических качеств во вводно-подготовительной части урока, в движении. Предложите особенности подбора и способов проведения ОРУ (поточный, проходной, комбинированный) для развития двигательных (физических) способностей (качеств) обучающихся.

Задание:

1. Определите 4 помощника педагога, дайте задание обучающимся в проведении строевых упражнений, разделив класс (группу) на четыре подгруппы. Определите самооценку обучающихся в формировании умения подавать и выполнять команды.
2. Составьте таблицу применения 12 строевых упражнений, определите их в структурные части урока гимнастики, сформулируйте их универсальные учебные действия (УУД):

Таблица 1

Строевые упражнения, применяемые в структурных частях урока гимнастики (образец)

Части урока гимнастики			Универсальные учебные действия
I часть	II часть	III часть	
<i>Построение в одну шеренгу: «В одну шеренгу в левом нижнем углу сп. зала станю-вись!»</i>	<i>Выполнение команд: «равняйся, смирно!»; «направо-во!»; «К следующему виду гимнастики шагом марш!»</i>	<i>Построение в две шеренги: «в две шеренги станю-вись!»</i>	Воспитание дисциплины, привлечение внимания для выполнения задания

3. Составьте фрагмент технологической карты подготовительной части урока по гимнастике обучающихся:
 - 1 класса;
 - 2 класса;
 - 3 класса;
 - 4 класса;
 - определите различие трудности двигательных заданий.

Требования ФГОС: см. Приложение 2. табл.1,2,3. Технологическая карта урока по физической культуре (раздел гимнастика) 4 класс ФГОС – универсальные учебные действия (УУД).

4. Составьте групповое гимнастическое упражнение «эстафету», исходным положением которой будет «построение в две колонны; в две шеренги. Запишите, оформите рисунки эстафеты во фрагменте технологической карты.
5. Составьте запись во фрагменте технологической карты «Строевые упражнения 1»:

- построение класса (группы) в одну шеренгу, сдача рапорта, повороты направо, налево, кругом;
 - ходьба;
 - бег и переход на ходьбу;
 - перестроение в колонну по два и обратно.
6. Проведите и составьте запись во фрагменте технологической карты «Строевые упражнения 2»:
- ходьба с движениями рук к плечам, вверх, к плечам, вниз, в стороны, вверх, в стороны, вниз;
 - перестроение в колонну по четыре;
 - повороты для перестроения и выполнения упражнения в парах в две шеренги.

ТЕМА 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)

Общеразвивающие упражнения

К общеразвивающим упражнениям (ОРУ) относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно и продолжительно и т.д.

Количество общеразвивающих упражнений огромно. Двигательная структура их разнообразна. Любое из упражнений многофункционально и располагает возможностями избирательного и регламентированного воздействия на функции разных органов и систем организма, двигательные и психические способности и др. Аналитический характер многих из этих упражнений удобно использовать для целенаправленного воздействия на отдельные группы мышц, сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорные системы, психические и личностные свойства занимающихся. Упражнения подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучаемых по педагогическому принципу: для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости, памяти на движения, свойств внимания и др. При подборе упражнений учитываются условия проведения урока, его задачи и состав занимающихся. Воз-

возможности упражнений сильно расширяются за счет варьирования способов их выполнения. В силу этого каждое из них становится многофункциональным. Для целенаправленного применения общеразвивающие упражнения можно разделить (классифицировать) на несколько групп.

- По анатомическому признаку подбора упражнений в зависимости от работы тех или иных мышечных групп: для рук и плечевого пояса; шеи, ног, туловища и всего тела.
- По признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме: на силу, растягивание (гибкость), скоростно-силового характера, с преимущественной быстротой движений, на выносливость и другие двигательные способности человека.
- По признаку методологической значимости упражнений: на координацию движений, осанку, дыхательные упражнения.
- По признаку использования упражнений: без предмета, с предметами (палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки и др.); на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая скамейка, скамейка и др.); на тренажерах.
- По признаку организации группы. Общеразвивающие упражнения, выполняемые одним, вдвоем, втроем, в кругу, в сцеплении, в сомкнутых колоннах и шеренгах, в движении.
- По признаку исходных положений, из которых выполняются упражнения: из стоек, приседов, упоров, положения сидя и лежа, висов и др.
- Общеразвивающие упражнения могут выполняться с использованием всех классификационных групп.

2.1. Общеразвивающие упражнения в парах по характеру движения подразделяются на: а) упражнения с отягощением — партнер своим весом или усилием участвует в выполнении упражнения; б) упражнения в сопротивлении — партнеры поочередно оказывают уступающее сопротивление друг другу в выполнении упражнения; в) упражнения в перетягивании — усилия партнеров направлены в противоположные стороны; г) упражнения в сталкивании (на двух или одной ноге, без помощи рук, соприкасаясь одними плечами) — партнеры стараются вытолкнуть друг друга из ограниченной зоны.

Для выполнения этих упражнений занимающиеся объединяются в пары путем предварительного расчета их на «первый» и «второй», с учетом их роста, массы, физической подготовленности. Задание объясняется сначала первым, а потом вторым номерам.

Упражнения вдвоем, как правило, не требуют специального разучивания. Тем не менее, для избежания неточности выполнения они нуждаются в четком назывании, показе и кратком объяснении смысла и характера действий партнеров.

Упражнения с отягощением и в сопротивлении выполняются дважды: после выполнения упражнения первыми номерами партнеры меняются местами и заданием. Для того чтобы партнеры получили одинаковую нагрузку, необходимо внимательно следить за количеством повторений.

Упражнения в перетягивании и в сталкивании выполняются с непродолжительным, но максимальным напряжением. Поэтому они чередуются с кратковременным отдыхом, во время которого разбираются ошибки в действиях партнеров или выполняются упражнения на расслабление.

Упражнения с отягощением и в сопротивлении проводятся под счет или музыкальное сопровождение, а упражнения в перетягивании и в сталкивании — без музыкального сопровождения, начинаются по команде «Упражнение начи-най!» и заканчиваются по команде «Стой!»

Упражнения вдвоем, как правило, применяются в подготовительной части урока, хотя с их помощью можно решать и задачи других его частей.

2.2.ОРУ на гимнастической стенке

способствуют решению задачи всех частей урока. Конструктивные особенности этого снаряда при выполнении упражнений позволяют точно фиксировать исходные и конечные положения тела или его отдельных звеньев, а, следовательно, дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Упражнения могут выполняться в простых и смешанных висах, в смешанных упорах индивидуально и с партнером, в одну или в несколько смен. При работе в несколько смен в качестве дополнительного вида занятий для «отдыхающей» смены могут быть предложены: упражнения без предмета, акробатические упражнения, упражнения на гимнастической скамейке, с палками, набивными мячами и др. Для быстрого и организованного перестроения занимающихся вдоль гимнастической стенки подается команда: «Группа, для выполнения упражнений к гимнастической стенке

— марш!» (или «шагом — марш!»). По этой команде направляющий располагается против первого пролета лицом к стенке, обозначает шаг на месте, идущий за ним вслед останавливается против второго пролета и т.д. При выполнении упражнений вдвоем занимающиеся располагаются попарно в затылок друг другу лицом к стенке и обозначают шаг на месте до команды: «Группа — стой!» После объяснения задания первым и вторым номерам подаются команды: «Первые номера, исходное положение принять!»; «Вторые номера, занять свои места». Начало упражнения определяется командой: «Упражнение начинать!», окончание — «Стой!» После окончания упражнения подается команда: «Сойти со стенки!» По этой команде первые номера сходят со стенки и встают в затылок вторым, которые готовятся занять исходное положение на стенке.

Упражнения на гимнастической стенке применяются в виде комплексов, в которых упражнения в висах чередуются с упражнениями в упорах и смешанных висах, чтобы дать отдых мышцам кистей рук и избежать травмы.

Таблица 2

<i>Комплекс общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки (образец)</i>				
Комплекс 1				
№	Содержание	Дозировка	Методические указания	УУД
1	И.п. - стойка спиной к гимнастической стенке, хват руками за рейку на уровне головы; 1-2 – прогибаясь вперед, разогнуть руки, голову вверх; 3-4 – и.п.	4-6 раз.	ноги прижать к стенке. Во время выполнения упражнения ноги не сгибать	развиваем гибкость позвоночника в грудном отделе

2	И.п. – стойка левым боком к стенке, руки правая сверху, левая снизу; 1-2 – выпрямляя руки; наклон влево, 3-4 – И.п. То же вправо.	4-6 раз.	во время выполнения упражнения ноги, руки не сгибать.	развиваем гибкость позвоночника во фронтальной плоскости
3	И.п. – стойка лицом к стенке, руки на рейке (на уровне груди); 1-4 – четыре подъема правого колена вперед, 5-8 - четыре отведения правое бедро в сторону, То же с другой ноги.	4 раза.	следить за осанкой	развиваем гибкость тазобедренного сустава, силу мышц бедра
4	И.п. - стойка левым боком к стенке (на шаг от нее), левую ногу в сторону на рейку, руки на поясе; 1-2 – два пружинящих наклона вперед, касаясь руками пола, 3-4 – два пружинящих наклона влево, к ноге, То же с другой ноги.	4-6 раз.	во время наклона ноги не сгибать.	развиваем гибкость позвоночника и связок тазобедренных суставов
5	И.п. – стойка лицом к стенке (на шаг от стены), руки на стенке (на уровне груди); 1-3 – три пружинящих наклона вперед; 4 И.п.	4-6 раз.	наклон ниже, во время наклона ноги не сгибать	развиваем гибкость позвоночника и связок тазобедренных суставов

6	И.п. - стоя лицом к стенке (на шаг от нее), левая нога на рейке согнута, руки на рейке (на уровне груди); 1-3 – три пружинящих движения тазом; 4 – И.п. То же с другой ноги.	4 раза.	опорную ногу не сгибать	развиваем гибкость позвоночника и связок тазобедренных суставов
7	И.п. – стойка лицом к стенке, руки на стенке (на уровне груди), правая нога вперед; 1 – мах правой ногой назад, 2 – и.п. То же другой ногой.	6 раз.	во время маха туловище не разворачивать, мах прямой ногой	развиваем гибкость связок тазобедренных суставов; силу мышц спины
8	И.п. - вис спиной к стенке; 1 – ноги согнуть вперед; 2 – и.п.	6-8 раз.	чередовать подъем прямых, согнутых ног	развиваем силу мышц брюшного пресса
9	И.п. – стойка лицом к стенке на нижней рейке, хват руками на уровне пояса; 1 – сгибая ноги присед; 2 – разгибая ноги, оттянуться на прямых руках спиной назад; 3- согнуть ноги; 4 – И.п.	6-8 раз.	во время разгибания ног можно сделать несколько пружинящих движений	формируем навык растягивания (стретчинг) позвоночника
10	И.п. - Вис спиной к стенке на верхней перекладине; 1 – согнуть туловище с касанием ног перекладины 2 – И.п.	10-12 раз.	ноги не сгибать	развиваем силу плечевого пояса, кистей рук, брюшного пресса

11	И.п. - Вис спиной к стенке; 1 – поднять прямые ноги вперед – «угол»; 2-3 – держать; 4 – И.п.	10-12 раз.	Ноги не сгибать. Поднимать до угла 90°.	развиваем силу плечевого пояса, кистей рук, брюшного пресса
12	И.п. - Вис лицом к стенке. 1 – отвести прямые ноги назад (держать 5-6 с), 2 – И.п.	10-12 раз.	ноги не сгибать	развиваем силу плечевого пояса, кистей рук
13	И.п. - Вис лицом к стенке; 1 – ноги влево, 2 – то же вправо («маятник»).	6-8 раз.	хорошо вытянуться в плечах, носками тянуться к полу	развиваем силу плечевого пояса, кистей рук

Таблица 3

<i>Комплекс общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки</i>				
Комплекс 2				
№	Содержание	Дозировка	Методические указания	УУД
1	И.п. – стойка лицом к стенке на нижней рейке, хват руками за рейку на уровне пояса; 1-3 – три пружинящих приседания на прямых ногах; 4 – И.п.	8-12 раз.	во время выполнения упражнения ноги не сгибать	развиваем гибкость голеностопного сустава
2	И.п. – стойка спиной к стенке, хват руками за рейку на уровне головы; 1-2 – прогнуться вперед, разгибая руки, 3-4 – и.п.	4-6 раз.	ноги во время наклона не сгибать	развиваем гибкость грудного отдела позвоночника

3	И.п. - стойка лицом к стенке (на шаг от нее), ноги врозь, хватом руками на уровне плеч; 1- сгибая руки, перехват вниз, на рейку ниже; 2 – оттолкнуться кистями, вернуться в и.п.	8-10 раз.	толчком рук от перекладины опускаемся вниз, поднимаемся вверх на одну, две рейки	развиваем силу плечевого пояса
4	И.п. - стойка левым боком к стенке, хват левой рукой за рейку на уровне головы, правую рукой хват выше левой, ноги сомкнуть близко к стенке; 1-3 – три пружинящих наклона влево, разгибая руки, 4 – и.п. Тоже в другую сторону.	4-6 раз.	во время упражнения ноги не сгибать	развиваем фронтальную гибкость позвоночника
5	И.п. – стойка лицом к стенке руки за голову, правая нога на стенке (на уровне груди); 1-4 – четыре приседания на левой, 5-8 – четыре раза на левой подняться на носок, Тоже с другой ноги.	4-6 раз.	следить за осанкой, ногу, лежащую на стенке не сгибать	развиваем гибкость тазобедренных и силу голеностопных суставов

6	И.п. – стойка лицом к стенке (вплотную), руки на рейке (на уровне груди); 1 – оттягиваясь спиной назад, одновременно перехватить руками на рейку ниже, 2 – выполнить еще раз, перехват еще на одну рейку ниже, и т.д. Вернуться в и.п. постепенно поднимаясь на рейку вверх.	2-4 раз.	во время выполнения упражнения ноги не сгибать	развиваем силу кистей, гибкость позвоночника
7	И.п. – стойка левым боком к стенке, правая нога вперед на носок; 1 – присед на левой, правая вперед, 2 – и.п. То же с другой ноги.	10-12 раз.	при выполнении упражнения с левой ноги к стенке встать правым боком	формируем осанку
8	И.п. – стойка спиной к стенке (на шаг от стены) правая на рейке, руки за головой; 1 – подняться на левой на носок, 2 – и.п. То же с другой ноги.	10-12 раз.	спину держать ровно, сохранять равновесие, локти в сторону	формируем осанку
9	И.п. – то же; 1 – присед на левой, 2 – и.п. То же с другой ноги.	10-12 раз.	спину держать ровно, сохранять равновесие, локти в сторону	
10	И.п. – присед лицом к стенке, руки на уровне груди; 1 - прыжок вверх, 2 – и.п.	10 раз.	прыжок выполнять высоко вверх, прогнувшись	развиваем равновесие, силу ног

11	И.п. - вис спиной к стенке; 1 – согнуть правую к груди; 2 – и.п. То же с другой ноги.	8-10 раз.		развиваем силу плечевого пояса, мышц брюшного пресса
12	И.п. - вис спиной к стенке; 1 – согнуть ноги к груди, 2 – и.п.	8-10 раз.	ноги держать вместе	развиваем силу плечевого пояса, мышц брюшного пресса
13	И.п. – вис спиной к стенке; 1 – махом отвести ноги влево; 2 – то же вправо («маятник»).	8-10 раз.	пятками тянуться к полу, хорошо провиснуть в плечах	

2.3.ОРУ на гимнастической скамейке

Гимнастическая скамейка является предметом и снарядом. Общеразвивающие упражнения можно выполнять у скамейки, на скамейке, через скамейку, со скамейкой. При выполнении упражнений у скамейки и на скамейке последняя играет роль небольшого возвышения для увеличения амплитуды движений. В упражнениях со скамейкой она является отягощением и снарядом, который можно поднимать и опускать, подбрасывать, перебрасывать и ловить. При проведении упражнений с использованием гимнастической скамейки обучающиеся делятся на группы по 8—12 человек, располагаются по обе ее стороны в шахматном порядке или через одного лицом в разные стороны, чтобы исключить опрокидывание скамейки или ее непредусмотренные движения. При выполнении упражнений со скамейкой обучающиеся, располагаются как правило, по одну сторону от нее.

Таблица 4

Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке				
Комплекс 1				
№	Содержание	Дозировка	Методические указания	УУД
1	И.п. – сед на скамейке верхом, ноги врозь, руки к плечам; 1 – разгибая руки вверх, прогнуться, 2 – И.п.	4-6 раз.	ноги не сгибать, сочетать упражнение с дыханием	развиваем способность держать правильную осанку
2	И.п. - сед на скамейке верхом, руки на пояс; 1 – наклон вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги, 2 – и.п. То же к другой ноге.	4-6 раз.	наклон ниже, ноги не сгибать	развиваем гибкость, координацию согласованности движений
3	И.п. - сед на скамейке верхом, руки сзади в упоре; 1 – сгибая, левую ногу поставить на скамейку, обхватить ее руками за голень, 2 – И.п. То же другой ногой.	4-6 раз.	сгибание ноги вперед на выдохе, свободная нога - прямая	развиваем координацию - устойчивости
4	И.п. – то же; 1-2 – два пружинящих поворота влево, руки вверх; 3-4 – И.п. То же в другую сторону.	4-6 раз.	ноги не сгибать, следить за осанкой	развиваем гибкость позвоночника в сагиттальной плоскости

5	И.п. - сед на скамейке верхом, левую руку к плечу, правую на пояс; 1-3 – наклон вперед, три раза коснуться локтем левой руки правого колена, 4 – И.п. То же в другую сторону.	4-6 раз.	ноги не сгибать, наклон ниже	развиваем координацию точности двигательного действия, гибкости позвоночника
6	И.п. - сед на скамейке, ноги вперед, руки на пояс; 1-3 – три пружинящих наклона вперед, 4 – И.п.	6-8 раз.	ноги не сгибать, наклон ниже	развиваем гибкость
7	И.п. - сед на полу спиной к скамейке поперек, предплечья на скамейке; 1-2 – опираясь на предплечья, прогнуться вперед, таз поднять, 3-4 - и.п.	6-8 раз.	ноги не сгибать	упражнения в упорах развивают силу плечевого пояса
8	И.п. – сед на скамейке продольно, в упоре руками сзади; 1 – сед углом, 2 - и.п.	8-10 раз.	Поднять прямые ноги вперед под углом 45°.	развиваем силу мышц брюшного пресса
9	И.п. – то же; 1 – правая нога прямая, левую согнуть, 2 – левая прямая, правую согнуть.	8-10 раз.	следить за осанкой, смену положения ног выполнять с максимальной амплитудой	развиваем координацию устойчивости, согласованности действий

10	И.п. – сед согнув ноги поперек скамейки; 1 – силой разогнуть ноги, руками хват за ближний край скамейки, 2 – и.п.	8-10 раз.	сохранять равновесие	развиваем силу и координацию: определите, какую
11	И.п. – упор лежа, поперек, руки на скамейке, ноги на полу; 1 – мах правой ногой назад, 2 – и.п. 3 – мах левой ногой назад 4 – и.п.	6-8 раз.	мах прямой ногой, плечи не разворачивать	развиваем силу, координацию
12	И.п. - упор лежа поперек, ноги на скамейке, руки на полу; 1 – согнуть руки - выдох, 2 – отжимаясь, разогнуть руки - вдох.	10-12 раз.	спина прямая	развиваем силу, согласуем движения с ритмом дыхания
13	И.п. продольная стойка на краю скамейки, руки в стороны. Ходьба лицом вперед; спиной вперед на носках; правым, левым боком	2-3 раза.	ноги в коленях не сгибать, следить за осанкой	развиваем координацию устойчивости – равновесие на поднятой опоре

2.4.ОРУ с гимнастическими палками

Упражнения с гимнастическими палками позволяют оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Для составления комплексов упражнений применяются как деревянные, так и железные гимнастические палки. При выполнении упражнения с деревянной палкой легко контролировать точность положений и перемещений ее в пространстве. Применение отягощенных палок повышает физическую нагрузку упражнений и их значение для развития мышечной силы.

При выполнении упражнений с гимнастической палкой применяются следующие термины и строевые приемы.

Строевая стойка — палка удерживается вертикально правой рукой так, что ее нижний конец упирается в пол у наружной части правой стопы. Такое положение палки называется «к ноге». При выполнении поворотов и перестроений палка слегка приподнимается от пола.

Стойка «вольно» в сомкнутом строю. По команде «Вольно!» слегка ослабить одну ногу, стоять свободно, положение палки такое же, как при строевой стойке.

Стойка «вольно» в разомкнутом строю. По команде «Вольно!» правую ногу отставить на шаг в сторону, левую руку на пояс, палка в правой руке наклонно, свободный конец касается пола у носка левой ноги.

Гимнастическая стойка принимается в разомкнутом строю при Объяснении задания. По команде «Гимнастическую стойку принять!» занимающиеся отставляют правую ногу на шаг в сторону, кратчайшим путем переводят палку горизонтально вниз, удерживая ее хватом сверху за оба конца. Применяется при объяснении очередного задания учителя. При передвижениях палка может находиться в положениях «на плечо» или «в руку». Если занимающиеся находятся в строевой стойке, то по команде «На плечо!» на счет «раз» правой рукой поднимают палку к левому плечу и обхватывают нижний конец палки большим и указательным пальцами левой руки, остальными поддерживают палку снизу. На счет «два» опускают правую руку. Для перевода в строевую стойку подается команда: «Палку к ноге!» На счет «раз» взять палку за верхний конец правой рукой, на счет «два» опустить палку в вертикальное положение до касания пола у наружной части правой стопы.

Положение палки «в руку» применяется при передвижениях прыжками или бегом. Палка удерживается вертикально правой согнутой рукой хватом за середину. Принимается это положение по команде: «Палку в руку!»

Выполняя упражнение, палку держат одной или двумя руками всеми существующими в гимнастике хватами: сверху, снизу, одной сверху, другой снизу; всевозможными окрестными хватами: обе хватами сверху, обе хватами снизу, одна хватом сверху, другая хватом снизу; обратным хватом; одной сверху или снизу, другой рукой обратным хватом.

Перемена хватов производится пере хватом кистей, скользящим пере хватом, переворотом палки, вкручиванием и выкручиванием.

Перемещение палки из одного положения в другое производится: подниманием или опусканием прямыми руками кратчайшим путем; сгибанием или разгибанием рук; дугообразным или круговым движением двумя руками или отпуская одним концом палки; переворачиванием на 180° вокруг середины (центра массы) палки; выкручиванием и вкручиванием одной рукой или двумя одновременно, при этом происходит перемена хвата без отпуская палки. В пространстве палка может занимать горизонтальное, вертикальное и наклонное положения. Если угол, наклона не указывается, то палка располагается под углом 45° к горизонту. По отношению к телу палка может располагаться симметрично и несимметрично (односторонние положения). Если палка удерживается за один конец, то, называя упражнение, указывают направление движения ее свободного конца. Если палка удерживается за оба конца, то в симметричных вертикальных положениях необходимо указать, какая рука сверху. В односторонних положениях к определяемым точкам тела занимающегося палка приставляется рукой, противоположной стороне, на которой расположена точка тела, а направление одноименной руки определяет положение палки в пространстве. Например: палка горизонтально к левому плечу, левая рука вперед, или: палка наклонно к левому плечу, левая рука в сторону-книзу. В приведенных примерах палка приставляется к левому плечу (точка тела) правой рукой, а левая рука указывает на положение палки в пространстве (вперед, в сторону-книзу). (Комплекс упражнений с гимнастической палкой см. Приложение1. Таблица1).

2.5.ОРУ с набивными мячами

Упражнения с набивным мячом, оказывают разностороннее воздействие на обучающихся. Они доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле. В различных движениях руками, ногами, туловищем мяч используется как отягощение, но может использоваться и в качестве опоры. Мяч можно поднимать и опускать, выполнять с ним маховые движения прямыми или согнутыми руками, перекладывать из руки в руку, переда-

вать его партнеру, подбрасывать, перебрасывать и ловить одной или двумя руками. При ловле навстречу летящему мячу выставляются прямые ненапряженные руки с расставленными пальцами. Как только пальцы почувствуют прикосновение мяча, руки должны упруго согнуться в локтевых суставах, чтобы ослабить силу летящего мяча. Прижимать мяч к туловищу следует лишь в том случае, когда невозможно удержать его без дополнительной опоры.

Начинать выполнение упражнений желательно с мячом массой в 1 — 2 кг, постепенно увеличивая массу мяча в мужских группах до 4 — 5 кг, а в женских — до 3 кг.

При бросках и ловле возможны ушибы мячом или повреждения суставов пальцев, поэтому необходимо следить за дисциплиной и с первых занятий учить правильно бросать и ловить мяч.

2.6.ОРУ с гантелями

Упражнения с гантелями являются эффективным средством для развития мышечной силы, выносливости к мышечной работе, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Они доступны людям различного возраста и физической подготовленности. Детям и взрослым, имеющим слабую физическую подготовленность, рекомендуется применять гантели весом до 1 кг, молодым здоровым людям — до 2—3 кг. В исключительных случаях для людей, обладающих большим собственным весом и хорошей физической подготовленностью, вес гантелей может быть доведен до 5—6 кг на каждую руку. Упражнения с гантелями проводятся в подготовительной части урока после ходьбы и бега. Для их выполнения группа выстраивается с несколько увеличенным интервалом и дистанцией.

На первых занятиях каждое упражнение проделывается не более 10—12 раз, в дальнейшем по мере повышения физической подготовленности занимающихся количество повторений увеличивается до 20—30 раз и более. Упражнения с малой амплитудой (сгибание и разгибание рук) выполняются в темпе 50—60 раз в минуту, упражнения с большой амплитудой (наклоны туловища по всем направлениям, движения прямыми руками) — 25 — 30 раз в минуту. Все упражнения выполняются по полной амплитуде, в заданном темпе, могут проводиться под музыкальное сопровождение, а без него — под счет.

После выполнения каждого упражнения дается отдых (10—20 с) или предлагаются упражнения в глубоком дыхании и на расслабление. Во время пауз для отдыха гантели кладутся на пол крестообразно одна на другую, чтобы не раскатывались.

Общеразвивающие упражнения с предметами располагают большими возможностями в развитии мышечной силы, координации движений и ручной ловкости, что играет первостепенную роль в овладении спортивными, профессиональными и бытовыми двигательными навыками.

2.7. Методы обучения

Приемы и условия обучения гимнастическим упражнениям.

Квалифицированное преподавание гимнастики возможно при условии твердого усвоения теоретических и методических основ обучения, воспитания и спортивной тренировки. Однако одних только этих знаний еще недостаточно, они должны быть усвоены, отработаны в процессе педагогической практики.

К.Д.Ушинский указывал, что метод преподавания можно изучить из книги или со слов преподавателя, но приобрести навык в употреблении этого метода можно только деятельностью и долговременной практикой. В ходе практической деятельности каждый педагог, в зависимости от его индивидуального склада характера и личностных свойств, отбирает наиболее эффективные методы и методические приемы. Так, П.Ф. Лесгафт говорил, что «метод — это я». Выбор того или иного метода зависит от учебной задачи, характера и сложности изучаемого упражнения, времени, места и условий, в которых проводятся занятия, от физической и технической подготовленности гимнастов, общих и частных задач обучения.

При обучении гимнастическим упражнениям применяются словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод упражнения.

Словесный метод практически реализуется в методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью приемов словесного метода оказывается воздействие на вторую сигнальную систему.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения педагогом, одним учащимся по объяснению педагога, демонстрацией видеоматериала. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного уп-

ражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся ею выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной, с активной умственной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами.

Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При **целостном методе** упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным. Однако такое утверждение в полной мере можно отнести лишь к технически несложным упражнениям.

Благоприятные условия для применения целостного метода обучения возникают в тех случаях, когда гимнаст и педагог располагают эффективными приемами и средствами страховки и помощи. При обучении гимнастов сложным упражнениям применяются тренажерные устройства. Они берут на себя функции контроля за движениями гимнаста и делают возможным разучивание довольно сложных упражнений целостным методом. Этот метод имеет несколько разновидностей: а) самостоятельное выполнение изучаемого упражнения; б) выполнение упражнения с направляющей помощью; в) замедленная или быстрая проводка; г) выполнение упражнения на тренажере, над поролоновой ямой.

С **помощью расчлененного метода** изучаются технически сложные гимнастические упражнения. Они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части и каждая из них изучается отдельно. Например: соскок ноги врозь с концов брусьев (мах назад с разведением ног в стороны и последующим сведением, соскок с перемахом одной ногой, затем другой, с перемахом двумя ногами при наличии помощи и страховки и, самостоятельное выполнение). При расчленении упражнения не следует дробить его на слишком мелкие части, каждая выделенная часть

по возможности должна представлять собой относительно самостоятельное упражнение.

Принято выделять две основные разновидности метода расчленения упражнения: **собственно расчлененный метод** с использованием относительно крупных двигательных заданий, охватывающих одну часть или несколько фаз изучаемого упражнения (дозированные упражнения); **метод решения узких двигательных задач**, применяемый для уточнения представлений об отдельных движениях и фазах упражнения- осанке, величине, величине суставных углов, способов исправления ошибок. При разучивании упражнения этим методом, используются приемы: временная фиксация отдельных звеньев тела, проводка тренером тела гимнаста, имитация, изменение исходных и конечных движений (облегчение), исполнение главного в технике упражнения. Изучение упражнения целостным или расчлененным методом дополняется методическими приемами: подводящими упражнениями, звуковыми или зрительными ориентирами, физической помощью, изменением условий выполнения.

Подводящие упражнения применяются для создания или уточнения представлений об упражнении. Они помогают прочувствовать и понять характер движений в каждой фазе изучаемого упражнения. При подборе этих упражнений соблюдаются следующие правила: а) подводящие упражнения должны быть сходными по структуре движений с изучаемым упражнением или его основными частями; б) в рабочем плане (конспекте урока) упражнения следует располагать по возрастающей трудности, это касается как сложности координирования движений, так и величины прилагаемых мышечных усилий; в) только после усвоения предыдущего подводящего упражнения следует переходить к следующему; г) чем меньше занимающиеся подготовлены к овладению изучаемым упражнением, тем больше подводящих упражнений они должны выполнить.

Наряду с подводящими упражнениями в учебном процессе применяются так называемые **подготовительные упражнения**. С их помощью у занимающихся своевременно, до начала обучения сложным упражнениям, развивают необходимые двигательные и психические способности, функции сенсорных систем и систем **энергообеспечения**.

Подбор подводящих и подготовительных упражнений, методика их выполнения зависят от особенностей техники изучаемого упражнения, конституционных, психических и личностных особенностей занимающихся, от уровня их общей и специальной подготовленности.

Зрительные, слуховые ориентиры облегчают формирование правильного представления об упражнении, о его пространственных, временных и силовых параметрах, а также о согласовании движения различными звеньями тела. В качестве ориентиров используются: различные предметы, метки на стенах, потолке, матах. Используются звуковые сигналы.

Помощь и страховка необходимы при обучении в случае плохой ориентировки в пространстве, при недостаточно развитой мышечной силе, координации, нерешительности. Применяются: проводка всего упражнения или его части, подталкивание, подкрутка. По мере освоения упражнения, переходят к страховке, а затем исключают и ее.

Специальные приспособления и тренажеры применяются для более эффективного обучения: накладки для рук, защитные бинты, поролоновые валики, стоялки, подставки, низкие снаряды, «грибки», поролоновая яма и др; наглядные пособия (рисунки, схемы, фигурки гимнаста, фильмы и др.); обучающие устройства и тренажеры.

Изменение условий обучения применяется в качестве метода на более поздней стадии формирования навыка, после уверенного овладения технической основой изучаемого упражнения, когда оно уверенно выполняется в комбинации.

Условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Успех обучения упражнениям в первую очередь зависит от отношения обучающихся к учебному процессу и тренировке в данном виде спорта.

Вторым, важным условием успеха является высокая профессиональная подготовленность педагога, его нравственные качества, авторитет среди занимающихся, умение проникнуть в их духовный мир, физическое и психическое состояние, умение определять их работоспособность на каждом занятии, регулировать физическую нагрузку в соответствии с возможностями каждого обучающегося.

Большое значение имеет умелое управление в ходе занятия вниманием, эмоциями, волей, памятью, физической работоспособностью обучающихся.

Литература:

1. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений. – М.: Владос, 2000. - 448с.
2. Слонимская Л.И., Приходько Н.К. Физическая культура: Гимнастика, оздоровительные виды гимнастики: Учебное пособие для самостоятельной работы студентов. / Л.И. Слонимская, Н.К. Приходько – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2008. – 128 с.

2.8. Вопросы и задание самостоятельного выполнения

Вопросы:

1. Какие образовательные задачи решают общеразвивающие упражнения на уроке физической культуры.
2. Определите качества предметов для проведения общеразвивающих упражнений, какие УУД для жизнедеятельности развивают гимнастические палки, обручи, скакалки.
3. Преобразуйте предложенные комплексы упражнений в соответствии с требованиями новых Федеральных Государственных образовательных стандартов.
4. Могут ли общеразвивающие упражнения способствовать развитию двигательных способностей.

Задание:

—

ТЕМА 3. УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Уроки оздоровительно-развивающей направленности

Задачи: обучить правильному дыханию; защитить функциональные системы организма, создав дополнительные резервы; научить контролировать результаты двигательной деятельности.

Уроки (занятия) с оздоровительной направленностью характеризуются тренировочным эффектом специально организованной физической активности.

С физиологической точки зрения тренировочные эффекты определяются уровнем функциональных возможностей отдельных систем и организма в целом.

Однако, не всякая даже систематическая физическая активность может вызывать положительную адаптацию различных систем организма к физическим нагрузкам.

Положительный тренировочный эффект достигается при условиях, когда физические нагрузки будут соответствовать или несколько превышать «пороговую» нагрузку с учетом текущего функционального состояния организма школьников. Если физические нагрузки по объему и интенсивности будут незначительными, то эффект развития функциональных возможностей организма практически будет отсутствовать. Поэтому

на уроках пристальное внимание нужно уделять дозировке физических нагрузок.

В педагогическом аспекте оздоровительная направленность физической активности школьников связана, с решением конкретных задач: укрепление здоровья, гармоничным физическим развитием, повышением общей физической подготовленности, дальнейшим развитием основных физических качеств, формированием правильных форм тела, коррекцией «отстающих» мышечных групп, функциональных систем организма школьника. Очевидно, реализация оздоровительных задач сопряжена с достижением специфических тренировочных эффектов, которые проявляются только в отношении функциональных систем, лимитирующих двигательную активность.

Становится очевидным, что урок с оздоровительной направленностью можно классифицировать по признаку учета специфичности тренировочного эффекта на следующие типы:

1. урок с акцентом на развитие видов проявления одного физического качества: двигательные координационные способности (ДКС), быстроты, силы, общей выносливости, гибкости;
2. комбинированные – уроки, направленные на развитие двух и более физических качеств;
3. корригирующие – уроки, на которых решаются задачи коррекции отстающих двигательных качеств и недостатков в физическом развитии и состоянии здоровья.

3.2. Средства, методы, развивающие координационные способности

Под двигательно-координационными способностями (ДКС) понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

ДКС (двигательно-координационные способности) главным образом определяются деятельностью центральной системы (ЦНС) или отдельных центров коры головного мозга, которая выражается реализацией специфической центрально-нервной программы управления движениями.

В практическом аспекте воспитание ДКС следует рассматривать с учетом сложности структуры двигательного действия и уровня физических напряжений, а также качества выполнения этого двигательного действия. Если выполнение упражнения требует предельных физических напряже-

ний, связанных, например, с проявлением максимальной силы и выносливости, то в этих условиях ДКС не развиваются.

Различные по своей психофизиологической природе ДКС успешно развиваются при условии достижения на уроках «пороговых» нагрузок. Темпы их развития с учетом возраста неодинаковы. ДКС интенсивно развиваются с 7 до 11 лет у девочек и до 12 лет – у мальчиков. В возрасте 12-14 лет темпы прироста самые низкие. С 14 до 16 лет у девочек и 17 лет у юношей отмечаются средние темпы их повышения. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо дифференцированно подходить к развитию ДКС. В основе дифференцированного подхода лежат особенности адаптации организма к специфическим нагрузкам на координацию.

В младшем школьном возрасте (I-IV классы) важно обеспечить высокий уровень развития абсолютных показателей, так называемых общих видов ДКС. Развивая их, создается основа для формирования широкого двигательного потенциала в естественных движениях, «школы движений». Важно добиваться, чтобы школьники выполняли движения правильно, адекватно требованиям к точности их выполнения по «опорным точкам» двигательного действия, способствовать развитию чувства пространства, времени, мышечных усилий, равновесия и ритма. Эти способности являются предпосылками для воспитания двигательной памяти и «внутренних» представлений о формах движений.

Главная цель процесса воспитания ДКС у школьников состоит в оптимизации физической активности, направленной на совершенствование функционирования сенсорных систем: двигательного, слухового, зрительного, тактильного, вестибулярного анализаторов; психических процессов, обеспечивающих моторную обучаемость [2]. Выполнение точных движений обеспечивается комбинированным видом работы мышц, когда сочетаются преодолевающий, уступающий и удерживающий режим напряжения мышц.

Высокий уровень развития ДКС позволяет человеку:

- быстро ориентироваться в пространстве;
- точно дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения и расслабления мышц;
- чувствовать ритм, частоту движений звеньями тела;
- быстро реагировать и принимать адекватные решения на меняющиеся условия физической активности в процессе обучения;

- сохранять равновесие и устойчивость тела в различных условиях опоры;
- Правильно, быстро и рационально согласовывать движения руками, ногами и всем телом при выполнении естественных, профессиональных и спортивных двигательных действий.

На основе теоретико-методических предпосылок можно построить типовую модель урока физической культуры, направленного на воспитание ДКС. Система слагаемых для моделирования уроков может быть представлена двигательными действиями: руками, ногами, туловищем с сохранением равновесия статического, динамического с одновременным выполнением действий всеми частями тела и конечностями, так и отдельными его частями. Выполнение двигательных действий фрагментарными частями тела развивает устойчивость (равновесие), согласованность двигательных действий. При выполнении предыдущих движений и перемещении тела в пространстве, добавляется ориентация, усложняется двигательное действие, формируется пространственная характеристика координации. Совершенствуя гимнастические упражнения и добавляя новые функции, мы формируем более сложные способности, ориентированные во времени. В таблице 5. представлены модели формирования координационных способностей в гимнастике.

Таблица 5

Поурочная модель формирования координационных способностей

№ п/п	Формируемая способность	Части тела	Упражнения	У 1 - 3	У 3 - 6	У 6 - 9	У 9- 12	У 12 - 16
I	Удержание равновесия тела (устойчивость)	1.Ноги	Стойки: широкая стойка ноги врозь; стойка ноги врозь; сомкнутая стойка; стойка на одной ноге. Шаги. Равновесия. Прыжки, подскоки. Беговые упражнения.	+	+			
I		2.Руки	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, дуга, круг. Направление: вверх, вниз, вперед, вправо, влево. Хореографические позиции.	+	+			
I		3.Туловище	Наклоны, повороты,		+			

			скручивание					
II	Согласованность двигательных действий	4.Ноги+руки	Соединение движений		+			
II	Согласованность двигательных действий	5.Ноги+руки+туловище	Соединение движений			+		
I	Равновесие статическое	6.Равновесие статическое	Удержание тела в стойке на одной ноге: на полу, узкой разметке, гим. скамейке, бревне, жерди.			+		
I	Равновесие динамическое	7.Равновесие динамическое	Удержание тела при выполнении соединений (связок) Акробатических + гимнастических + хореографических упражнений.				+	
III.	Точность двигательного действия	8.Точность двигательного действия	Броски, метания. Прыжки в глубину. Соскоки со снарядов в доскок. Техника выполнения упражнений. Подбрасывание, ловля предметов.			+		
IV.	Пространственная ориентация	9.Пространственная ориентация	Перемещение тела в пространстве: ходьба, бег спиной вперед, боком (правым, левым), с поворотом на 180 ⁰ , 360 ⁰ . Полоса препятствий. Круговая тренировка.				+	+
V.	Ориентация во времени	10.Ориентация во времени	Простые упражнения (1-2 движения) на ощущение времени за: 1, 3, 5, 10 сек. Упражнение + пространственная ориентация на заданный интервал времени.					+
VI.	Ритмичность	11. Умение выполнить движение в заданном ритме	Выполнение упражнения под музыкальное сопровождение	+	+	+	+	+

Условные обозначения: У- урок; 1-3;3-6 – порядковые номера уроков

В процессе одного урока практически невозможно одновременно решать все задачи, связанные с воспитанием ДКС.

Целесообразно совершенствовать координацию движений (возможные сочетания): руками и ногами, руками и туловищем, ногами и туловищем, руками – ногами – туловищем. В других сериях уроков содействовать воспитанию координации движений руками, ногами, туловищем со способностью сохранять динамическое и статическое равновесие. Затем развивать координацию движений всем телом.

Методически начиная с мелких мышечных групп с включением в работу более крупных мышц, с учетом интенсивности двигательной активности, и решения образовательных задач. Координационные упражнения можно применять в любой части урока (занятия).

В уроках с акцентированным развитием КС режим физической активности не должен приводить к появлению признаков утомления. Упражнения следует выполнять столько раз, когда они выполняются в соответствии с двигательной задачей и без грубых ошибок.

При одновременном развитии нескольких видов ДКС вначале нужно выполнять координационные упражнения руками, затем ногами, туловищем и всем телом. Для развития чувства равновесия вначале рекомендуется выполнять упражнения на статическое, затем на динамическое равновесие.

Основные средства для развития различных видов КС представлены в учебном материале по разделам. Несомненно, основными из них являются средства гимнастики и акробатики, подвижные игры.

Таблица 6

Урок формирования равновесия, пространственной ориентации

Частные задачи	Содержание	Дозировка ЧСС уд/мин	Организационно методические ука- зания
Звено 1. Повышение инте- реса к выполнению плана урока.	<i>Подготовительная часть</i> Построение группы, рапорт де- журного, приветствие. Объясне- ние плана урока. Расчет по 1-2- ой. Упражнение на внимание: «Со- храни равновесие», По сигналу учителя ученики выполняют прыжок вперед с приземлением	15 мин 4 мин 2 попытки 90 уд./мин	Педагог контроли- рует действия уче- ников Начинают 1-е но- мера, после двух прыжков включа- ются 2-е номера. Прыжки выполня-

Фрагмент 1. Умеренное повышение возбудимости ЦНС, функционального состояния ССС, ОДА. Формирование осанки. Воспитание «чувства прямой спины», правильного положения таза.	на 1-у ногу, сохраняя равновесие. Если равновесие нарушается (дополнительный подскок, касание рукой пола), ученик принимает положение «основная стойка». Разновидности ходьбы и бега: 1) на носках, руки вверх, кисти сомкнуты; 2) в полуприседе, руки за голову; 3) прыжки на двух, руки в стороны – за голову; 4) обычный бег; 5) ходьба с движениями руками: 1-2 – дугами наружу, руки вверх, 3 – расслабленно руки вниз; 4 – руки внизу. Перестроение в колонну по 4-е Комплекс ОРУ с гимнастическими мячами 1) И.п. – мяч вниз; 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – и.п. 2) И.п. – стойка ноги врозь, голова наклонена вперед. Мяч внизу сзади. 1 – мяч назад, наклон головы назад; 2-3 – держать; 4 – и.п.	30с 120 уд./мин 20 с 140 уд./мин 20 с 140 уд./мин 30 с 140 уд./мин 20 с 90-100 Уд./мин 8 раз 96 уд./мин 6 раз 90-100 уд./мин	ются до противоположной стороны зала. Спина прямая Голова наклонена назад Прыжки на носках Ходьба спокойная, сочетать движения руками вверх с вдохом; вниз – с выдохом Мяч касается спины Ощущения мышечных напряжений усиливаются в большей мере при длительном удержании позы, по сравнению с часто меняющимися движениями; выборе нестандартных положений рук, туловища и удержания этих положений в
---	--	--	--

Воспитание чувства напряжения мышц спины	3) И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу; 1 – бросок мяча вверх; 2 – поймать мяч и перевести вниз; 3 – бросок мяча вверх, хлопок руками перед грудью; 4 – поймать мяч и перевести вниз	8 раз 90 уд./мин	течение нескольких секунд. Ноги мягко сгибаются и разгибаются во время броска и ловли мяча
	4) И.п. – мяч за головой 1 – правую назад, мяч вверх; 2-3 – держать; 4 – и.п.	6 раз 110 уд./мин	Посмотреть на мяч, прогнуться
	5) И.п. – сед, мяч слева, кисть на мяче. 1-4 – перевести левой рукой мяч за спиной вправо; 5-8 – перевести рукой мяч за спиной влево	6 раз 100 уд./мин	Мяч проводится перекатом
	6) И.п. – лежа на спине, мяч справа, внизу. 1-4 – прогибаясь, перевести мяч за спиной влево; 5-8 – то же, но перевести мяч вправо	8 раз 120 уд./мин	Голова касается пола, опора плечами и стопами
Воспитание чувства напряжения мышц внутренней поверхности бедра	7) И.п. – мяч зажат коленями, руки за спиной. 1-2 – два прыжка вперед, 3-4 – два прыжка вправо, 5-6 – два прыжка влево, 7-8 – два прыжка влево	4 раза 140 уд./мин	Спина прямая, подскоки выполняются мягко
Звено 2. Воспитание дисциплинированности		26 мин	Распределение занимающихся по парам
Фрагмент II. Воспитание чувства пространства и динамических усилий	<i>Основанная часть</i> Перестроение в две шеренги, распределение теннисных мячей.		Расстояние между шеренгами 3 м

Воспитание чувства пространства и динамических усилий в регламентированных условиях	Комплекс упражнений в метании и ловле мяча Задание 1: 1) бросок мяча снизу правой, партнер ловит двумя руками; 2) то же, но левой рукой; 3) бросок мяча правой рукой сверху из-за головы, партнер ловит двумя руками 4) то же, но левой рукой	8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 90-100 уд./мин 6 раз 110 уд./мин	Обращать внимание на согласованность движений ногами и руками при броске и ловле мяча
	Задание 2. Выполнить упражнения «В» и «Г» задания 1	По 6-8 раз 110 уд./мин	Расстояние между шеренгами 5м
	Задание 3. Броски мяча из-за головы в «коридор» и ловля мяча после отскока: а) правой рукой; б) левой рукой.	6-8 раз	Расстояние между шеренгами 6 м. В середине обозначается «коридор» шириной 0,5м Партнер ловит мяч и выполняет то же задание
	Задание 4. Броски мяча через голову в «коридор», стоя спиной к цели.	По 5-6 раз 110-120 уд./мин	Расстояние между шеренгами 4м Цель – стойка ноги врозь
Звено 3. Воспитание дисциплинированности	Задание 5. Удары ногой по мячу в «цель», обозначенной партнером а) правой ногой; б) левой ногой.	2 мин	В каждой линии 2-3 скамейки. Одна линия скамеек широкой плоскостью, другая – узкой плоскостью вверх
Фрагмент III. Развитие динамического равновесия	Установка скамеек в две линии. Положить мячи на указанное место.		Упражнения выполняются в движении.
Воспитание чувства равновесия при выполнении поворотов. Формирование осанки	Задание 6. Разновидности ходьбы по скамейкам: а) сгибания ногу вперед, руки в стороны;	2 круга 120 уд./мин 2 прохода 130 уд./мин	Контролировать положение головы и своевременное перемещение ОЦТ на опорную ногу Одна группа вы-

Развитие статичного равновесия; формирование осанки; восприятие напряжения мышц всего тела Звено 4. Воспитание исполнительности Фрагмент IV. Воспитание чувства напряжения мышц туловища, формирование осанки, ощущения напряжения мышц живота и передней поверхности бедра Воспитание чувства поочередного напряжения задней поверхности бедра и длинных мышц спины Воспитание чувства напряжения мышц передней поверхности тела. Усиление кровообращения в мышцах тела	б) тоже, но руки за головой. Задание 7. Упражнения на скамейке; а) стоя поперек на скамейке, руки вверх переступанием повороты на 90+90+90+90 налево, затем направо; б) стоя продольно на скамейке, руки вверх, переступанием повороты на 180+180 налево, затем направо Задание 8. Стоя продольно, скамейка впереди, выполнить 2 поворота на 360, встать на скамейку продольно принять положение стойки на носках, руки вверх – держать позу 5 с. Перестроение в подгруппах у скамеек в «шахматном» порядке Задание 9. 1) И.п. – сед, руки на пояс. 1-2 – наклон назад под углом 45°; 3 – держать; 4 – и.п. 2) И.п. – сед, руки за голову. 1-4 – медленно лечь на спину; 5-6 – полунаклон; 7 – держать; 8 – И.п. 3) И.п. – лежа на животе, руки держатся за скамейку 1 – правую назад; 2-3 – держать; 4 – И.п.	2 раза / 2 серии 100 уд./мин 2 раза / 2 серии 100 уд./мин 2 раза в каждую сторону 110 уд./мин 1 мин 3-4 раза 2-4 раза 2-4 раза 4 раза	полняет упражнение на широкой опоре, другая на узкой опоре. Упражнения поочередно выполняются на различных опорах. Тело держать прямым Повороты выполняются налево, в следующем подходе – направо; вовремя поворотов тело прямое С двух сторон лицом друг к другу Нагрузка не должна вызывать признаков утомления Сохранять прямую спину, голову не наклонять вперед Угол наклона 45° Стопа согнута (носок на себя) Ноги сомкнуты (выполняется с усилием мышц, приводящих бедро) Приблизить колени к груди. Ноги
--	--	---	---

Звено 5. Воспитание кол- лективизма, дис- циплинирован- ности	4) И.п. – то же 1 – правую назад; 2 – левую на- зад; 3 – держать; 4 – и.п.	2 раза 110-120 уд./мин	сомкнуты, не каса- ются пола
	5) И.п. – лежа на спине руки дер- жатся за скамейку. 1-2 – согнуть ноги вперед; 3-4 – держать позу; 5-6 – выпрямляя ноги, опустить их близко к полу; 7 – держать; 8 – и.п.	1 раз 4 мин	Выполнить на ши- рокой и узкой опоре скамеек
	6) Выполнить задание 6 (см. Фрагмент III)	По 2 под- хода	Тело расслаблено;
	<i>Заключительная часть</i> Уборка зала. Построение в 2-е шеренги, лицом к гимнастиче- ской стенке Вис ноги врозь спиной к стенке – держать позу 5-6 с	80-90 уд./мин	1-ые номера выпол- няют, 2-ые контро- лируют. Затем меняются ролями

Примерные упражнения для воспитания чувства пространства

Чувство воспитания амплитуды движений руками, ногами, туловищем формируется на основе системного применения базовых, подготовительных и специальных упражнений.

Любое движение звеньями тела и перемещение всего тела в пространстве начинается из исходного положения, имеет направление движения и завершается в соответствии с двигательной задачей в определенном конечном положении, т.е. характеризуется величиной – амплитудой.

Исходное положение принимается за нулевое значение, конечное – за величину амплитуды. Исходное и конечное положение по существу являются опорными точками, по которым определяется величина и характер перемещения звена и всего тела в пространстве.

Основные опорные точки положений и движений руками

Положение рук: руки вниз, вперед, вверх, назад, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам (то же, но локтями вниз, вперед).

Промежуточные положения: вниз – наружу, вперед – наружу, назад – наружу, вверх – наружу.

Комбинированные положения: сочетание основных и промежуточных положений рук, разноименные, симметричные и асимметричные положения рук.

Одновременные и последовательные движения руками по основным и промежуточным опорным точкам: чередование основных и промежуточных положений. Движения по дуге, кругу, их сочетание. То же, но в разных положениях тела: сидя, лежа на животе или на спине; наклонно – назад, вперед, вверх или вниз головой; в висе вниз головой (со страховкой); движения руками по заданной амплитуде (ориентирам, сигналам, указаниям).

Основные опорные точки положений и движений ногами.

Основные стойки: на носках, на пятках, ноги врозь, левая или правая вперед; назад, в сторону, разноименные положения (левая – вправо, правая – влево). То же положения, но левая (правая) согнута вперед, назад, влево, вправо.

Полуприседы, приседы, выпады.

Движения ногами по ориентирам на различную высоту, возможные движения ногами (ногой) в положениях тела: лежа на спине, животе, на боку – в разных седах, упорах, висах; движения стопой: разгибание. Сгибание; повороты и круговые движения внутрь, наружу.

Основные опорные точки положений и движений туловищем

Основные положения: стойка – основная, ноги врозь, на одной; упоры лежа, присев, седы, равновесия.

Движения туловищем по основным и промежуточным опорным точкам: наклоны – влево, вправо, назад, вперед, прогнувшись, полунаклон, поворот туловища направо, налево; соединения наклонов с поворотами. Выполнение возможных движений туловищем по опорным точкам в исходных положениях: сидя, лежа на животе, на спине, на боку, на наклонном плоскости, в висе вниз головой (на подколенках).

Сочетания одновременных и последовательных движений различными частями тела: руками, ногами, туловищем с малой и большой, большой и малой амплитудой, с удержанием промежуточных положений на фоне градуированного экрана, стоя к нему спиной или боком.

Упражнения на чувство восприятия расстояния различной длины

Ходьба, бег по ориентирам, их разновидности:

- квадрату, кругу, по ломанной линии;

- змейкой, по кругу влево, вправо; в коридоре различной ширины.»лабиринту», изменяя длину шага – широкий, обычный, короткий;
- ходьба, бег вперед-назад, влево - вправо и наоборот;
- перешагивание через предметы различной высоты (максимальная высота на уровне колена); поперечные лестницы, гимнастические палки, мячи, скамейки, качающаяся длинная скакалка, качающийся обруч и др. предметы.
- перенос легких предметов на различные расстояния;
- ходьба в колоне по одному, сохраняя постоянную дистанцию, держась за концы гимнастических палок, за руки; то же, но в колонне по два;
- ловля мяча после отскока от пола, от стены, от партнера, стоя на ограниченной опоре;
- определение сколько шагов до предмета. Затем с закрытыми глазами пройти вперед на указанное число шагов (регистрируется величина отклонения от ориентира);
- ведение гимнастического (теннисного) мяча ногой в «коридоре»;
- переставление предметов: шире, уже, дальше, ближе, влево, вправо (задания выполняются индивидуально, в составе команды, по заданию и в игровой форме);
- пролезание, подлезание между и под ограничителями пространства по ширине и высоте;
- спрыгивание с различной высоты на мягкую опору. То же – на заданное место с открытыми и закрытыми глазами;
- пробегание под качающейся, вращающейся длинной скакалкой и др.

Упражнения, формирующие способность оценивать динамические и временные характеристики движений (запись упражнений в строчку)

1. Выполнение движений руками, ногами (приседание, вставание), туловищем, то же, но с предметами различного веса (от 0,5 до 30, кг); поднимание предметов с пола вверх, снизу вверх.
2. метание теннисного (гимнастического) мяча на различные расстояния: 25%, 50%, 75% от М.Р. (максимального результата); то же – изменяя условия: от ближней – к дальней цели, от дальней к ближней цели и в другой последовательности: назад, влево, вправо; то же – из положений сидя, лежа на спине и животе.

3. метание теннисного мяча в горизонтальную цель на расстояние с изменением высоты амплитуды траектории полета мяча: 80 см, 120 см, 160 см. Условия выполнения метания изменяются.
4. Толкание гимнастических набивных мячей различного веса рукой, ногой на различные расстояния. Толкнуть (прокатить) обруч правой, левой рукой на различные расстояния.
5. Прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки в длину с места на ориентиры; перескоки, многоскоки по ориентирам, расположенным на различной высоте; спрыгивания с различной высоты (приземление на мягкую опору).
6. Фиксация (удерживание) различных положений рук, ног, туловища в пространстве с предметами малого веса (0,5-2,0 кг) от 2 до 5 секунд.
7. В висе поднимание согнутых или прямых ног (1-2 раза).
8. в висе стоя, в висе лежа сгибание рук под различным углом (1-2 раза).
9. выпрямление и сгибание рук в упоре лежа: на опоре различной высоты на полу, на полу-ноги на возвышении.

Упражнения, формирующие способность сохранять равновесие

1. Многократные повороты переступанием, на носках, прыжком на 90, 180, 270, 360 и более градусов налево, направо.
2. То же. Но с закрытыми глазами.
3. Кружение (быстро и медленно) с последующей ходьбой по линии, то же – опускаясь в присед и вставая из приседа.
4. После кружения встать и зафиксировать основную стойку на 3-4 с то же – изменяя стойку, например, руки вверх, руки за голову и т.п.
5. То же, но встать на линию, высокий предмет (скамейку, куб, низкое бревно и др.) и держать позу.
6. Их положения лежа повороты на 180, 360 и более градусов.
7. Ходьба на носках с поворотами на 180, 360 по линии, скамейке (широкая и узкая опора), гимнастическому бревну (низкое, высокое); скамейке, установленной наклонно на гимнастическое бревно, гимнастическую стенку или гимнастический конь.
8. Подскоки, перекаты, кувырки с поворотами, то же – с закрытыми глазами, то же – с последующим выполнением дополнительных заданий с сохранением различных поз с последующим

прохождением по линии длиной 4-6 м, по кругу диаметром 3 метра, те же задания и позы в продвижении по и против часовой стрелке.

9. Сохранение равновесия на бруске шириной 3 см, высотой 5 см, длиной 50 см в положениях: стойка – ноги врозь стоя поперек; стоя продольно с различными положениями рук; то же – на одной; то же – с закрытыми глазами.

Упражнения, формирующие координацию движений телом

1. Разнообразные пробегания, прыжки через качающуюся, вращающуюся длинную скакалку, качающийся обруч.
2. Лазание, подлезание, пролезание, ползание, переползание и др.
3. Передвижение в упоре на коленях, на четвереньках, наклоняясь и др.: ногами вперед, спиной вперед, «змейкой», «восьмеркой», «челноком», по кругу: влево или право боком; по наклонной плоскости; вверх, вниз.
4. Преодоление полос с препятствиями.
5. Учебный материала программы по темам: прикладные, акробатические упражнения, прыжки, висы и упоры и др.
6. Прыжки, многоскоки, разновидности бега: челночный, «змейкой», по «кочкам», к пронумерованным 3-м ориентирам из 5-ти.
7. Остановка предметов в определенном месте, движущихся с различной скоростью и в разных направлениях.
8. серии движений различными частями тела типа вольных упражнений.

Тесты для оценки координации

В школьной практике не существует жестко установленных тестов для оценки ДКС у школьников. К этому и не нужно стремиться, т.к. это противоречит самому понятию «ловкость» или «координация движений».

Для оценки ДКС используются комплексы двигательных действий типа общеразвивающих или вольных упражнений. В комбинациях вольных упражнений отдельные движения располагаются по степени сложности их сочетания на основе изменения исходных положений, амплитуды, смену ритма и частоты движений, требующих переключения внимания, усиления контроля за перемещениями звеньев тела в пространстве, степени напряжения мышц.

Эти параметры представляют «опорные точки», по которым можно оценить координацию движений.

Движения в сериях, комбинациях вольных упражнений должны выполняться свободно, слитно, без излишнего напряжения. Начальные исходные положения очень часто не совпадают с конечными, которые, в свою очередь, являются удобным положением последующей серии движений.

В состав вольных упражнений должны включаться ранее освоенные движения. При выполнении серий типа вольных упражнений следует добиваться безупречного выполнения каждого движения, строгой последовательности и выразительности их выполнения. Поэтому в состав композиций рекомендуется включать движения с большой амплитудой.

Нарушения этих условий, которые, как правило, чаще всего проявляются в «опорных точках», определяют характер ошибок. По их количеству учитель может объективно оценивать координационную подготовленность занимающихся.

Педагогические тесты для оценки координации движений ногами

Тест 1. Прыжки в длину с места на разметку (линию), находящуюся на расстоянии от 0,7 до 1,2 м от места отталкивания. Точность приземления определяется в сантиметрах от дальней линии носка до разметки по двум попыткам. Фиксируется лучший результат.

Оценка:

«удовлетворительно» - 8 см;

«хорошо» - 4 см;

«отлично» - не более 2-х см.

Тест 2. Прыжки в длину с места с высоты 40 см на заданное расстояние 0,6 и 1,0 м.

Из 2-х попыток фиксируется лучший результат по точности приземления в см на заданное место. Измеряется расстояние в сантиметрах дальней линии носка до ориентира без учета характера шибки: (-) не допрыгнул, (+) перепрыгнул.

Оценка:

«удовлетворительно» - 6 см;

«хорошо» - 4 см;

«отлично» - не более 2-х см.

Педагогические тесты для оценки общей координации тела

Тест 1. Бег «восьмеркой» в наклоне.

Две стойки ставятся на расстоянии 3,5 м, на них устанавливается рейка или веревка на уровне пояса занимающегося.

Исполняющий начинает движение с правой стороны стойки. По сигналу: «Внимание – марш!» бежит под планкой, обегает 2-ую стойку. Регистрируется время в секундах за выполнение 4-х циклов.

Оценка:

«удовлетворительно» - от 20,1 до 24,0 с;

«хорошо» - 17,1 до 20,0 с;

«отлично» - до 17,0 с.

Тест 2. передвижение на «четвереньках» (на руках и ногах). Этот тест предлагается для оценки способности выполнять быстрые движения всего тела на руках и ногах.

Два стула ставятся на расстоянии 2,2 м спинками наружу. По сигналу: «Внимание – марш!» исполняющий, находясь на «четвереньках» справа у ближнего стула, начинает движение по «восьмерке» между двумя стульями.

Движение выполняется в положении на «четвереньках» (колени не касаются пола).

Определяется время в секундах за выполнение 4-х циклов.

Оценка:

«удовлетворительно» - от 25,1 до 28,0 с;

«хорошо» - 19,1 до 25,0 с;

«отлично» - до 19,0 с.

Для школьников младших классов можно рекомендовать выполнение 2-х циклов (восьмерок).

Тест 3. бег к пронумерованным трем из пяти набивным мячам, расположенных веером на расстоянии 3 м от места старта.

Исполняющий находится на месте старта. По сигналу: «Внимание – марш!» начинает движение. С началом движения учитель сразу называет номер мяча например, «три». Исполняющий должен добежать до мяча под номером 3 и коснуться его рукой сверху и быстро возвратиться обратно на место старта, повернуться кругом и обозначить основную стойку. В этот момент называется другой номер мяча и т.д. Сочетание трех номеров мячей должно быть различным. Определяется время в секундах пробегания трех отрезков в разных направлениях.

Оценка:

«удовлетворительно» - от 12,1 до 14,3 с;

«хорошо» - 11,1 до 12,0 с;

«отлично» - до 11,0 с.

Тест 4. Челночный бег 3х10 м. Нормативы для оценки абсолютных показателей КС в циклических локомоциях разработаны В.И. Ляхом.

Педагогические тесты для оценки координации двигательных действий на точность

Тест 1. Броски теннисного мяча в вертикальную цель (висящий на стенке гимнастический обруч) с 4-5 м. Выполняется 5 бросков (удобной рукой) из-за головы.

Попадание в середину обруча – 2 очка, ближе к краю – 1 очко.

Оценка:

«удовлетворительно» - 4 очка;

«хорошо» - 6 очков;

«отлично» - 8 очков.

Тест 2. Броски теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния в 25%, 50% и 75% от максимального теста в условиях увеличения и уменьшения расстояния. Максимальный тест соответствует результату броска мяча на максимальную дальность. Для школьников 1-2 классов в среднем расстояние 25% составляет 3 м, 50% - 6 м, 75% - 9 м. Целью является куб 10х10х10 см. Из трех бросков на каждое расстояние определяется лучший результат – наименьшее расстояние от места падения мяча до куба в см.

Средние результаты можно принять за оценку «хорошо».

Из таблицы видно, что точность метаний повышается при условии приближения цели.

Возможно это явление связано с психофизическим состоянием, которое приводит к улучшению дифференцировок мышечных усилий. Из этого предположения следует, что для воспитания координации движений в метаниях следует вначале выполнять броски мяча в цель на дальний ориентир, затем – на ближний ориентир.

Тест 3. Броски мяча назад через голову в горизонтальную цель, стоя к ней спиной. Расстояние от линии броска до цели 3-4 м. Целью является гимнастический мат, на котором находится обруч, в центре его – набивной мяч. За попадание в площадь мата вне обруча бросок оценивается в 1 очко, во внутрь обруча – 3 очка, в набивной мяч – 4 очка.

Предоставляется 5 попыток (бросков). Сумма очков «7» - соответствует оценке «удовлетворительно», 13 – хорошо, 17 и более – «отлично».

Педагогические тесты для оценки способности сохранять динамическое равновесие

Тест 1. Балансировка гимнастического мяча на открытой ладони во время движения по прямой линии на полу (1,5 м), затем пройти по скамейке, сбить ногой набивной мяч на краю скамейки, повернуться кругом и вернуться обратно на исходное положение. За одно падение мяча начисляется одно штрафное очко, два падения – 2 очка, три падения – попытка не засчитывается.

Оценка:

«удовлетворительно» - от 8,6 до 10, с;

«хорошо» - 7,6 до 8,5 с;

«отлично» - до 7,5 с.

Тест 2. Выполнение 4-х поворотов на 360 градусов налево или направо, стоя на гимнастической скамейке.

Оценка:

«удовлетворительно» - от 16,1 до 18,5 с;

«хорошо» - 14,1 до 16,0 с;

«отлично» - до 14,0 с.

3.3. Средства, методы, развивающие скоростные способности

Под **скоростными способностями** понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

В основу уроков гимнастики, направленных на развитие скоростных способностей школьников, положен признак структуры физического качества быстроты (М.А. Годик, 1966; В.М. Зацюрский, 1969; Эдвин, А.Флайшман, 1970).

Быстрота (скорость) представляет сложное двигательное качество. Выполнение элементарных двигательных действий определяется рядом независимых показателей проявления быстроты:

- временем реакции и временем начала движения,
- временем выполнения одиночного движения,
- максимальной частотой движений.

Способность к быстрому выполнению многосуставных движений имеет слабую силу связи со способностью к быстроте выполнения элементарного двигательного действия, т.к. время одиночного движения и быст-

рота начала движения имеют между собой умеренную зависимость. Способность к быстрому началу движения связана с проявлением фактора прыгучести.

Имеются различия между проявлениями скоростных способностей при выполнении двигательных действий различными частями тела.

С физиологической точки зрения скоростные свойства мышц зависят от соотношения быстрых и медленных мышечных волокон, внутри- и межмышечной координации, скорости и степени напряжения и расслабления мышц-антагонистов. Все виды упражнений, выполняемые с максимальной скоростью, являются упражнениями максимальной анаэробной мощности.

К скоростным относятся упражнения с перемещением массы звена тела менее 40% от максимальной изометрической силы. В этом случае достигается высокая скорость, а развиваемая мышечная сила относительно мала.

В возрастном плане время двигательной реакции улучшается (абсолютные значения уменьшаются) от 9 до 13-14 лет, достигая показателей взрослых. Наибольший прирост скорости одиночного движения отмечается в 13-14 лет. Максимальная частота движений увеличивается с 11 до 15 лет (А.А. Гужаловский, 1978; Л.В. Волков, 1989). Очевидно благоприятным периодом для воспитания скоростных способностей является возраст от 9 до 15 лет.

При развитии быстроты важно активизировать большее количество двигательных единиц волокон, для чего упражнения должны выполняться с максимальной или максимально близко к интенсивности. Целесообразно выполнять упражнение циклического характера с повторяющимися моментами активизации и расслабления мышц, например активно сгибать, расслаблять без активного сознательного разгибательного движения; обязательно иметь достаточный отдых для восстановления ведущих систем к выполнению следующего подхода (С.К. Сарсания, В.Н. Селуянов, 1991).

Физические упражнения на быстроту можно выполнять для настройки ЦНС и ОДА на предстоящую работу, активизации восстановительных процессов, повышения эмоционального состояния.

Вышеизложенные научно-методические предпосылки являются основой для построения рациональной структуры урока. Они позволяют более обоснованно выбирать упражнения, режим и последовательность их

выполнения; сочетание разнообразных упражнений, выполняемых различными частями тела, в связи с поставленными перед уроком задачами.

Уроки на развитие, быстроты имеют выраженный тренировочный эффект в процессе занятий со школьниками младших и средних классов.

Для целенаправленного развития простой двигательной реакции наиболее эффективны повторный, расчлененный, сенсорный методы.

Повторный метод заключается в максимально быстром выполнении упражнений по сигналу. Продолжительность таких упражнений не должна превышать 4-5 с. Рекомендуется выполнять 3-6 повторений упражнения в 2-3 сериях. Время отдыха произвольное.

Расчлененный метод представляет тренировку по «частям» и в облегченных условиях, содействует развитию быстрой реакции и скорости движений. Пример: бег со старта, выполнение серий физических упражнений из различных исходных положений.

Сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью к различению микроинтервалов времени, порядка 1,0,0,5 и даже 0,1 с. Тренировка по этому методу разделяется на 3 этапа:

1 этап – занимающиеся выполняют движения с максимальной быстротой. Время выполнения упражнения фиксируется и информируется ученику.
2 этап – занимающиеся самостоятельно оценивают по своим ощущениям быстроту выполнения первого упражнения, затем сравнивают временные параметры. В результате совершенствуется точность восприятия времени.
3 этап – предполагается выполнение заданий с различной, заранее определенной скоростью. Результат контролируется и сравнивается. При этом происходит обучение свободному управлению быстротой реагирования.

На пример 3 рассмотрим типовую структуру урока, направленную на развитие скоростных способностей.

Упражнения формирующие скорость двигательного действия

1. По сигналу из основной стойки быстро поднять предмет (легкий) с пола вверх над головой: левой, правой, двумя руками.
То же, но выполнить 4-6-8 движений в максимально быстром темпе.
2. Быстро переложить или переставить два, три и более предметов с одного места на другое.
3. Из основной стойки быстро присесть и коснуться рукой пола.
4. Из седа за максимально короткое время встать в основную стойку.

5. Сидя на гимнастической скамейке палка поперек на полу, быстрые движения ногой (левой, правой) влево-вправо-влево и т.д., касаясь ногой пола.
6. Метание на дальность.
7. Слаломный, челночный бег, бег на 5,10,15 м с высокого старта, бег по кругу, вправо а максимальной скоростью.
8. Как можно быстрее коснуться руками предметов (ориентиров), расположенных на расстоянии 15 см друг от друга на столе; в седе на скамейке ногами коснуться предметов, лежащих на полу, то же – руками и ногами, то же – в положении лежа на спине.
9. Быстро переложить предметы (кубики, мячи – 10-15 шт.) из одной коробки в другую или за линии, в квадраты (начерчены на полу): вперед-назад, влево-вправо; то же левой (правой) рукой.
- 10.Прыжки в стойку: ноги врозь-вместе, вперед-назад, ступая в обозначенные на полу круги. По сигналу прыжок в длину, вверх, влево, вправо, назад.
- 11.Быстро выполнить 4-6 циклов движений: и.п. – о.с. Упор присев – упор лежа на бедрах – упор присев – встать (определяется время в секундах или кто быстрее, и т.п.).
- 12.По сигналу принять основную стойку из положений: упор присев, седа, лежа, лежа на спине.
- 13.Метание теннисного, гимнастического мяча на максимальные расстояния из исходных положений: стоя, в седе, лежа на животе, на спине.
- 14.По сигналу стартовый разбег, бег из положений: лежа на животе, на спине; то же, но головой, ногами по направлению бега.
- 15.Серия прыжков вперед на двух (многоскоки), многоскоки с одной на другую.
- 16.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3-5 движений в максимально быстром темпе).
- 17.Метание набивного мяча (до 1 кг) из положения седа ноги врозь, стоя: слева, справа, влево, вправо, назад, снизу, от груди, из-за головы, от плеча. Метание ногами набивного мяча (до 1 кг) вперед, назад, вверх.
- 18.темповые прыжки через скамейку (дозированное количество прыжков).
- 19.Бег по наклонной плоскости вверх.

20. Преодоление полос препятствий.
21. Эстафеты.
22. Подвижные игры и фрагменты спортивных игр по упрощенным правилам.

3.4. Средства, методы, развивающие силовые способности

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Теоретической основой обоснования, целесообразного построения и методики проведения урока, направленного на развитие силовых способностей, являются современные данные смежных с физическим воспитанием наук о «ведущих» факторах, определяющих виды мышечной силы (Я.М. Коц, 1986; Ю.В. Минхен, 1989, 2003; С.А. Терехов, 1991).

К этим факторам относятся:

1. Строение мышц и механические условия мышечной тяги (угол приложения силы, длина, поперечник, композиция мышц, положение и перемещение звена тела в пространстве).
2. Механизмы регуляции мышц центральной нервной системой (внутренняя и межмышечная, режимы работы мышц).
3. Биоэнергетические источники обеспечения мышечной работы.
4. Механизмы адаптации организма к силовым нагрузкам (срочный, оставленный и кумулятивный тренировочный эффект), применяемых в педагогическом процессе.
5. Психическая подготовленность (сила мотивации, воля, эмоциональное состояние и др.).
6. Техника выполнения двигательных действий.

Многообразие факторов, влияющих на проявление силы, свидетельствует о сложной структуре силовых способностей человека. Она включает с определенной условностью разновидности силовых качеств и одновременно отражает их самостоятельность и сложные взаимосвязи в процессе целенаправленной силовой тренировки.

Структура силовых способностей и взаимосвязи видов силовых качеств (оп данным Я.М. Коца, Ю.В. Минхина)

Собственно-силовые способности проявляются при выполнении упражнений с предметами, околопредельными или сверхпредельными отя-

гощениями. Скоростно – силовые способности проявляются в условиях совмещения относительно большой силы и высокой скорости мышечных сокращений, то есть мощности, развиваемой при внешней нагрузке 30-40% от максимальной изометрической силы.

Максимальная изометрическая (статическая) сила представляет способность человека к максимальным напряжениям мышц в условиях предельных отягощений.

Медленная динамическая сила – это способность развивать максимальные усилия при перемещении больших отягощений.

Статическая сила выносливость определяется способностью длительное время поддерживать максимальное напряжение мышц.

Динамическая силовая выносливость – это способность длительное время поддерживать мышечные усилия при перемещении больших отягощений.

Скоростная динамическая сила характеризуется способностью человека за ограниченное короткое время выполнять максимальное количество двигательных действий с большими или субмаксимальными отягощениями.

Взрывная сила – способность развивать максимальные мышечные сокращения за максимально короткое время.

Амортизационная сила связана со способностью развивать усилия в максимально короткое время в уступающем режиме работы мышц.

Скоростно-силовая выносливость определяется способностью человека выполнять двигательные действия с максимальной или субмаксимальной мощностью в высоком темпе.

Направленное развитие видов силы определяется специфическим соотношением эргометрических показателей физической нагрузки, организационно – методическими особенностями силовой тренировки.

Метод максимальных усилий (ММУ) способствует преимущественному развитию максимальной динамической (жимовой) силы. Упражнение должно выполняться с таким внешним сопротивлением, которое позволяет занимающемуся выполнить упражнение 1-2 раза. Как правило, это отягощение соответствует 90-100% развиваемой максимальной силы (от максимального теста). Типичным упражнением являются подъем (жим) штанги максимального веса или когда силовые возможности школьника позволяют выполнить 1-2 подтягивания из виса и т.п.

Адекватные условия можно смоделировать при отсутствии соответствующего спортивного инвентаря – штанги, тренажеров и отягощений.

Таблица 7.

Методы развития силы

Методы развития мышечной силы	Виды силы	Эргометрические показатели				
		Внешнее сопротивление в % от МТ	Количество повторений или длительность выполнения	Количество подходов (серий)	Продолжительность отдыха (мин)	Темп выполнения
Максимальных усилий (ММУ)	Развитие максимальной, динамической силы	90-100 %	1-3 раза	2-5	Не менее 2-Й мин	Произвольный
			1-5 раз	4-8		Медленный
Изометрических усилий (МИУ)	Преимущественно развитие максимальной статической силы	95-100 %	5-6 с	2-3	0,5-1,0 мин	Произвольный
Динамических усилий (МДУ)	Акцент на развитие скоростной силы	До 30 %	Максимальное количество движений за фиксированное время (15-30 с)	До снижения скорости	До восстановления	Высокий
			В максимально малое время выполнения фиксированного количества движений			
Ударных усилий (МУУ)	Акцент на развитие амортизационной силы	До 30% от веса тела	Не более 5-8 раз	1-2 серии	До восстановления	Произвольный

	Акцент на развитие «взрывной» силы	До 40-50 % от веса тела	5-6 раз	1-2 серии	До восстановления	Произвольный
--	------------------------------------	-------------------------	---------	-----------	-------------------	--------------

Примечание: методы развития силы выносливости будут рассмотрены на примере урока, направленного на развитие выносливости.

Условия максимального напряжения мышц на примере отжиманий из упора лежа на согнутых руках. Партнер, оказывая давление руками в области лопаток, создает субмаксимальное или максимальное сопротивление разгибанию рук, при котором выполняющий может выполнить 1-2 отжимания. Тренировочный эффект достигается за 2-4 подхода, между подходами отдых должен составлять не менее 2-3 минут, темп движения произвольный или медленный.

Упражнение можно выполнять равномерно с возрастанием сопротивления и количества повторений.

Метод изометрических усилий (МИУК) рассчитан на развитие максимальной статической силы. Он предусматривает использование сверхмаксимальных отягощений, когда достигается максимальное напряжение мышц, а длина мышц не изменяется.

Волевыми усилиями занимающихся удерживать максимальное напряжение 5-6 с в 2-3 подхода. В это время развивается сильное наступивание вплоть до задержки дыхания. В связи с этим в младших классах статические упражнения выполняются с большой осторожностью, но не исключаются. Изометрические напряжения мышц достигаются методом статического упражнения с не максимальным сопротивлением и временем удержания позы (Л.П. Матвеев, 1991), Благоприятные условия для развития максимальной статической силы имеются у школьников старших классов.

Метод динамического усилия (МДУ) имеет преимущественную направленность на развитие скоростной (быстрой) силы и скоростно-силовых качеств. Для достижения направленного тренировочного эффекта на уроке распространенными являются методические примеры регулирования физической нагрузки: равномерный, серийный и круговой. Напряжение мышц должно увеличиваться до 30% от максимального напряжения. В практике соответствующий режим напряжения мышц модулируется при фиксированном времени (от 10 до 30 с в первом случае) при выполнении упражнений в быстром темпе. Определяется максимальное количество

движений. Рекомендуется в начале выполнять движения крупными звеньями тела, пример, сгибание-разгибание туловища, приседания, отжимания, подтягивания и др. как без отягощений, так и с отягощениями. Движения звеньями тела малого веса выполняются с оптимальным или субмаксимальным внешним сопротивлением.

Другой вариант тренировки – фиксированное количество движений выполняется в максимально быстром темпе за возможно короткое время. Фиксированное количество повторений или время выполнения упражнений регламентируется моментом появления утомления, внешними признаками которого являются падение скорости или частоты (замедления) движения. Следующий подход выполняется после полного восстановления.

В зависимости от соотношения числа повторений и веса отягощений (сопротивлений) изменяется направленность тренировки (таб. 8).

Таблица 8

Примерное соотношение веса отягощений и предельного числа повторений в силовых упражнениях (по Е.Захарову, 1994)

Условные уровни интенсивности	Вес отягощений в % к максимальному	Число возможных повторений в одном подходе (повторный максимум – ПМ)
1	Св. 100	1
2	100	1
3	95	2-3
4	90	3-5
5	85	5-7
6	80	8-10
7	75	10-12
8	70	12-15
9	65	15-18
10	60	18-20
11	50	20-30
12	40	Св. 30

Метод ударных усилий эффективен для развития взрывной и амортизационной силы. Основными средствами являются упражнения с пре-

одолением собственного веса тела: прыжки в глубину с дозированной высоты с последующим отталкиванием вверх, прыжок в длину с последующим выполнением многоскоков, прыжки на руках в упоре лежа с различным положением тела, прыжки в глубину с различной высоты на точность приземления, многоскоки с преодолением препятствий, упражнения в упорах и висах. Перечисленные виды упражнений могут выполняться с отягощениями не более 40-50 % (малыми весами) от МТ. Занятия прыжковыми упражнениями предполагают сочетание фронтального группового и индивидуального способов организации занимающихся на уроке.

Выполнение прыжковых упражнений дозируется сериями по 6-8 прыжков, 2-3 серии прыжков выполняются после восстановления.

Для развития амортизационной силы целесообразно использовать серии прыжков в глубину с различной высоты или с фиксированной высоты с отягощениями легкого веса. Прыжки и многоскоки на руках рекомендуется выполнять, спрыгивая с высокой опоры, или многоскоки по наклонной плоскости (брусья с наклоном жердей под различным углом). Перелеты в висе выполняются с высокой на низкую перекладину лестницы, расположенной наклонно. При увеличении угла наклона ударная нагрузка увеличивается, тем самым вызывая активное переключение мышц на преодолевающую работу. К ударным нагрузкам нужно относиться весьма осторожно. Большие нагрузки или частое их использование может привести к уплощению сводов стопы. Рекомендуется планировать ударные упражнения 1 раз в неделю. Каждое упражнение для рук или ног целесообразно выполнять сериями по 5-8 движений в 2-3 подхода с достаточным отдыхом между ними.

Для развития динамической скоростной силы метод ударных усилий сочетается с методом динамических усилий.

В процессе физического воспитания школьников необходимо уделять внимание не только естественно развитым группам мышц: разгибателям спины, ног, сгибателей рук, но и их антагонистов: сгибателям туловища и ног, разгибателям рук, а также мышцам, на которые, как показывает практика, в меньшей мере или вообще не обращается внимание на уроках. К ним следует отнести группы мышц, обеспечивающие движения прямыми руками, включая пальцы кисти, и ногами, включая стопу: приведение, отведение, сгибание, разгибание; боковые наклоны и особенно скручивание тела; увеличение подвижности грудной клетки. Дифференцированный подход к развитию мелких, средних и крупных мышц, обеспечи-

вающих всевозможные направления движений в суставах, позволяет реализовать принцип гармоничного развития силовых способностей учащихся.

В этих целях применяются специально подобранные силовые локальные, региональные в сочетании с глобальными упражнениями. В практике их называют упражнениями общего воздействия.

В возрастном аспекте (А.А. Гужаловский, 1978; Л.В. Волков, 1989) высокие темпы прироста относительных показателей силы (в расчете на 1 кг собственного веса) отмечаются у детей 9-11 лет (школьники (3-5 классов)). Затем начинают значительно повышаться темпы развития максимальной динамической (быстрой) и взрывной силы у подростков 13-14 лет (школьники 7-8 классов) и динамической медленной и амортизационной силы у юношей 16-18 лет (учащиеся 10—классов). Следует заметить, что наибольшие показатели видов сил, особенно силовой выносливости, достигаются в возрасте 25-30 лет (после завершения обучения в школе). Следовательно, в период обучения в школе преимущественно воспитание силовых способностей осуществляется в следующей последовательности: развитие скоростно-силовых качеств, максимальной динамической (быстрой) и взрывной силы, максимальной изометрической, амортизационной и динамической (медленной) силы.

Вышеуказанные методические правила лежат на основе структуризации средств и методики проведения уроков гимнастики с оздоровительно-развивающей направленностью. В табл. 9, 10 показан пример развития силовых способностей мышц формирования мышечного корсета.

Таблица 9

Комплекс <i>силовых</i> упражнений, обучающихся дошкольного возраста (Образец)
Комплекс 1/ Серия гимнастических упражнений «кошка» <i>Контингент:</i> обучающиеся 3 х - 7 ми лет <i>Задача оздоровительная:</i> способствовать формированию осанки: - обучить силовым упражнениям плечевого пояса, мышц спины, ягодиц, нижних конечностей; <i>Задача образовательная:</i> научить согласованности движений конечностями (руки+ноги) при переходе из одного исходного положения в другое, формировать координацию согласованности двигательных действий; <i>Задача воспитательная:</i> способствовать формированию навыка положения: «упор стоя на коленях» - «кошка»

№ п/п	Содержание	Дози- Ров-ка	Организацион- но-методические указания	УУД –
1.	«Кошка добрая- сердитая» 1-2 – прогнуться в грудном и пояснич- ном отделе, голова вверх – вдох; 3-4 – спина круглая, живот втянуть, голова вниз – выдох.	4 р	Проверить пра- вильное поло- жение: кисти под плечевыми суставами, ко- лени под тазо- бедренными суставами	Согласуем ритм дыхания с движением тела
2.	«Кошка поднимает лапы» 1 - левую руку вперед- вверх; 2 - и.п. 3 - правую руку впе- ред-вверх; 4 – и.п.	4 р	Поднятая рука находится в плоскости линии плеч, парал- лельно полу.	Развиваем координацию удержания рав- новесия в неус- тойчивом положении
3.	«Кошка тянется» 1 - левую ногу назад- вверх; 2 - и.п. 3 - правую ногу назад- вверх; 4 – и.п.	4 р	Поднятая нога находится в плоскости спи- ны, параллельно полу.	Развиваем координацию равновесия тела в неустойчивом положении
4.	«Кошка лезет под за- бор» 1 – сед на пятках; 2–3- согнуть руки, подползая вперед - упор лежа прогнув- шись; 4 – и.п.	4 р	Подползая впе- ред - грудью ка- саться пола. В упоре прогнув- шись -руки пря- мые, таз на полу. Повторить уп- ражнение 1.	Развиваем Гибкость груд- ного отдела по- звоночника
5.	«Кошка пьет молоко» 1 –согнуть руки (лок- ти вдоль туловища); 2 – и.п. 3 - согнуть руки (лок- ти в стороны); 4 – и.п.	8 р	Стопы прижаты к полу	Развиваем Силовые спо- собности мышц плечевого пояса
6.	«Кошка ходит сама по		Отведенная впе-	Развиваем коор-

	себе» 1 – шаг левой ногой, правой рукой вперед; 2-4 - левую руку вперед-вверх, правую ногу - назад-вниз – равновесие держать; 5 – шаг правой ногой, левой рукой вперед; 6-8 - правую руку вперед-вверх, левую ногу - назад-вниз – равновесие держать Варианты выполнения: 1.Ходьба, на каждый шаг-смена положения (рука, нога-разноименные). 2.Ходьба, на каждый шаг-смена положения (рука, нога-одноименные).	4 р	ред рука находится в плоскости линии плеч, параллельно полу. Поднятая нога находится в плоскости спины, параллельно полу.  Повторить упражнение 1	динацию равновесия и согласованность двигательных действий рук и ног
7.	«Кошка греется на солнышке» 1 – выпрямить ноги; 2 – сгибая ноги – сед на бедро влево; 3 - выпрямить ноги; 4 - сгибая ноги – сед на бедро вправо.	4 р	Руки прямые. При разгибании ног – таз выше головы	Развиваем гибкость в поясничном отделе позвоночника
8.	«Кошка смотрит на хвост» 1-2 – дуга тазом влево, взгляд на пятки через левое плечо; 3-4 – дуга тазом вправо, взгляд на пятки через правое плечо.	4 р	Повторить упражнение 1	Согласуем движения с ритмом дыхания

Таблица 10

Комплекс 2/ Серия гимнастических упражнений «Кошка»

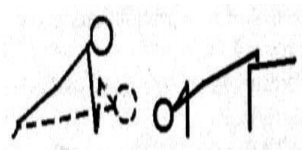
Контингент: обучающиеся 3 х - 7 ми лет

Задача оздоровительная: совершенствовать силовые способности мышечного корсета позвоночника для формирования правильной осанки;

Задача образовательная: определить уровень сформированности осанки с помощью теста «лодочка». И.п. - лежа на животе, руки вверх, ноги вместе, приподнять конечности на 10 см. – держать (15сек.-2.мин.);

Задача воспитательная: способствовать формированию коммуникативных способностей обучающихся при взаимодействии в парах, при выполнении контрольного задания «лодочка».

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-Методические указания	УУД
1.	И.п. - лежа на животе, руки вверх. 1-2 –руки вверх - держать; 3-4 –и.п..	4 р	Подготовительные упражнения к «Лодочке» выполнять прямым телом	Развиваем силовые способности мышц плечевого пояса
2.	1-2 –ноги назад – приподнять, держать; 3-4 - и.п.	4 р	Прямым телом	Развиваем силовые способности ягодичных мышц
3.	И.п. - лежа на животе, руки вверх. 1 – левую (однoименные) руку, ногу приподнять; 2 - и.п. 3 – правую (однoименные) руку, ногу приподнять; 4 – и.п.	4 р	Прямым телом, следить за симметричной линией плеча	Формируем осанку
4.	И.п. - лежа на животе, руки вверх. 1 – левую руку, правую ногу (разноименные) приподнять; 2 - и.п. 3 – правую руку, левую, ногу (разно-	4 р	Прямым телом, следить за линией плеча	Формируем осанку

	именные) припод- нять; 4 – и.п.			
5.	И.п. - лежа на живо- те, руки вверх. «Лодочка» - держать	2-3 серии	I серия – 8 счетов 	Формируем осанку
6.	И.п. - лежа на живо- те, руки вверх. «Звездочка» 1–3 – руки, ноги врозь – держать; 4 – и.п.	2-3 серии	Удержание в при- поднятом от пола положении на вы- соте 10-15 см. Повторить упраж- нение 1	Формируем осанку
7.	И.п. - лежа на животе «Лодочка»; И.п. - лежа на спине «Лодочка»; 1-4; 1-8; 1-16; 1-32 (тест на животе:30- 120 сек.; на спине: 15-90 сек.)	сумм- арное время выпол- нения	Руки прямые в «за- мок» вверх, - удер- жание на весу верхних и нижних конечностей	Формируем осанку
8.	«Планка» Ив.И.п. – упор лежа на коленях – держать положение. Пв. И.п. – упор лежа на предплечьях - держат	4 -8 сче- тов; 2 се- рии	 Повторить упраж- нение 1	Совершенст- вуем силовые способности плечевого поя- са
9.	«Складка» И.п. - лежа на спине, руки вверх 1 -сгибание тулови- ща; 2 -и.п.	4 р ; 2сери и	В этом упражнении работают все мыш- цы мышечного корсета. Руки, но- ги-прямые	Развиваем гиб- кость позво- ночника, совершенст- вуем осанку

3.5. Средства, методы, развивающие способности к выносливости

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. В сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (все виды гимнастики, синхронное плавание, фигурное катание и т.п.), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Различают общую и специальную выносливость. *Общая выносливость* — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. *Специальная выносливость* — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Выносливость является сложным физическим качеством в связи с разнообразными формами жизнедеятельности человека. Это физическое качество обеспечивает высокую работоспособность человека в любой двигательной деятельности.

Выносливость характеризуется способностью человека противостоять утомлению, которое развивается в процессе выполнения интенсивных и длительных физических и психических напряжений.

Время наступления утомления и способность человека продолжать работу на фоне утомления связано с ресурсами энергообеспечения мышечной деятельности (Н.И. Волков, 1986; С.К. Сарсания, В.Н.Силуянов, 1991; С.А. Подойников, 1990), силой мотивации занимающихся.

Обязательный курс физического воспитания предусматривает развитие базовых видов общей выносливости и специфических разновидностей ее проявления средствами основной гимнастики.

В процессе естественного индивидуального развития человека общая выносливость имеет тенденцию поступательного, но с различными темпа-

ми развития, достигая максимальных значений в возрасте 25-30 лет (Л.В. Матвеев, 1991). Это не исключает выполнение школьниками длительных физических нагрузок, направленных на повышение функциональных возможностей организма, обеспечивающих высокую работоспособность. На уроках физической культуры важно использовать разнообразные средства и формы двигательной активности с аэробным и анаэробным энергообеспечением мышечной работы для достижения как базового уровня общей выносливости, так и разновидностей выносливости: статической, динамической, скоростно-силовой, координационно-двигательной, скоростной.

С учетом критических периодов возрастного развития, характеризующихся особой чувствительностью организма школьников к педагогическим воздействиям, направленных на развитие выносливости (А.А. Гужаловский, 1978; Л.В. Волков, 1989), вначале следует развивать скоростную и координационно-двигательную выносливость.

Методические особенности гимнастики позволяют направленно развивать координационно-двигательную и специфические разновидности силовой выносливости.

Гимнастика по сравнению с циклическими дисциплинами не располагает эффективными средствами для развития общей аэробной выносливости. Однако проведение общеразвивающих упражнений поточным способом в сочетании с танцевальными движениями, прыжками, упражнениями общего воздействия, комплексов ритмической гимнастики, шейпинга. Гимнастической аэробики, компенсирует тренировочный эффект на выносливость беговой аэробной нагрузки.

Нетрадиционным средством развития общей аэробной выносливости на уроке гимнастики может быть выполнение разновидностей бега с прыжками на жесткой и мягкой опорах (Е.В. Брянчина, 1997).

При выполнении прыжков на поролоновых матах длительность работы мышц увеличивается на 40,3 %, а время отдыха во время полета сокращается на 35,6 %.

Ориентируясь на пульсовую реакцию, отмечается более сильное влияние прыжков на мягкой опоре на функциональное состояние ССС. Уже на 10 с отмечаются различия ЧСС. На 15-ой с ЧСС на мягкой опоре превышает ЧСС на жесткой опоре на 10 ударов. На 23 с ЧСС достигает 180, а на 25-й составляет 188 уд/мин.

При выполнении прыжков на жесткой опоре максимальное значение ЧСС существенно ниже. Следует отметить, что мягкая опора как средство

повышения интенсивности физических нагрузок в целях повышения аэробной выносливости в школьной практике не используется.

Выполнение прыжковых упражнений или бега на месте, с поворотами, сочетании прыжков и бега на мягкой опоре в течении 15,20,30,40,60 и более секунд (до 2-х минут) является эффективным средством развития анаэробной выносливости.

С этой целью проведение разновидностей ходьбы, бега, бега с прыжками целесообразно проводить как на жесткой, так и на мягкой опоре. Гимнастические маты могут быть уложены по диагонали или по длинной стороне или по двум коротким сторонам зала. Последовательная смена жесткости опоры позволяет дозированно воздействовать на укрепление опорно – двигательного аппарата, на повышение общей выносливости школьников.

На уроках гимнастики общую (аэробную) выносливость целесообразно развивать методом интенсивной тренировки, когда работа выполняется в пределах 1-3 мин. с достижением ЧСС 170-180 уд./мин. Очередной подход следует выполнять на уровне ЧСС 120-130 уд./мин, (примерно через 45-80 секунд активного отдыха).

Скоростная выносливость (анаэробная) развивается, как правило, повторным методом тренировки.

На уроках гимнастики свойственно развивать скоростную выносливость в анаэробных лактатных условиях энергообеспечения мышечной работы (гликолитический механизм).

К специальным методам развития координационной выносливости относят методы повторного, непрерывного, равномерного Переменного, контрастного выполнения упражнения. Например: броски мяча в цель с дальней и ближней дистанции или высокое напряжение мышц с последующим их полным расслаблением.

Уже в раннем школьном возрасте следует выполнять специальные упражнения для развития координационной выносливости. Упражнения целесообразно планировать в начале основной части урока. Упражнения выполняются сериями с постепенным сокращением интервалов отдыха между сериями. Когда начинают появляться «устойчивые» ошибки, нужно изменить режим занятий или прекратить выполнение упражнений.

Для развития силовой динамической выносливости используются серии упражнений локального воздействия, а также упражнения с внешним сопротивлением или отягощением 50% от МТ, которые выполняются в

среднем темпе «до отказа». Между сериями отдых должен быть не менее двух минут, ЧСС снижается до 110-120 уд./мин.

Статическая выносливость развивается методом изометрических усилий при удержании напряжений, равного 50% от МТ.

С целью достижения направленного тренировочного эффекта порядок физических нагрузок в уроках определяется последовательностью расходования источников энергии, обеспечивающих мышечную работу, для развития разновидностей выносливости используется программный материал раздела «Гимнастика».

3.6. Средства, методы, развивающие способности к гибкости

Гибкость развивается методами: локальным (упражнения направлены на развитие движений в отдельно взятом суставе); интегральным (упражнения направлены на развитие размаха движений в системе суставов, дающих возможность изменять положение тела в зависимости от двигательной ситуации); игровым и соревновательным.

Для совершенствования гибкости важно определить правильную дозировку нагрузок.

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше должна быть доля активных упражнений и меньше – статических. Специалистами разработаны рекомендации по количеству повторений, темпу движений и времени удержания в статических положениях. На первых занятиях число повторений составляет не более 8-10 раз и постепенно доводится до величин, приведенных в таблице ниже.

Таблица 11

Сустав	Количество повторений упражнений					
	Учащиеся, лет			Юные спортсмены, лет		Стадия поддержания подвижности в суставах
	7 – 10	11 – 14	15 – 17	10 - 14	15 и старше	

Позвоночный столб	20 – 30	30 – 40	40 – 15	50 – 60	80 – 90	40 – 50
Тазобедренный	15 –	30 –	35 –	40 –	60 – 70	30 – 40
Плечевой	15 –	30 –	35 –	45 -50	50 – 60	30 – 40
Лучезапястный	15 –	20 –	25 –	20 –	30 – 35	20 – 25
Коленный	10 –	15 –	20 –	15 –	20 – 25	20 – 25
Голеностопный	10 –	15 –	20 –	15 –	20 – 25	10 – 15

Упражнение на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в подготовительную часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

Методика применения растягивающих упражнений

Изображение рисунков и описание упражнений даны в редакции автора монографии: наука о гибкости, - М. Дж. Алтера и русского перевода Г. Гончаренко, поэтому требования терминологии гимнастики русского варианта не совпадают с источником взятого материала [1].

Упражнения, которые являются дополнением к основным программам обучения по гимнастике

Упражнения составлены по группам воздействия на блоки:

- *голеностопный сустав*, блок упражнений 1,2,3,4,5,6,7;
- *тазобедренный сустав*, блок упражнений шпагата правой, левой ноги 9,10,11,12;
- *тазобедренный сустав*, блок упражнений поперечного шпагата 13,14,15,16;
- *четырёхглавой мышцы и сгибателей бедра* блок упражнений 8,17,18,20,21;

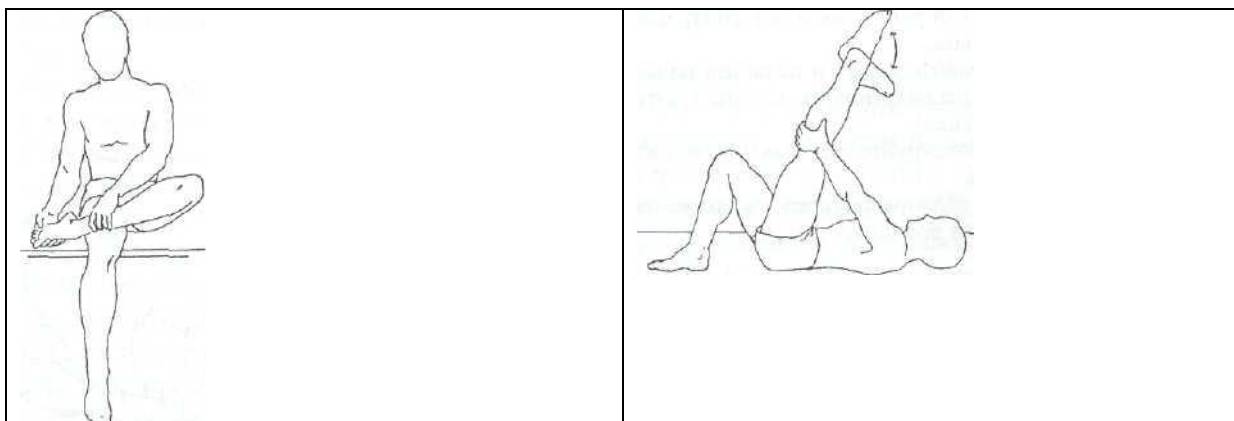
- *ягодиц и бедра* блок упражнений 24,25,26,28,30,31;
- *ягодиц, бедра и туловища* блок упражнений 27,29;
- *поясницы* блок упражнений 33,34,35,36;
- *верхней части* спины блок упражнений 37,38,39,40;
- *шейный отдел* спины блок упражнений 42,43,44,45;
- *грудные мышцы* блок упражнений 46,47;
- *мышцы плеча* блок упражнений 48,49,50,51,52,53,54,55,56,57;
- *суставы и мышцы кисти* блок упражнений 58,59,60

Рекомендуется выполнять по 20-30 упражнений из 3х - 4х блоков воздействия на каждой тренировке.

Рисунки и описание упражнений – стретчинг (М.Дж. Алтер)

	
Упражнение №1 (<i>подошвенный свод стопы</i>) 1. Сядьте на стул или на пол, положив одну ногу на колено другой. 2. Захватите пятку у лодыжки рукой. 3. Другой рукой захватите снизу плюсну и пальцы. 4. Сделайте выдох и потяните пальцы ног по направлению к голени (разгибание пальцев). 5. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 6. Вы должны ощущать растягивание в области подошвы.	Упражнение №2 (<i>Дистальные отделы пальцев</i>) 1. Сядьте на стул или на пол, положив одну ногу на колено другой. 2. Захватите медиальную лодыжку и пятку рукой. 3. Другой рукой захватите дистальную часть ноги у пальцев. 4. Сделайте выдох и медленно потяните нижнюю часть пальцев по направлению к плюсне ноги (сгибание) 5. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 6. Вы должны ощущать растягивание верхней части ноги и пальцев.

	
Упражнение №3 (Тыльная часть стопы и нижней части ноги) 1. Сядьте на стул или на пол, положив одну ногу на колено другой. 2. Одной рукой захватите ногу над стопой. 3. Другой рукой захватите дистальный отдел голени. 4. Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к туловищу (подошвенное сгибание). 5. зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 6. Вы должны ощущать растяжение в области подъема и верхней части стопы.	Упражнение №4 (Передняя часть стопы и нижней части голени) 1. Опуститесь на колени, пальцы ног обращены назад. Если такое положение для вас не удобно, подложите под голени одеяло. 2. Сделайте выдох и медленно сядьте на верхнюю часть пяток (если сможете). 3. Захватите дистальную часть пальцев ног и подтяните их по направлению к голове. 4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 5. Вы должны испытывать растяжение вдоль голени. Главный акцент делается на передние большеберцовые мышцы.



Упражнение №5

(Передняя и латеральная часть стопы и нижнего отдела голени)

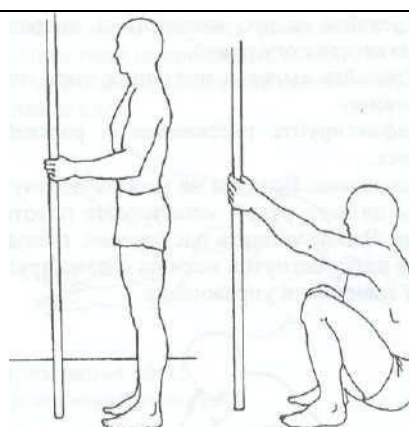
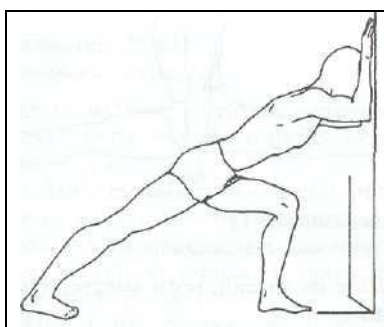
1. Сядьте на стул или на пол, положив одну ногу на колено другой.
2. Одной рукой захватите стопу с пяткой.
3. Другой рукой захватите снаружи дистальный отдел стопы.
4. Сделайте выдох и медленно поверните стопу вверх (инверсия)
5. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
6. Вы должны ощущать растяжение в передней и латеральной части стопы и нижней части ноги.

Упражнение №6

(Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги)

1. Лягте на спину, вытянув ноги.
2. Согните одну ногу и подтяните ее по направлению к ягодицам.
3. Поднимите другую ногу и захватите ее под коленом.
4. Сделайте выдох и медленно согните ногу по направлению к лицу (тыльное сгибание)
5. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
6. Вы должны ощущать растяжение в области ахиллова сухожилия.

Примечание: Если у вас есть какие-либо проблемы со спиной, то после растягивания вы должны согнуть выпрямленную ногу и медленно опустить ее на пол.

**Упражнение №7**

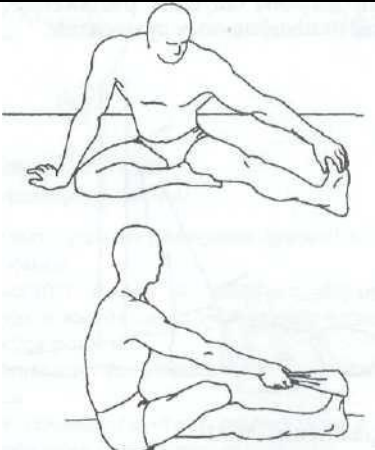
(Икроножная мышца и ахиллово сухожилие)

1. Станьте прямо и чуть дальше, чем на вытянутую руку, от стены.
2. Согните одну ногу вперед, вторая – прямая.
3. Упритесь в стенку, сохраняя прямую линию головы, шеи, спины, таза, находящейся сзади ноги.
4. Подошву находящейся сзади но-

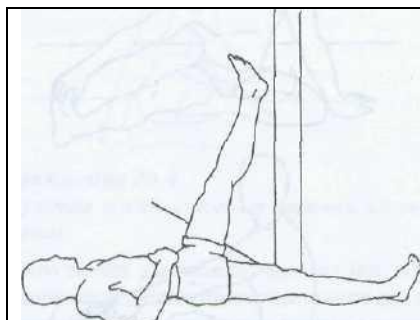
Упражнение №8

(Четырехглавые мышцы)

1. Станьте прямо, держа шест; ноги параллельны, на расстоянии примерно 30 см друг от друга.
2. Сделайте выдох, слегка подайтесь назад, не отрывая при этом пятки от пола, и присядьте как можно ниже.
3. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

ги не отрывайте от пола. 5. Сделайте выдох и согните колено находящейся впереди руки, подайтесь по направлению к стене и переместите вперед массу тела. 6. Сделайте выдох и согните колено находящейся спереди ноги по направлению к стене. 7. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 8. Вы должны ощущать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия. <i>Примечание. Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните ногу, находящуюся сзади.</i>	4. Вы должны ощущать растяжение в области четырехглавых мышц. 5. Выполните вдох и вернитесь в исходное положение.
	
Упражнение №9 (Задняя часть колена) 1. Сядьте прямо на пол, ноги прямые. 2. Согните одну ногу так, чтобы ее пятка коснулась области паха. 3. Сделайте выдох, наклонитесь вперед и захватите ногу рукой. 4. Сделайте выдох и подтяните ногу к туловищу. 5. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. <i>Примечание. Если вы не можете дотянуться до ноги рукой, используйте полотенце. Чтобы усилить растяжение, положите</i>	Упражнение №10 (Подколенные сухожилия) 1. Сядьте на пол, ноги прямые, разведены в сторону примерно на 90°. 2. Согните одну ногу в колене и перемещайте ее до тех пор, пока она не коснется внутренней части другой ноги. 3. Опустите внешнюю часть бедра и икры согнутой ноги на пол. 4. Сделайте выдох, удерживая вытянутую ногу прямой, согните ногу в бедре и опустите выпрямленную верхнюю часть туловища от бедер на вытянутое бедро.

пятку согнутой ноги на колено другой и выполните упражнение.	5. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 6. Вы должны ощущать растяжение в области подколенных сухожилий.
---	---



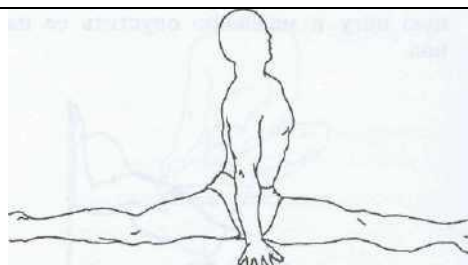
Упражнение № 11

(Подколенные сухожилия)

1. Лягте на спину в дверном проеме.
2. Разместите бедра чуть впереди от дверной коробки.
3. Поднимите одну ногу и упритесь в дверную коробку, колено прямое, вторая нога на полу. Чтобы увеличить растяжение, переместите ягодицы ближе к дверной коробке.
4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
5. Вы должны ощущать растяжение в области подколенных сухожилий.

Примечание. Чтобы усилить растяжение, воспользуйтесь полотенцем, накинув его на ступню подтянутой вверх ноги.

Потянув за полотенце, вы оттяните ногу от дверной коробки ближе к грудной клетке

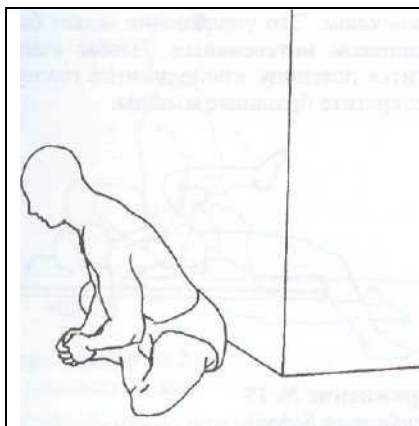


Упражнение № 12

(Подколенные сухожилия)

1. Сядьте на колени, ноги вместе, руки по бокам.
2. Поднимите одно колено и переместите ступню слегка вперед для опоры.
3. Сделайте выдох, согнитесь в талии, опустите верхнюю часть туловища на переднее бедро, руки слегка переместите вперед.
4. Сделайте выдох, переместите ногу, находящуюся впереди, вперед, выпрямите обе ноги и выпрямите спину, входя в положение шпагата.
5. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
6. Вы должны ощущать растяжение в области подколенных сухожилий.

Примечание. Шпагат – одно из наиболее трудных упражнений, используемых для растягивания подколенных сухожилий. Чтобы правильно выполнить шпагат, обе ноги должны быть прямыми, а ягодицы плотно прижатыми к полу. Некоторые спортсмены используют незначительное выворачивание бедра ноги, находящейся сзади. Однако это может оказаться небезопасным при тугоподвижности сгибателей тазобедренного сустава. Чтобы увеличить растяжение, можно наклониться вперед к бедру ноги, находящейся спереди, на сложенное одеяло. Последнее, однако, может привести к растяжению тыльных структур колена.

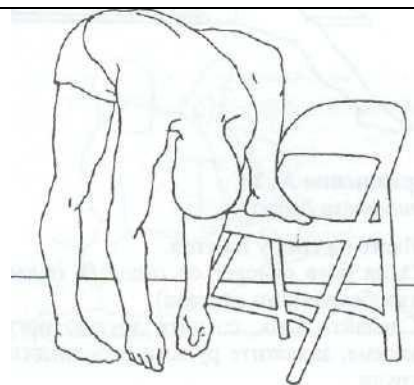


Упражнение № 13

(Приводящие мышцы)

1. Сядьте на пол, упритесь ягодицами в стенку, ноги согнуты и пятки касаются друг друга.
2. Захватите руками ступни и подтяните их как можно ближе к области паха.
3. Сделайте выдох, подайте туловище вперед, не сгибая спины, и попытайтесь коснуться грудью пола.
4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
5. Вы должны ощутить растяжение в области паха (приводящие мышцы).

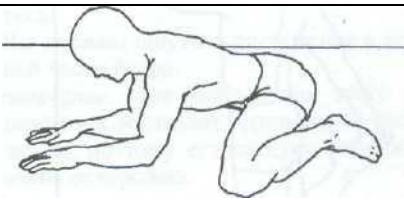
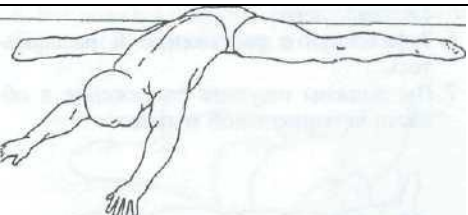
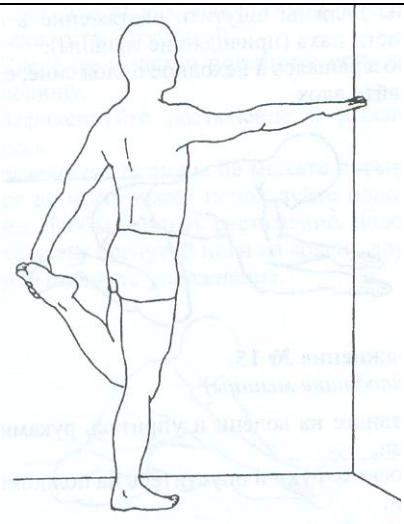
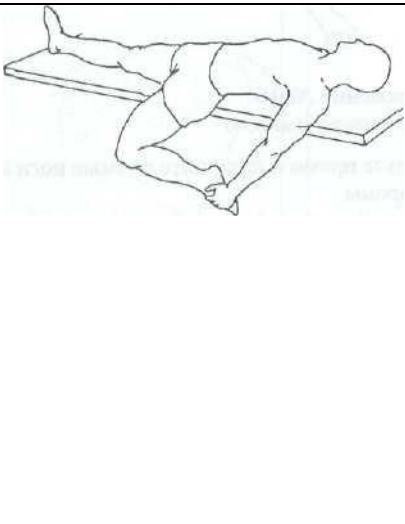
Примечание. Типичная ошибка - сгибание спины.



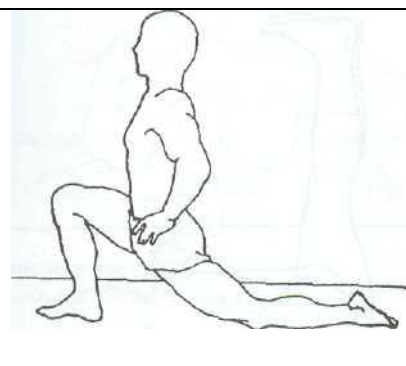
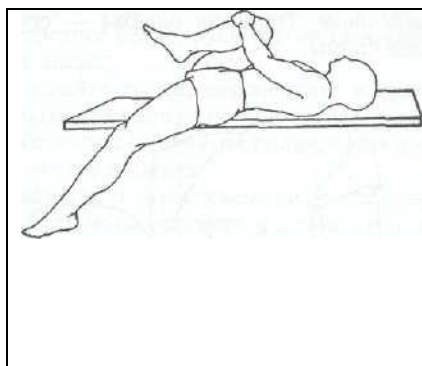
Упражнение № 14

(Приводящие мышцы)

1. Встаньте прямо, подняв одну ногу и поставив ее на стул.
2. Сделайте выдох, затем наклон и опустите руки к полу.
3. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
4. Вы должны ощутить растяжение в области паха (приводящие мышцы).
5. Возвращаясь в исходное положение, сделайте вдох.

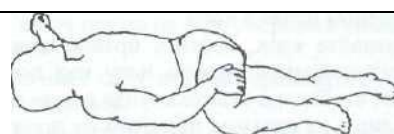
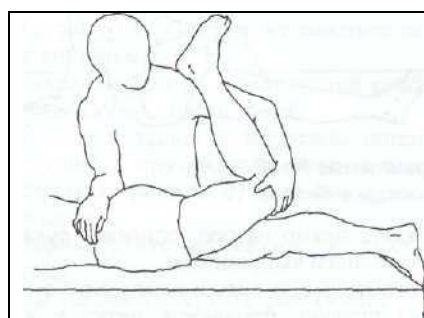
	
Упражнение № 15 (Приводящие мышцы) 1. Станьте на колени и упритесь руками в пол. 2. Согните руки и опуститесь на пол локтями. 3. Сделайте выдох, медленно разведите колени и попытайтесь коснуться грудью пола. 4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 5. Вы должны ощущать растяжение в области паха (приводящие мышцы). <u>Примечание:</u> Это упражнение является одним из наиболее сложных упражнений для растягивания приводящих мышц.	Упражнение № 16 (приводящие мышцы) 1. Сядьте прямо и разведите прямые ноги в стороны. 2. Сделайте выдох и медленно опустите грудь и живот на пол, спина при этом остается ровной. 3. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 4. Вы должны ощутить растяжение в области паха (приводящие мышцы) <u>Примечание.</u> Идеальный вариант – ноги образуют прямую линию во время выполнения шпагата. Лица с более высоким уровнем развития гибкости могут вращать бедрами вперед и назад.
	
Упражнение № 17 (Четырехглавые мышцы) 1. Станьте прямо, упритесь одной	Упражнение № 18 (Четырехглавые мышцы) 1. Лягте на спину у края стола.

рукой в стенку. 2. Согните одну ногу в колене и подведите пятку к ягодицам. 3. Слегка согните ногу, на которой стоите. 4. Сделайте выдох и захватите рукой поднятую ногу. 5. Сделайте вдох и подтяните пятку к ягодицам, избегая при этом чрезмерного сжатия колена. 6. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 7. Вы должны ощутить растяжение в области четырехглавой мышцы.	2. Сделайте выдох, медленно спустите со стола ногу и захватите ступню рукой. 3. Сделайте вдох и медленно подтяните пятку к ягодицам. 4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 5. Вы должны ощутить растяжение в средне-верхней части бедра. 4. Вы должны ощутить растяжение в области паха (приводящие мышцы). 5. Возвращаясь в исходное положение, сделайте вдох. <i>Примечание: Это упражнение может быть слишком интенсивным. Чтобы «защитить» поясницу, приподнимите голову и сократите брюшные мышцы.</i>
--	--



Упражнение № 20 (Сгибатели бедра) 1. Лягте на спину на стол. 2. Одна нога свисает со стола (в области тазобедренного сустава). 3. Сделайте вдох, согните другую ногу в колене, захватите руками и подведите к груди. 4. Сделайте вдох и прижмите бедро к груди.	Упражнение № 21 (Сгибатели бедра) 1. Станьте прямо и разведите ноги в стороны на ширину около 60 см. 2. Согните одну ногу в колене, опустите туловище вниз и положите колено другой ноги на пол. 3. Отведите находящуюся сзади ногу так, чтобы верхушка подъема оказалась на полу. 4. Положите кисти на пояс (неко-
--	--

5. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 6. Вы должны ощутить растяжение в верхней части бедра.	которые могут предпочесть расположить одну руку на колене ноги, находящейся впереди, а другую — на ягодицы), колено находящейся впереди ноги остается согнутым под углом 90°. 5. Сделайте выдох и медленно выталкивайте переднюю часть бедра ноги, находящейся сзади, к полу. 6. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 7. Вы должны ощутить растяжение в верхней части бедра.
---	---



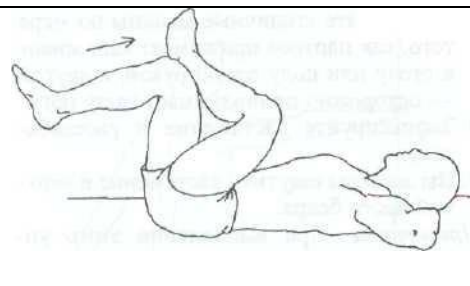
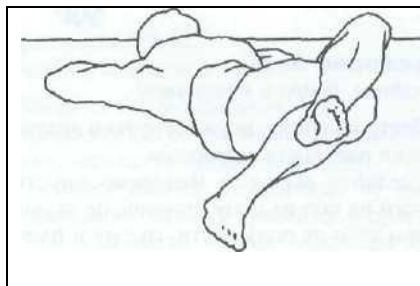
Упражнение № 22
(Сгибатели бедра)

1. Лягте лицом вниз, согнув одну ногу в колене.
2. Партнер находится сбоку, стоя или опершись на одно колено, одна рука партнера находится под вашим коленом (на передней части бедра), вторая - несколько выше.
3. Сокращайте ягодичные мышцы по мере того, как партнер прижимает ваш живот к столу или полу одной рукой, а другой - осторожно приподнимает вашу ногу.
4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
5. Вы должны ощутить растяжение

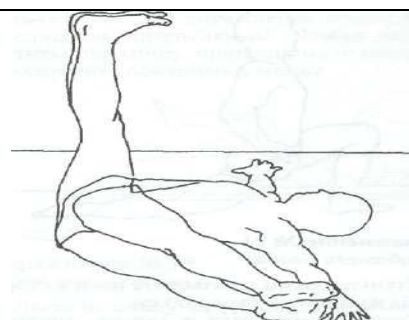
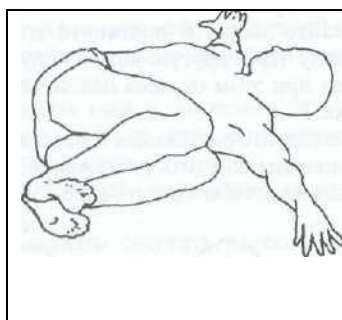
Упражнение № 23
(Латеральная часть ягодиц и бедра)

1. Лягте на спину, вытянув ноги.
2. Согните одну ногу в колене и поднимите к груди.
3. Захватите колено или бедро противоположной рукой,
4. Сделайте выдох и подтяните колено в сторону через другую ногу к полу, не отрывая при этом от пола локти, голову и плечи.
5. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
6. Вы должны ощутить растяжение в латеральной части ягодиц и бедра.

в верхней части бедра. 6. Примечание. При выполнении этого упражнения возникает интенсивное растяжение, поэтому его следует выполнять очень осторожно	
---	--

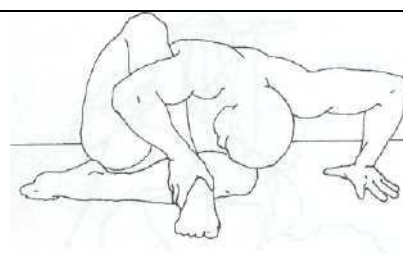
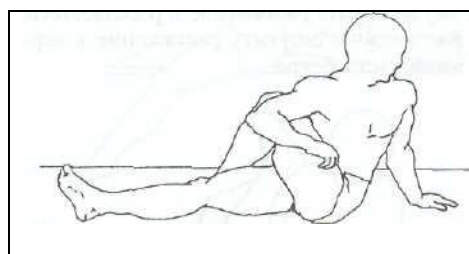


Упражнение № 24 (Ягодицы и бедро) 1. Лягте на спину, согнув ноги в коленях и соединив руки под головой. 2. Перенесите левую ногу над правой и согните. 3. Сделайте выдох и используйте левую ногу, чтобы прижать внутреннюю часть правой ноги к полу, не отрывая при этом локти, голову и плечи от пола. 4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 5. Вы должны ощутить растяжение в области ягодиц и бедра.	Упражнение № 25 (Ягодицы и бедро) 1. Лягте на спину, левая нога скрещена над коленом правой ноги. 2. Сделайте вдох, согните правое колено, приподнимите правую ногу над полом так, чтобы она «вытолкнула» левую ногу к лицу, не отрывая при этом от пола голову, плечи и спину. 3. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 4. Вы должны ощутить растяжение в области ягодиц и бедра.
---	---

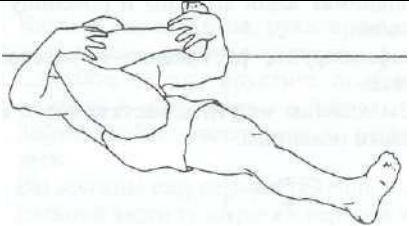
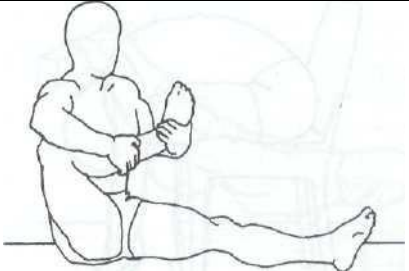
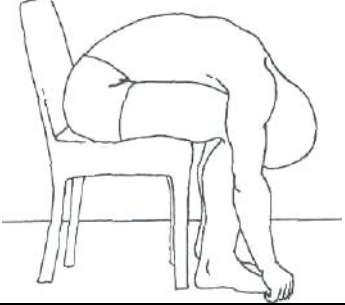


Упражнение № 26 (Ягодицы, бедра и туловище)	Упражнение № 27 (Ягодицы, бедра и туловище)
---	---

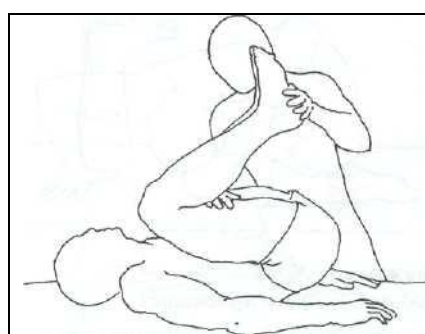
1. Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. 2. Сделайте выдох и медленно опустите ноги на пол на одну сторону, не отрывая при этом от пола локти, голову и плечи. 3. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 4. Вы должны ощутить растяжение в области ягодиц, бедра и нижней части туловища.	1. Лягте на пол, подняв вверх прямые ноги, руки в стороны. 2. Сделайте выдох и медленно опустите обе ноги на пол в одну сторону, не отрывая при этом от пола локти, голову и плечи. 3. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 4. Вы должны ощутить растяжение в области ягодиц, бедра и нижней части туловища.
---	--



Упражнение № 28 (Ягодицы и бедро) 1. Сядьте прямо на пол, опираясь руками сзади, ноги выпрямлены, 2. Согните левую ногу и перенесите ее через правую, продвинув пятку к ягодицам. 3. Перенесите правую руку через левую ногу и положите локоть правой руки на внешнюю часть колена левой ноги. 4. Сделайте выдох и посмотрите через левое плечо, повернув туловище и надавливая на колено локтем правой руки. 5. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 6. Вы должны ощутить растяжение в области ягодиц и бедра.	Упражнение № 29 (Ягодицы, бедро и туловище) 1. Сядьте прямо на пол, внешняя часть левой ноги на полу перед вами, колено согнуто, ступня обращена вправо. 2. Скрестите правую ногу над левой и положите ступню на пол. 3. Сделайте выдох и наклонитесь вперед. 4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 5. Вы должны ощутить растяжение в области ягодиц, бедра и туловища
--	--

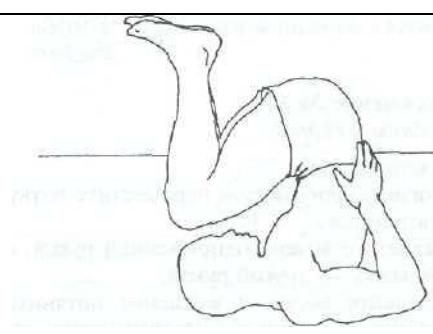
	
Упражнение № 30 (Ягодицы и бедро) 1. Лягте на пол. 2. Согните одну ногу и переместите пятку к ягодицам. 3. Захватите колено одноименной рукой, а лодыжку — другой рукой. 4. Сделайте выдох и медленно потяните ступню к противоположному плечу, не отрывая при этом от пола голову, плечи и спину. 5. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 6. Вы должны ощутить растяжение в области ягодиц и бедра.	Упражнение № 31 (Ягодицы и бедро) 1. Сядьте прямо на пол, упершись спиной в стену. 2. Согните одну ногу и переместите пятку к ягодицам. 3. Прижмите колено при помощи локтя и захватите стопу противоположной рукой. 4. Сделайте выдох и медленно потяните ступню по направлению к противоположному плечу. 5. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
	
Упражнение № 33 (Поясница) 1. Сядьте прямо на стул, ноги слегка разведены в стороны. 2. Сделайте выдох, выпрямите туловище и медленно наклонитесь вперед. 3. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.	Упражнение № 34 (Поясница) 1. Лягте на спину. 2. Согните ноги в коленях и переместите ступни к ягодицам. 3. Захватите бедра, чтобы не допустить чрезмерного сгибания коленных суставов. 4. Сделайте выдох, подтяните ко-

4. Вы должны ощутить растяжение в области поясницы.	лени к груди и плечам. 5. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 6. Вы должны ощутить растяжение в области поясницы. 7. Сделайте выдох и медленно попеременно выпрямите ноги, чтобы предотвратить возникновение болевых ощущений или спазмов.
--	--



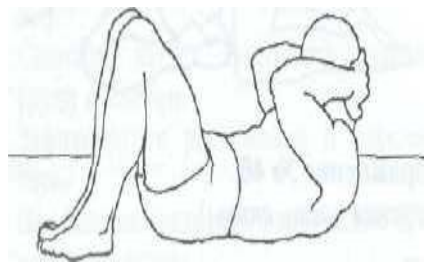
Упражнение № 35 (Поясница)

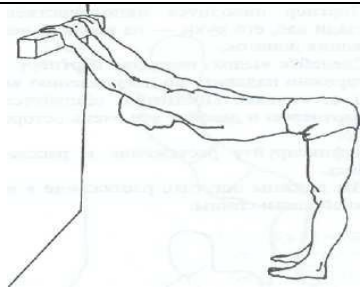
1. Лягте на спину.
2. Согните ноги в коленях и переместите ступни к ягодицам.
3. Ваш партнер находится сбоку, одна его рука находится под коленями, другая удерживает пятки.
4. Сделайте выдох, позволяя партнеру подтянуть ваши ноги ближе к груди, при поднимая ваши ягодицы и поясницу от пола. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
6. Вы должны ощутить растяжение в области поясницы.



Упражнение № 36 (Поясница)

1. Лягте на спину, руки по бокам, ладони опущены вниз.
2. Сделайте выдох, оттолкнитесь ладонями от пола и поднимите вверх ноги так, что бы колени оказались на уровне лба.
3. Удерживайте положение при помощи рук.
4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
5. Вы должны ощутить растяжение в области поясницы.
6. Примечание. Выполняйте это упражнение осторожно. Не допускайте чрезмерного сгибания шеи.

	
Упражнение № 37 (Латеральная часть туловища) 1. В вися на перекладине, руки прямые, туловище слегка согнуто вперед. 2. Сделайте выдох, опустите подбородок на грудь и «опуститесь» в плечах. 3. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 4. Вы должны ощутить растяжение в латеральной части туловища и верхней части спины.	Упражнение № 38 (Верхняя часть спины) 1. Станьте на четвереньки. 2. Вытяните руки вперед и коснитесь грудью пола. 3. Сделайте выдох и отождмитесь от пола руками, чтобы выгнуть спину. 4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 5. Вы должны ощутить растяжение в верхней части спины.
	



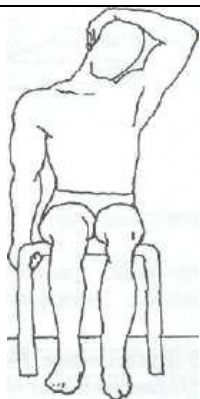
Упражнение № 39 (Верхняя часть спины)

1. Станьте прямо на расстоянии приблизительно 1 м от какой-либо опоры, расположенной на уровне талии, ноги вместе, руки над головой.
2. Сделайте выдох, руки и ноги прямые, согнитесь, выпрямите спину и возьмитесь за опору обеими руками.
3. Сделайте выдох и нажмите на опору, чтобы прогнуться в спине.
4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
5. Вы должны ощутить растяжение в верхней части спины.

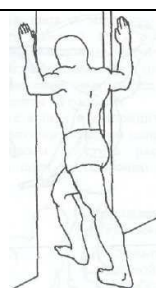
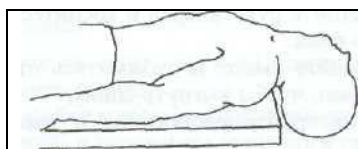


Упражнение № 40 (Верхняя часть спины)

1. Сядьте прямо, лицом к стене на расстоянии вытянутой руки, колени разведены в стороны.
2. Поднимите руки, локти прямые, подайтесь вперед и упритесь ладонями в стену (на ширине плеч), пальцы направлены вверх.
3. Сделайте выдох, поднимите руки, нажмите на стену, чтобы прогнуться в спине.
4. Партнер находится непосредственно сзади вас, его руки — на верхней части ваших лопаток.
5. Сделайте выдох, позволяя партнеру осторожно надавить по направлению вниз и от головы. Постоянно общайтесь с партнером и делайте все очень осторожно.
6. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
7. Вы должны ощутить растяжение в верхней части спины.

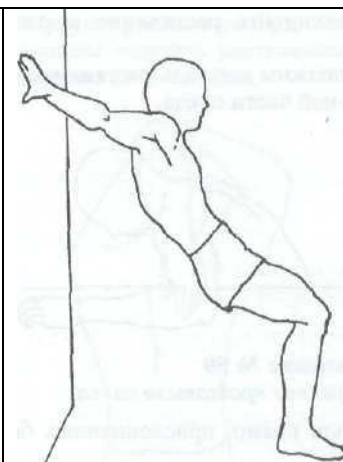
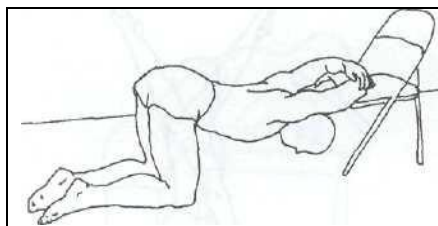


Упражнение № 43 (Латеральная часть шеи) 1. Сядьте или станьте прямо. 2. Положите кисть левой руки на верхнюю правую часть головы. 3. Сделайте выдох и медленно потяните голову к левому плечу (латеральное сгибание). 4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 5. Вы должны ощутить растяжение в латеральной части шеи.	Упражнение № 44 (Латеральная часть шеи) 1. Сядьте или станьте прямо, согнув левую руку за спиной . 2. Захватите другой рукой локоть согнутой руки и потяните через среднюю линию спины, чтобы стабилизировать левое плечо. 3. Сделайте выдох и наклоните голову к правому плечу. 4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 5. Вы должны ощутить растяжение в латеральной части шеи.
---	--



Упражнение № 45 (Передняя часть шеи) 1.Лягте на спину на стол, чтобы голова свисала. 2.Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Вы должны ощутить растяжение в передней части шеи.	Упражнение № 46 (Грудные мышцы) 1. Станьте прямо лицом к углу комнаты или дверному проему. 2. Поднимите руки в стороны, чтобы локти были на уровне плеч, а предплечья направлены строго вверх, упритесь ладонями в стену или дверной проем, чтобы растянуть грудную часть грудных мышц. 3. Сделайте выдох и подайте все тело вперед. 4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
---	--

	5. Вы должны ощутить растяжение в верхней части груди (грудные мышцы).
--	--

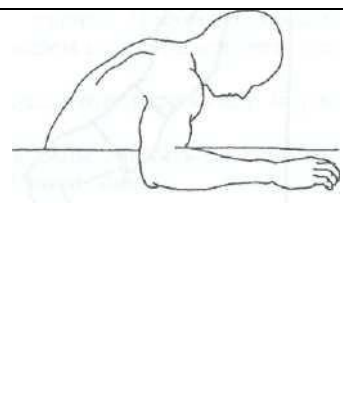
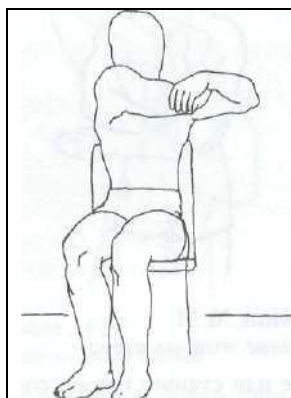


Упражнение № 47
(Грудные мышцы)

1. Станьте на колени на полу лицом к стулу,
2. Переплетите предплечья над головой и наклонитесь вперед так, чтобы они оказались на стуле, голова опущена вниз.
3. Сделайте выдох и опустите голову и грудь к полу.
4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
5. Вы должны ощутить растяжение в верхней части груди (грудные мышцы)

Упражнение № 48
(Передняя часть плеча)

1. Станьте прямо, руки сзади на уровне плеч на стене, пальцы направлены вверх.
2. Сделайте выдох и согните ноги, чтобы опустить плечи.
3. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
4. Вы должны ощутить растяжение в передней части плеч.



Упражнение № 49

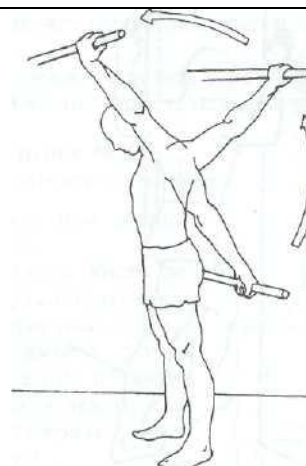
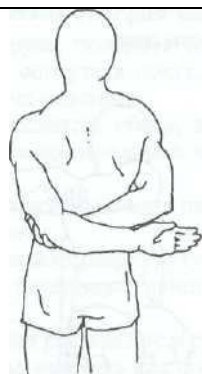
(Латеральная часть плеча)

1. Сядьте или станьте прямо, подняв одну руку на уровень плеча.
2. Согните руку по направлению к плечу другой руки.
3. Возьмитесь за поднятый локоть другой рукой.
4. Сделайте выдох и потяните локоть к спине.
5. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
6. Вы должны ощутить растяжение в латеральной части плеча.

Упражнение № 50

(Внутренние вращатели плеча)

1. Сядьте прямо, прислонившись боком к столу.
2. Положите предплечье вдоль стола, рука согнута в локте.
3. Сделайте выдох, наклонитесь вперед и опустите голову и плечо на уровень стола.
4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
5. Вы должны ощутить растяжение в верхней и медиальной частях плеча.

**Упражнение № 51**

(Отводящие мышцы плеча)

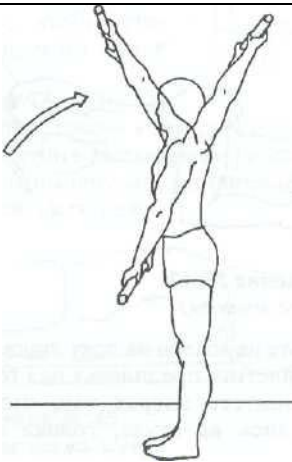
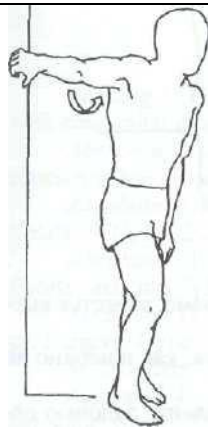
1. Сядьте или станьте прямо, согнув одну руку за спиной.
2. Захватите локоть (или запястье, если вы не можете дотянуться до локтя) сзади, другой рукой.
3. Сделайте выдох и потяните локоть через среднюю линию спины.
4. Зафиксируйте растяжение

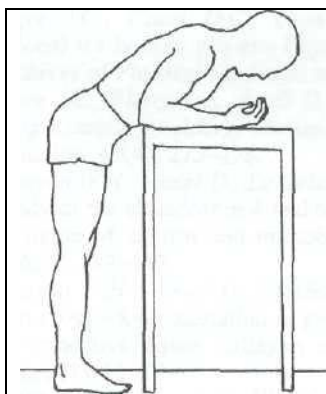
Упражнение № 52

(Внутренние и внешние вращатели плеча)

1. Станьте прямо, ноги в стороны, возьмите в руки шест или полотенце, руки находятся за спиной на ширине бедер, обратный хват.
2. Сделайте вдох и медленно поднимите руки над головой. Руки остаются прямыми и симметричными друг другу по мере их перемещения вперед в

и расслабьтесь. 5. Вы должны ощутить растяжение в задней части плеча.	плечевом суставе, завершите хватом «L» (ладони обращены вверх, большие пальцы под шестом). 3.Сделайте вдох и выполните упражнение в обратную сторону. 4.Вы должны ощутить растяжение в области плеч (особенно в заднем участке).
---	---

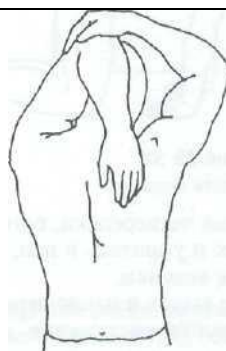
	
Упражнение № 53 (Внутренние и внешние вращатели плеча) 1. Станьте прямо, ноги врозь, захватите шест или полотенце перед собой (ладони обращены вниз).	Упражнение № 54 (Двуглавые мышцы) 1. Станьте прямо спиной к дверной коробке. 2. Положите одну руку на дверную коробку, рука вращается вовнутрь в плечевом суставе, предплечье выпрямлено, кисть пронирована и большой палец направлен вниз. 3. Сделайте выдох и попытайтесь повернуть бицепс так, чтобы он оказался обращенным вверх. 4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 5. Вы должны ощутить растяжение в области двуглавой мышцы



Упражнение № 55

(Трехглавая мышца плеча)

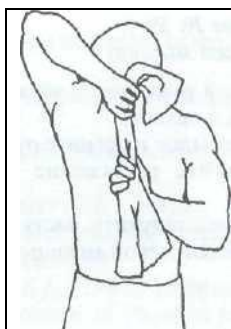
1. Станьте прямо, предплечье лежит на столе, ладонь направлена вверх.
2. Сделайте выдох, наклонитесь вперед и приведите плечи к запястьям.
3. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
4. Вы должны ощутить растяжение в области трехглавой мышцы.



Упражнение № 56

(Трехглавая мышца плеча)

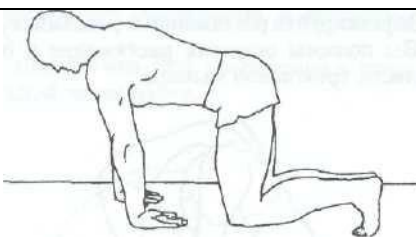
1. Сядьте или станьте прямо, согнув одну руку, локоть направлен вверх, кисть находится на лопатке.
2. Захватите локоть кистью другой руки.
3. Сделайте выдох и потяните локоть вниз.
4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
5. Вы должны ощутить растяжение в области трехглавой мышцы.



Упражнение № 57

(Трехглавая мышца плеча)

1. Станьте или сядьте прямо, одна рука находится у пояса и максимально поднята вверх.
2. Поднимите другую руку над головой, держа в руке полотенце, и согните в

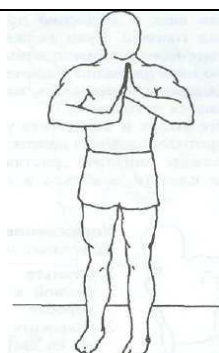
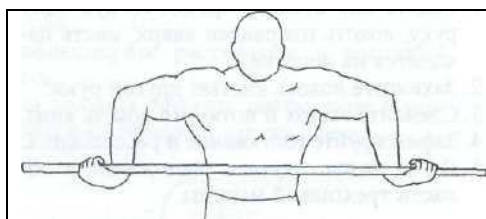


Упражнение № 58

(Плечелучевая мышца)

1. Станьте на четвереньки, согните руки в запястьях и упритесь в пол, пальцы обращены к коленям.
2. Сделайте выдох и наклонитесь вниз.
3. Зафиксируйте растяжение

локте. 3. Захватите край полотенца другой рукой. 4. Сделайте вдох и поочередно потяните руками полотенце. 5. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 6. Вы должны ощутить растяжение в области трехглавой мышцы.	и расслабьтесь. 4. Вы должны ощутить растяжение в области плечелучевой мышцы.
--	--



Упражнение № 59 (Плечелучевая мышца) 1. Возьмите в руки шест, держа его перед собой («L»-захват). 2. Сделайте выдох и согните руки в локтях. 3. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 4. Вы должны ощутить растяжение в области плечелучевой мышцы.	Упражнение № 60 (Сгибатели предплечья) 1. Сядьте или станьте прямо, запястья выгнуты назад. 2. Расположите кисти рук, как показано на рисунке. 3. Сделайте выдох и надавите ладонью одной руки на пальцы другой. 4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 5. Вы должны ощутить растяжение в сгибателях предплечья.
--	--

В практике организации и проведения уроков гимнастики применяемые упражнения ориентированы на развитие, совершенствование нескольких двигательных способностей, в таблице ниже приведены примеры гимнастических упражнений в основе, направленных на развитие координационных способностей, побочно развивающие кондиционные способности.

Таблица 12

Гимнастические упражнения, развивающие координационные и кондиционные способности обучающихся в движении (динамики)

№ п/п	Содержание	Задачи	Универсальные учебные действия
I. часть урока	<i>Бег:</i> -лицом вперед; -спиной вперед; -левым (правым) боком, с поворотами вокруг своей оси через левое (правое) плечо; -с изменением скорости, направления: в диагональ, противоходом, змейкой; -«чехарда»;	интенсивные двигательные действия с быстрым изменением ситуативных задач	координация пространственной ориентации
	<i>Прыжки, подскоки:</i> -на двух вверх, в длину; -на двух вверх, в длину с поворотом на 180 ⁰ , 360 ⁰ ; -То же на одной левой (правой) ноге, с поворотами через левое (правое) плечо	развивать силовые способности ног, скоростную координацию взаимодействия: ноги, руки, тело	удержание тела в безопорном положении. Формирование осанки
II. часть урока	<i>Прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед:</i> -толчком двух с приземлением на две; -толчком двух с приземлением на одну; -толчком одной, с приземлением на две; -толчком двух с поворотом на 180 ⁰ , 360 ⁰ через левое (правое) плечо; -стоя спиной по направлению движения, одна нога на скамейке, вторая на полу-прыжок вверх, со сменой положения	развивать силовые способности ног, скоростную координацию взаимодействия: ноги, руки, тело в преодолении препятствий	совершенствование скоростно-силовых, координационных умений. Двигательная метадательность

	ног, продвигаясь спиной вперед		
	<i>Полоса препятствий 1:</i> -сложно координационный бег; -три кувырка вперед на 3-х матах; -прыжки в обруч из обруча с поворотом на ($90^0, 180^0, 270^0, 360^0$); -перекат «бревнышком» на 3-4 матах; -прыжки вверх стоя на месте подряд 30 раз – руки вверх-вниз.	развивать скоростную выносливость, общую выносливость выполняя сложно координационные упражнения. То же с мячом, на последнем этапе – бросок в заданную зону	формирование умений мета двигательных действий на фазе утомления
	<i>Полоса препятствий 2 –</i> выполнение заданий в перемещении спиной вперед: - бег зигзагом; -кувырок назад (два, три); -1-3 прыжка в длину; - прыжки зигзагом; -прыжок вверх с поворотом на $180^0, 360^0$ – имитация нападающего удара или защиты.	скорость и количество повторений регламентируется уровнем подготовленности обучающихся	двигательная мета деятельность.
	<i>Полоса препятствий 3 –</i> выполнение заданий в перемещении боком: - приставными прыжками; -перекат боком (два, три); -ускорение вперед; - рывок в ускорение спиной вперед; -продолжение перемещения боком прыжками вверх -имитация защиты.	скорость и количество повторений регламентируется уровнем подготовленности обучающихся и годом обучения игрового вида спорта	двигательная мета-деятельность.
III. Час	Ходьба по растянутой на полу гимнастической	координация устойчивости и	четкость и точность двигатель-

ть уро ка	скакалке с закрытыми глазами: лицом, спиной вперед, левым (правым) боком. <i>Стоя в колонне:</i> броски мяча (от малого до - баскетбольного) в обруч на полу – условная задание: и.п.- боком, спиной, в прыжке, приседая и т.д.	точности двигательного действия. Броски мяча можно заменить набрасыванием колец на стойку.	ного действия в изменяющихся условиях решения образовательной задачи.
-----------------	--	---	---

Таблица 13

Пример записи гимнастических упражнений в строчку

Комплекс гимнастических упражнений общей физической подготовки (ОФП) <i>(образец)</i>	
Требования практического зачета по дисциплинам: «Теория и методика преподавания гимнастики»; «Элективные курсы по физической культуре» <i>Возрастная группа:</i> студенты первого курса педагогического института <i>Метод проведения:</i> круговая тренировка <i>Форма урока:</i> контрольный урок (практическое занятие) <i>Место проведения:</i> спортивный зал <i>Цель:</i> совершенствование двигательных способностей студенческой молодежи <i>Задачи:</i> – определить сформированность двигательных способностей физической подготовленности по окончании обучения первого семестра; – выявить самостоятельность в выполнении индивидуальных заданий; – определить ответственность за личное здоровье обучающихся студентов; – способствовать формированию компетентности обучающихся в формировании личного здоровья.	
I. Тест «Складка с поворотом» <i>УУД:</i> воспитание силовых способностей мышц спины и брюшного пресса, формирование осанки. Базовое упражнение: И.п. - лежа на спине, руки вверх. 1. Сгибание туловища при встречном движении рук и ног (4 раза), 2. поворот прямым телом направо (на живот на 180⁰), и.п. 3. сгибание туловища при встречном движении рук и ног (4 раза),	

4. поворот прямым телом налево (на живот на 180^0).; и.п.
II.Тест «Многоскоки через скамейку» УУД: воспитание двигательльно-координационных способностей, силовых способностей мышц ног. Базовое упражнение: и.п. стойка продольно, скамейка справа от участника, прыжки с продвижением вперед через скамейку, толчком двух с поворотом на 180^0, поочередно через правое, левое плечо – 10 раз.
III .Тест «Силовое комплексное упражнение на перекладине» (юноши) УУД: воспитание силовых способностей мышц верхнего плечевого пояса, спины, брюшного пресса, формирование осанки. Базовое упражнение: 1. подтягивание (хват сверху, подбородок над грифом) – 5 раз; 2. поднимание ног до касания грифа – 5 раз; 3. подъем переворотом – 5 раз.
III .Тест «Силовое комплексное упражнение на скамейке» (девушки) УУД: воспитание силовых способностей мышц верхнего плечевого пояса, спины, брюшного пресса, формирование осанки. Базовое упражнение: и.п. упор лежа поперек скамейки, ноги на полу 1. сгибание-разгибание рук – 5 раз, поворот туловища кругом в упор лежа сзади; 2. сгибание-разгибание рук в упоре сзади— 5 раз, сесть на скамейку верхом, положить спину на скамейку, руки вверх; 3. подъем туловища (лечь-сесть) – 10 раз.
IV.Тест « Комбинированное упражнение с набивным мячом весом 1 -3кг УУД: воспитание двигательльно-координационных способностей. Базовое упражнение: и. п. стойка ноги врозь, набивной мяч в правой руке. 1.Передача набивного мяча вокруг туловища по 3 раза вправо и влево. 2. Передача набивного мяча под правой и левой ногой по 3 раза. 3. Передача мяча по «восьмерке» под ногами (у голени) не сгибая ко-

лени - 3 «восьмерки».

V. Тест «Прыжки со скакалкой»

УУД: Воспитание скоростно-силовых, координационных способностей и силовой выносливости.

Базовое упражнение: и.п. сомкнутая стойка, скакалка сзади на полу

1. Четыре прыжка с продвижением вперед в полный присед на четыре счета, на 4 счета – и.п. спиной вперед (4 прыжка) из приседа с выпрямлением туловища (вращение скакалки вперед).

2. Прыжки на двух ногах с продвижением влево, каждый прыжок с поворотом на 45° через левое плечо - 8 раз (полный поворот на 360°);

3. Прыжки на двух ногах с продвижением вправо, каждый прыжок с поворотом на 45° через правое плечо - 8 раз (полный поворот на 360°);

Всего 24 прыжка, выполняются слитно без перерывов отдыха.

VI. Тест «Челночный бег с преодолением препятствий и перекладыванием предметов 30м» (5 X 6)

УУД: Воспитание скоростных и координационных способностей.

Базовое упражнение:

1. С линии старта бег с ускорением 5 метров, перелазание через препятствие, (подлезание под препятствие), бег с ускорением до линии финиша – 6 раз (6 х. 5 м). - перекладывание предметов в обозначенных зонах (мелкие мячи, обручи).

3.7. Вопросы и задание самостоятельного выполнения

Вопросы:

1. Сформулируйте определение развиваемых двигательных (физических) способностей (качеств): силы, координации, скорости, выносливости, гибкости.
2. Назовите базовые гимнастические упражнения, развивающие координационные, кондиционные двигательные способности в соответствии с программой основного образования ФГОС.
3. Определите методы обучения упражнениям, способствующих развитию двигательных способностей.
4. Определите методы развития двигательных способностей.
5. Сделайте анализ развития личных двигательных способностей.
6. Определите личный рейтинг приоритета развития двигательных способностей в зависимости от занятий конкретным видом спорта.

Задание:

1. Составьте модель развития каждой двигательной способности по алгоритму:
 - *определение* развиваемой двигательной способности;
 - *средства* (гимнастические упражнения) развития данной способности;
 - *методы* развития данной способности;
 - *тесты* (контрольные упражнения), определяющие сформированность двигательной способности
2. Запишите в технологическую карту фрагмента урока ваш проект развития координационных и кондиционных двигательных способностей по три гимнастических упражнения.
3. Придумайте тестовые упражнения для контроля сформированности двигательных способностей обучающихся разных возрастных групп:
 - 3-7 лет – дошкольного образования;
 - 7-11 лет – начального образования;
 - 11-15 лет – среднего образования;
 - 15-18 лет – общего, профессионального образования;
 - 17-25 лет – высшего профессионального образования.
4. Разработайте технологию развития двигательных способностей, которые не являются для вас приоритетными (т.е. недостаточно развитых), составьте технологическую карту на несколько уроков (занятий) для реализации вашего проекта.
5. Исходя из формируемых компетенций педагогов требования ФГОС нового поколения: *Постановка целей и задач педагогической деятельности, переведите* тему урока гимнастики обучающихся начальной школы в педагогические задачи урока (оздоровительные, образовательные, воспитательные):
 - Методы обучения гимнастическим упражнениям
 - Обучение ОРУ с гимнастическими палками;
 - Обучение ходьбе противходом (змейкой);
 - Контроль сформированности осанки;
 - Развитие двигательных способностей методом круговой тренировки;
 - Обучение равновесию;
 - Совершенствование способностей в преодолении препятствий.
 -
6. В технологической карте покажите профессиональное умение:
 - ставить педагогические цели и задачи сообразно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся, обеспечивающих успех двигательной деятельности (*мотивация учебной деятельности*);

- превращать учебную задачу в личностно значимую, создавая ситуацию успеха.
7. Подготовьте проект урока гимнастики или спортивного праздника, проявляя:
- умение разработать образовательную программу, выбрать литературные источники и средства обеспечения проведения урока (праздника);
 - компетентность в предмете, методах преподавания, организации деятельности;
 - умение принимать решения в различных педагогических ситуациях;
 - компетентность в установлении субъект-субъектных отношений;
 - компетентность в обеспечении понимания педагогической задачи и способах деятельности;
 - компетентность в педагогическом оценивании;
 - компетентность в организации информационной основы деятельности обучающегося;
 - компетентность в использовании современных средств и систем организации учебно-воспитательного процесса;
 - компетентность в способах умственной деятельности

Для успешного решения задач учебной деятельности при освоении теоретического и практического курса дисциплины «Теория и методика преподавания гимнастики», предлагается

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ
УЧЕБНИКОВ, РЕКОМЕНДОВАННЫХ МИНИСТЕРСТВОМ
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ, НА 2012/2013 УЧЕБНЫЙ ГОД

Авторы, название учебника	Класс	Издательство
Начальное общее образование		
Барышников В.Я., Белоусов А.И./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	1 - 2	Русское слово
Барышников В.Я., Белоусов А.И./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	3 - 4	Русское слово

Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д./Под ред. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика	1 - 4	Просвещение
Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура	1 - 4	Баласс
Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура	1	Астрель
Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура	2	Астрель
Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура	3 - 4	Астрель
Литвинов Е.Н., Анисимова М.В., Торочкова Т.Ю./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	1 - 2	Мнемозина
Литвинов Е.Н., Анисимова М.В., Торочкова Т.Ю./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	3 - 4	Мнемозина
Лях В.И. Физическая культура	1 - 4	Просвещение
Матвеев А.П. Физическая культура	1	Просвещение
Матвеев А.П. Физическая культура	2	Просвещение
Матвеев А.П. Физическая культура	3 - 4	Просвещение
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура	1 - 2	ВЕНТАНА-ГРАФ
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура	3 - 4	ВЕНТАНА-ГРАФ
Погадаев Г.И. Физическая культура	1 - 2	Дрофа
Погадаев Г.И. Физическая культура	3 - 4	Дрофа
Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	1	Ассоциация XXI век
Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	2	Ассоциация XXI век
Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	3	Ассоциация XXI век
Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	4	Ассоциация XXI век

Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	1	Яхонт
Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	2	Яхонт
Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	3	Яхонт
Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	4	Яхонт
Шаулин В.Н. Физическая культура	1 - 4	Издательский дом "Федоров"
Лях В.И. Физическая культура	1 - 4	Просвещение
Основное общее образование		
Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	5 - 7	Просвещение
Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура	8 - 9	Просвещение
Гурьев С.В./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	5 - 7	Русское слово
Гурьев С.В./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	8 - 9	Русское слово
Игнатъев П.В., Воронин Д.И. Физическая культура	5 - 9	Баласс
Матвеев А.П. Физическая культура	5	Просвещение
Матвеев А.П. Физическая культура	6 - 7	Просвещение
Матвеев А.П. Физическая культура	8 - 9	Просвещение
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура	5 - 7	ВЕНТАНА-ГРАФ
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура	8 - 9	ВЕНТАНА-ГРАФ
Погадаев Г.И. Физическая культура	5 - 6	Дрофа
Погадаев Г.И. Физическая культура	7 - 9	Дрофа
Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура	5 - 7	Просвещение

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура	8 - 9	Просвещение
Матвеев А.П. Физическая культура	5	Просвещение
Матвеев А.П. Физическая культура	6 - 7	Просвещение
Матвеев А.П. Физическая культура	8 - 9	Просвещение
Среднее (полное) общее образование		
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень)	10 - 11	Просвещение

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости. Киев: олимпийская литература, 2001.- 424 с.
2. Айзятуллова, Г.Р. Гимнастика: Программированный курс по методической и практической подготовке студентов заочного факультета (специализация «спортивная гимнастика»): Учебно-методическое пособие / Г.Р. Айзятуллова. национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2009. – 105 с.
3. Винер, И.А. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие: 1-4 кл./ И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова; под ред.И.А. Винер. – М.: Просвещение. 2012. – 200 с.
4. Винер, И.А., Горбулина, Н.М., Цыганкова, О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: Просвещение. 2011. – 24 с.
5. Винер, И.А. Физическая культура. Гимнастика 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений в 2 х частях. М.: Просвещение, 2011. - 127.
6. Гимнастика. / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. меньшикова. – М.: Академия, 2008. -
7. Давыдова, Н.С. Физиология двигательной деятельности: учебное пособие/ Н.С. давыдова. – Иркутск: изд-во Ирк.гос.пед. ун-та, 2007. – 112 с.
8. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. - М.: Физическая культура, 2008. -192 с.

9. Лагутин, А.Б. Командная гимнастика в школе: методическое пособие / А.Б. Лагутин. – М.: Физическая культура, 2008. – 144 с.
10. Методические рекомендации по введению Федерального Государственного Образовательного Стандарта по предмету «Физическая культура» в образовательных учреждениях. Приказ Министерства образования от 6 октября 2009 г. №373
11. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений. – М.: Владос, 2000. – 448с.
12. Слонимская, Л.И., Колинченко, Е.А. Методические основы преподавания физической культуры в специальных медицинских группах гуманитарных вузов: учебное пособие. - Хабаровск: ХГАЭП, 2003. – 112 с.
13. Слонимская, Л.И. Физическое воспитание: Часть I. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: конспекты лекций: учеб. пособие. – Иркутск: изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2006. – 126 с.
14. Слонимская, Л.И., Приходько, Н.К. Физическая культура: Гимнастика, оздоровительные виды гимнастики: Учебное пособие для самостоятельной работы студентов. / Л.И. Слонимская, Н.К. Приходько – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2008. – 128 с.
15. Спортивная гимнастика. – М.: Эксмо, 2013. – 256 с.
16. Теория и методика физического воспитания: Учебник Т.2 / Под ред. Т.Ю. Крущевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003.
17. Федосова И.В. Формирование ключевых компетентностей у будущих специалистов в условиях профессионального обучения: монография / Федосова И.В., Косыгина В.А. – Иркутск: Изд-во ГОУ ВПО «ВСГАО», 2010. – 172 с.

Интернет-ресурсы по физической культуре

- <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=224>. Федеральный государственный образовательный стандарт
- http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые,

организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)
- Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ...
- Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
- Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр
<http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети
Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- [Каталог образовательных интернет-ресурсов](#) Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное ... ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре.

Людмила Ивановна Слонимская

Богатова Ирина Ивановна

КЛАССИФИКАЦИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Часть I. СТРОЕВЫЕ, ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Учебно-методическое пособие

Издается в авторской редакции

Отпечатано в типографии издательства
ООО «Издательство «Аспринт»»
664003 г.Иркутск, ул Сухэ-Батора, 18, оф.67
Бумага офсетная, формат 60*90/16, усл. печ. л. 8,5.
Заказ №, тираж 100 экз.