

Министерство образования Российской Федерации  
ГОУ ВПО " Уральский государственный технический университет – УПИ"

## **ГИМНАСТИКА**

3 часть

Методические рекомендации для студентов дневной и заочной форм обучения  
специальности 022300 – Физическая культура и спорт

Екатеринбург 2004

УДК

Составитель Т.М. Лебедихина

Научный редактор доц., канд. пед. наук В.П. Шлыков

ГИМНАСТИКА: Методические рекомендации \ Т.М.Лебедихина.

Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. Ч.3 28 с.

Третья часть теоретического курса охватывает три раздела базового курса "Гимнастика", тем самым, завершая отображение основного программного материала по данной дисциплине для студентов, обучающихся по специальности 022300 – Физическая культура и спорт. В данной работе раскрыты общие основы техники и биомеханики гимнастических упражнений.

Рассмотрены методические особенности занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста. Уделено внимание вопросам организации и проведения спортивных праздников и массовых гимнастических выступлений.

Библиогр.: 10 назв. Табл. 3. Рис.1. Прил.2.

Подготовлено кафедрой "Прикладных видов спорта"

© ГОУ ВПО" Уральский государственный  
технический университет – УПИ", 2004

## **Введение**

Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Как учебная дисциплина гимнастика занимает особое место в связи с тем, что овладение общеразвивающими, прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, методикой обучения гимнастическим упражнениям, способами организации занимающихся, вооружает студентов очень важными знаниями, умениями и навыками, необходимыми в их профессионально-педагогической деятельности.

Методические рекомендации ориентируют студентов на овладение не только учебным материалом по гимнастике, но и знаниями по другим смежным дисциплинам, что обеспечит разностороннюю образованность будущего педагога, его нравственность, воспитанность и хорошую подготовленность в гимнастике.

## 1. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах

В современной гимнастике культивируются тысячи всевозможных упражнений, различающихся формой, техникой исполнения, сложностью и степенью доступности. Однако, несмотря на исключительное разнообразие, все гимнастические упражнения в большей или меньшей степени сходны по структуре и технике, так как в основе их исполнения лежат объективно существующие биомеханические закономерности. Такое единство истоков гимнастических упражнений позволяет рассматривать их с одних и тех же научно-методических позиций.

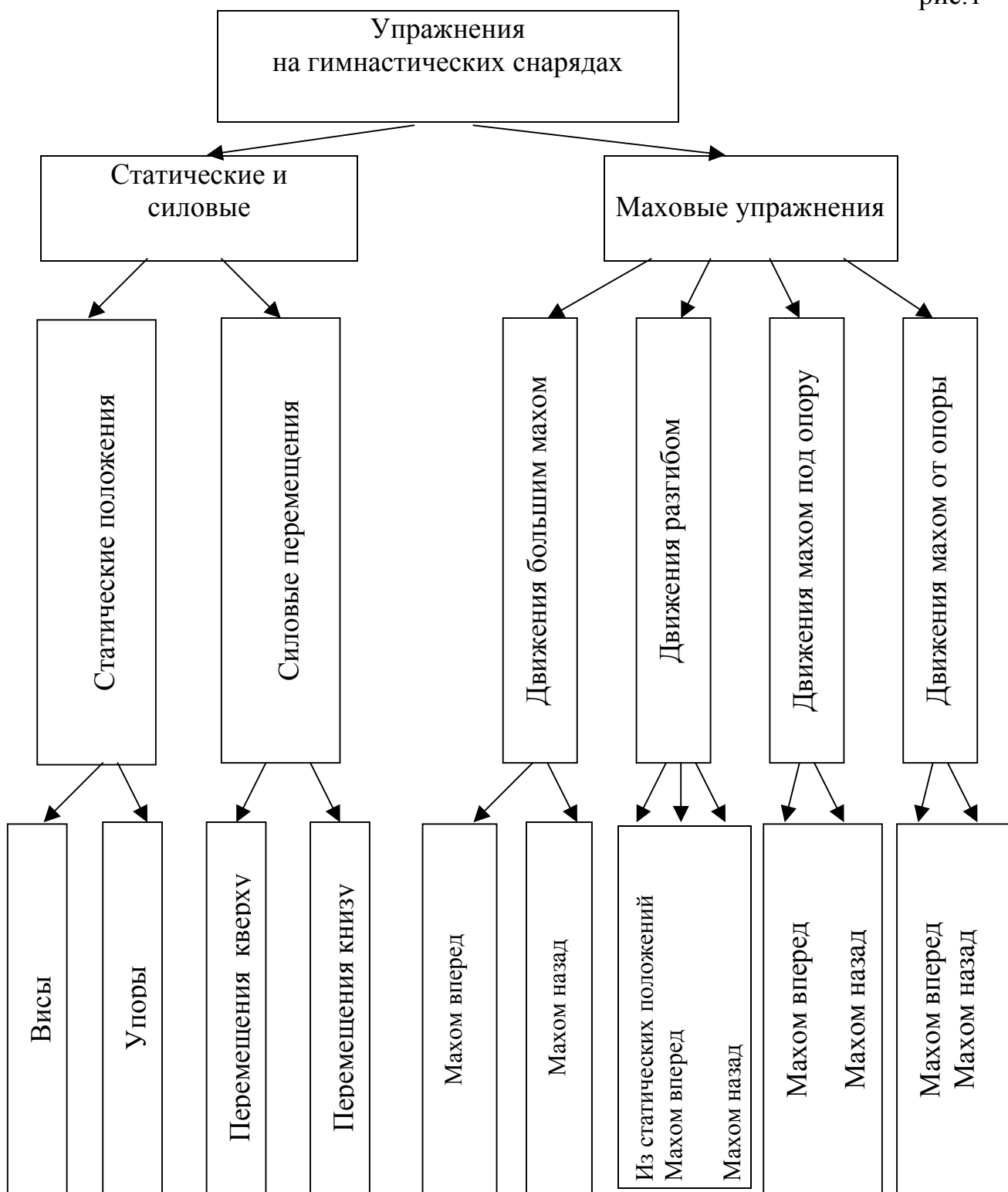
Характерный признак гимнастических упражнений – предопределенность внешней формы при практически полном отсутствии в них естественных двигательных навыков, обусловленных онтогенезом и филогенезом. Если не считать довольно ограничено и специфически применяемых в гимнастике элементов ходьбы, бега, прыжков, то во всем остальном двигательная деятельность гимнастов и гимнасток развивается в совершенно искусственных условиях, определяемых конструкцией применяющихся для этой цели снарядов. Таким образом, моторика гимнаста базируется как бы на резервных двигательных возможностях человека, не используемых в обыденной жизни, но могущих стать предметом их совершенствования в спорте и, как следствие, средством физического развития и воспитания.

Предметом конечной судейской оценки в гимнастике является, как известно, не итоговый результат движения, а весь процесс исполнения упражнения. В соответствии с этим гимнастическое упражнение носит *программный*, наперед заданный характер. С этой точки зрения всякое гимнастическое упражнение строится по схеме: исходное положение – программное движение – конечное положение.

Многообразие и исключительно большое общее число гимнастических упражнений требуют их упорядочения и приведения к единой системе структурных отношений.

Огромное количество гимнастических упражнений как будто бы лишает основания говорить об общих основах техники упражнений на снарядах. Тем не менее, все упражнения на снарядах подчиняются общим положениям, что объясняется анатомо-физиологическими особенностями строения человеческого тела и действием определенных физических закономерностей.

Различают **две** основные группы упражнений на гимнастических снарядах: **статические**, **силовые** упражнения и **маховые** упражнения (рис.1) Каждая из этих групп в свою очередь подразделяется на подгруппы соответственно специфическим особенностям тех или иных упражнений.



Силовые упражнения подразделяются на: **статические** (собственно-силовые) упражнения и **силовые перемещения**.

Трудность этих упражнений зависит от:

- степени необходимого напряжения мышц;
- особенностей условий удержания равновесия в заданной позе.

Кроме **механических** факторов, объясняющих различия в трудности гимнастических упражнений, существуют еще **физиологические** и **анатомические** факторы.

В физиологии различают несколько режимов работы мышц. Рассмотрим два из них: **уступающий** и **преодолевающий**. Уступающий режим требует меньших затрат физической силы чем преодолевающий. Например: через два блока протянута нить к концам которого подвешены грузы  $P$  и  $F$ . Для уравнивания этой модели достаточно одного условия – равенство масс  $P$  и  $F$ . Если предположим, что  $P$  – это масса гимнаста, а  $F$  – его мышечная сила, то станет ясно: для медленного, без риска порвать связки и мышцы, опускания достаточно, чтобы масса гимнаста была немного больше, чем его мышечная сила  $F$ . А чтобы медленно подняться из положения более низкого в положение высокое, мышечная сила гимнаста должна превосходить его массу.

Рассмотрим влияние **анатомического фактора** при выполнении упражнений. Например, при выполнении такого элемента, как горизонтальный вис сзади – движение рук сзади достигает анатомического предела. Техника выполнения этого элемента требует, чтобы руки оставались параллельными, а в указанном положении рукам дальше двигаться некуда. В другом элементе – горизонтальный вис спереди анатомического ограничения нет: руки могут быть по отношению к туловищу подняты вверх. Значит, угол между руками и туловищем может быть зафиксирован только за счет силы мышц плечевого пояса. Механически это означает, что в первом случае есть стопор, а во втором его нет.

**Статические упражнения** – это неподвижные позы (висы и упоры), которые гимнаст принимает на снаряде. Например: вис, вис углом, вис согнувшись и т.д. Диапазон трудности этих упражнений чрезвычайно широк. В этой группе имеются упражнения и доступные новичку, и посильные только спортсменам высших спортивных разрядов.

**Силовые перемещения** – это медленные переходы от одного статического положения в другое. Например: подтягивание и опускание в висе, подъем силой в упор и опускание в вис, из горизонтального упора – опускание в вис сзади и подъем в горизонтальный упор и т.д. Все эти упражнения подчиняются тем же закономерностям, что и статические.

**Маховые упражнения.** Подавляющее большинство упражнений на снарядах – это маховые упражнения. Эти упражнения ценны тем, что воспитывают способность ориентироваться в пространстве, координировать свои действия в соответствии с создавшейся внешней обстановкой и управлять этими действиями.

**Маховые упражнения на снарядах** – это вращательные движения по полному кругу или его частям. Всякое вращательное движение неизбежно связано с понятием ось. Оси, вокруг которых может вращаться гимнаст, могут быть действительными (гриф перекладины или жердь разновысоких брусьев) и воображаемые (линия, соединяющая точки хвата на кольцах или параллельных брусьях, при поперечном положении по отношению к оси снаряда).

По отношению к телу гимнаста оси называются: фронтальная (лицевая), сагиттальная (переднезадняя), продольная (вертикальная). Необходимо заметить, что все эти оси воображаемы, перпендикулярны друг другу и пересекаются в одной точке – центре тяжести тела гимнаста.

### **Структура маховых упражнений.**

В педагогических целях, а также в целях более эффективного обучения все маховые упражнения подразделяются на три фазы.

**1.Фаза подготовительных действий** – принятие более рационального исходного положения и выполнение «стартовых» движений, обеспечивающих последующие действия на гимнастическом снаряде.

**2.Фаза основных действий** – момент приложения максимальных усилий. Это самая важная часть упражнения, от правильного выполнения которой зависит качество выполнения упражнения в целом.

**3.Фаза завершающих действий** – придание движению окончательной формы. Необходимо отметить, что все эти фазы условны, так как четких границ между ними не существует.

Рассмотрим фазы на примере наиболее распространенных упражнений в спортивной гимнастике: подъем разгибом на перекладине и подъем махом вперед на параллельных брусьях.

#### **Подъем разгибом на перекладине.**

*Фаза подготовительных действий* состоит из небольшого сгибания на махе назад в тазобедренных суставах, полного прогибания под нижней вертикалью и последующего сгибания в тазобедренных и плечевых суставах до положения виса согнувшись (при махе вперед).

*Фаза основных действий* включает в себя разгибание в тазобедренных суставах и приведение прямых рук к туловищу.

*Фаза завершающих действий* состоит из выхода в упор, т.е. окончания упражнения, придание ему завершающей формы.

#### **Подъем махом вперед из упора на руках на параллельных брусьях.**

*Фаза подготовительных действий* начинается в крайнем положении маха назад и заканчивается в слегка согнутом положении на махе вперед (стопы на уровне плоскости жердей).

*Фаза основных действий* начинается с резкого разгибания в тазобедренных суставах и заканчивается небольшим сгибанием в тазобедренных суставах с одновременным разгибанием рук (активным надавливанием руками на жерди, приводящим к отрыву плеч от опоры).

*Фаза завершающих действий* заключается в принятии конечного положения, которое зависит от того, какое упражнение последует после подъема (напри-

мер: разведение ног для седа ноги врозь, угол для последующей силовой стойки и т.д.).

Знание закономерностей маховых упражнений и их структуры позволяет выделить в них все три фазы, что очень важно для определения правильного пути обучения.

Обучение гимнастическим упражнениям – это, прежде всего педагогический процесс. Он требует планомерной и методически правильной организации действий тренера и гимнаста.

В процессе освоения гимнастических упражнений решаются следующие

**основные задачи:**

- формирование двигательных навыков и умений для общего физического развития и спортивной подготовки занимающихся;
- воспитание физических качеств, обеспечивающих основу для всестороннего физического развития и спортивного совершенствования;
- воспитание личностных качеств спортсменов (трудолюбия, настойчивости, активности, целеустремленности и др.), способствующих формированию нравственных качеств человека.

Главное требование обучения – освоение рациональных способов двигательных действий путем использования правильной методики обучения, основанной на дидактических принципах обучения, физиологических закономерностях становления двигательного навыка, фундаментальных положениях теории физического воспитания. При этом перед преподавателем всегда стоит задача провести ученика по наиболее краткому пути обучения, а сформированный навык должен быть совершенным и прочным. Для достижения такой цели необходимо не только знать основные правила организации обучения гимнастическим упражнениям, но и уметь использовать их на практике.

Существенное значение для обучения гимнастических упражнений имеют возможности полного использования технического обеспечения занятий. К этому относится наличие наглядных пособий (схем, моделей, видеозаписей), тренажеров и вспомогательных устройств, различных страховочных приспособлений, облегчающих освоение движений. А также успешное решение основных задач обучения гимнастическим упражнениям зависит от уровня профессионально-педагогической подготовки преподавателя и умения реализовать свои способности в конкретной обстановке обучения.

**Дидактические принципы в обучении гимнастическим упражнениям.**

*1. Принцип сознательности и активности.*

Учитывая особенности данного принципа в процессе формирования двигательного навыка, преподаватель должен стремиться:

- точно формулировать задачу, полно и доступно описывать технику упражнения;
- воспитывать у занимающихся способность к самооценке своих действий, используя различные формы (устное объяснение, графическое изображение, видеозаписи);



- стимулировать у занимающихся проявление инициативы путем анализа результатов собственных действий, волевого преодоления трудностей;
- привлекать занимающихся к активной практической помощи в организации обучения, помощи товарищу по группе, наблюдению за действиями партнеров и соответствующему анализу их результатов.

## *2. Принцип наглядности.*

Наглядное обучение движению помогает создать полное представление о технике упражнения. При выборе средств и приемов наглядного обучения следует учитывать индивидуальные особенности занимающихся (возраст, уровень подготовленности).

При обучении гимнастическим упражнениям используются различные приемы наглядности:

- демонстрация движения с помощью рисунков, схем, видеозаписей;
- сравнительное и образное описание деталей техники движения при объяснении и исправлении ошибок;
- использование дополнительных сигналов и ориентиров (пространственных и звуковых);
- создание акцентированных двигательных ощущений путем фиксации отдельных положений, имитации действий, целостного воспроизведения движения на тренажере и других облегчающих приемов.

## *3. Принцип доступности.*

Данный принцип требует постановки задач, соответствующих силам занимающихся. Однако он не исключает необходимости преодоления гимнастами трудностей. Принцип доступности раскрывается в общих методических правилах педагогики: от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному.

### *1. Принцип систематичности.*

Данный принцип подразумевает непрерывность процесса формирования двигательных навыков.

Преподаватель должен при разучивании движений предусмотреть:

- определенную последовательность двигательных заданий, которая выражается очередностью попыток, подходов, занятий;
- регулярность повторных занятий при изучении новых упражнений, а также закрепление ранее освоенных движений;
- чередование работы и отдыха с целью поддержания оптимальной работоспособности и активности занимающихся;
- своевременный переход гимнастов к разучиванию новых более сложных упражнений для постоянного двигательного совершенствования.

Реализация этих принципов в единстве может позволить успешно осваивать гимнастические упражнения.

Последовательное решение конкретных задач в процессе обучения гимнастическим упражнениям обуславливает возможность выделения отдельных этапов.

*Первый этап обучения* – начальное обучения новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления об изучаемом движении. Гимнаст получает первичные сведения об упражнении (форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях).

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием нового движения. Оно может быть выполнено в целом с помощью преподавателя, зафиксированы отдельные положения, использована медленная проводка, выполнено целостное движение в максимально облегченных условиях – на тренажере. При этом гимнаст получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике разучиваемого упражнения.

Предварительное представление о движении служит исходной базой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания нового движения.

*Второй этап обучения* – углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники движения.

Деятельность преподавателя и гимнаста на данном этапе складывается из следующих действий:

- постоянного наблюдения за ходом выполнения движения гимнастом;
- сопровождения выполнения упражнения (речью, сигналами, физически) или подсказывания занимающемуся момента необходимых действий;
- оказания непосредственной физической помощи гимнасту для облегчения выполнения задания и создания безопасных условий обучения;
- исправления ошибок путем коррекции действий гимнаста в процессе выполнения движения. При анализе результатов исполнения, формулируя установки на последующие действия.

Процесс обучения гимнастическому упражнению регламентируется выполнением попытки (задания) или их серии в отдельном подходе. Если движение сложное и требует значительных физических затрат, то обычно гимнаст выполняет одну попытку. Но если есть возможность, то следует стремиться к серии повторений задания в одном подходе.

При планировании и организации обучения гимнастическим упражнениям следует учитывать следующие положения:

- при разучивании нового движения на занятии необходимо выполнять не менее 6-8 подходов практического выполнения;
- если на одном занятии разучивается несколько новых движений, то требуется чередование освоенных движений с новыми;
- для лучшего запоминания движения в стадии его освоения желательно ежедневное его повторение;
- разучивая новое движение, интервал отдыха между подходами гимнаста к снаряду не должен превышать 2-3 минуты.

Основным признаком формирования нового двигательного навыка являются сознательное управление двигательным действием, образование новых коорди-

национных связей, автоматизированное выполнение основных элементов техники. Здесь возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в отдельных деталях выполнения упражнения.

*Третий этап обучения* – закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию и совершенствование техники изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в стандартных условиях, с одной стороны, а с другой выполнением упражнения в изменяющихся условиях, близких к соревновательным.

Степень владения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка. Это позволит гимнасту уверенно выполнять освоенное упражнение в различных условиях: на занятиях, на соревнованиях, показательных и массовых выступлениях на протяжении длительного периода времени.

Роль преподавателя на данном этапе обучения сводится к контролю и управлению ходом обучения, а непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшается. В данный момент важным становится самоконтроль и самооценка занимающимся собственных действий. Впоследствии данное движение можно неограниченно долго совершенствовать, то есть выполнять в различных связках и соединениях.

Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения освоенного движения необходимо его периодическое повторение в различных условиях (на занятиях, соревнованиях и т.д.).

Последовательное решение задач на каждом этапе обучения гимнастическим упражнениям связано с использованием конкретных методов и приемов.

Под **методом обучения** понимается принципиальный способ решения той или иной задачи, а **методическим приемом** является способ действия преподавателя и ученика.

*Метод программирования.* Перед непосредственным разучиванием нового упражнения у преподавателя должна быть полная программа предстоящих действий (последовательность заданий, контроль и способы исправления ошибок, средства обеспечения). Одной из форм такого планирования является алгоритмизация процесса обучения движению.

*Словесный метод.* Это один из самых универсальных методов обучения. С его помощью решаются различные задачи: описание техники движения, постановка задач обучения, анализ результатов исполнения задания, управление ходом обучения и другие. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении. К ним относятся: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, установка, словесное сопровождение выполнения движения. Все эти приемы доступны и действенны на разных этапах обучения.

При использовании данного метода обучения особое требование предъявляется к точности и лаконичности ведения диалога с занимающимся. Каждое слово должно быть точным и образным, а выражение кратким и понятным. Следует отметить, что использование гимнастической терминологии во многом облегчает общение между занимающимся и преподавателем в процессе обучения.

*Метод показа.* Данный метод имеет широкие возможности. Он помогает создать представление об упражнении, уточнить отдельные детали техники, обратить внимание занимающегося на допущенную ошибку, сравнить варианты исполнения движения.

Один из способов показа заключается в демонстрации целостного и совершенного исполнения движения – эталона техники. Кроме того, возможен акцентированный показ отдельных фаз или элементов техники с выделением решающих и типичных методов исполнения движения.

Наиболее нагляден живой показ преподавателем или другим демонстратором. При разучивании гимнастических упражнений эффективны способы опосредованного показа: демонстрация кинограмм, наглядных рисунков, схем, видеозаписей и других методических пособий.

*Метод целостного разучивания упражнения* подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Такое освоение движения характерно для относительно простых движений при подготовке юных гимнастов, а также для отдельных сложных упражнений, которые могут быть выполнены целиком в облегченных условиях.

Возможность выполнения сложного упражнения целиком обычно достигается путем использования: физической помощи, уменьшение высоты снаряда, введение дополнительных средств безопасности (поролоновых матов и ям, страховочных поясов лонжи) и т.д. Основное правило использования данных приемов – сохранение структурной целостности изучаемого упражнения. Одним из вариантов метода целостного разучивания является метод подводящих упражнений, который заключается в целостном выполнении ранее изученных самостоятельных и структурно сходных с новыми упражнениями.

*Метод расчлененного разучивания упражнения* заключается в целесообразном выделении отдельных частей и элементов техники движения, освоении каждого из них и последующим соединении в целостное упражнение.

Разновидностью метода расчленения является метод **решения частных двигательных задач**, который характеризуется подбором серии учебных заданий, содержащих отдельный элемент техники основного движения.

Методы **целостного** и **расчлененного** разучивания упражнения являются ведущими методами для овладения основами техники движения, тесно связаны между собой и дополняют друг друга.

*Метод изменения условий обучения.* Данный метод подразумевает создание специальных условий выполнения упражнения путем: изменения окружающей обстановки (необычное расположение снаряда, дополнительное освещение, смена места занятия), включение посторонних сигналов (шум в зале,

музыкальное сопровождение), установка на конкретный результат выполнения движения (на оценку, без ошибок), выполнение упражнения на фоне утомления. Данный метод обучения дополняется соревновательным и игровым методами, которые основаны на элементах соперничества учеников между собой и повышения ответственности каждого за достижение определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения и приближают условия выполнения упражнения к соревнованиям.

### **Методика исправления ошибок.**

Любое исполнение гимнастических упражнений не застраховано от ошибок, даже если движение доступно, а методика обучения совершенна. Поэтому тренер и гимнаст должны быть готовы (методически и психологически) к возможности появления ошибок и должны уметь их исправлять.

*Приемы и правила исправления ошибок* заключаются в следующем:

- выявить истинную причину, а затем соответствующую цепочку нарушений в исполнении движения и понять происхождение ошибок;
- начинать исправления с главной ошибки;
- избегать одновременного исправления нескольких разнохарактерных ошибок;
- не откладывать исправление ошибок;
- осуществлять методическое обеспечение процесса исправления ошибок (средства, приемы);
- предупреждать появление ошибок.

### **Средства обеспечения процесса обучения гимнастическим упражнениям.**

Обучение должно проводиться на гимнастических снарядах, отвечающих определенным стандартам. Наряду с этим могут использоваться и снаряды массового типа, позволяющие группе занимающихся одновременно изучать упражнение. При этом занимающиеся должны иметь соответствующую экипировку.

Помимо основных снарядов используются вспомогательные снаряды и приспособления. К ним относятся трамплины, батут, «грибки», амортизационные устройства.

Разнообразны и средства, облегчающие выполнение заданий и обеспечивающие безопасность обучения: лонжи, ремни, петли, поролоновые маты и ямы, смягчающие подушки (на жердях, бревне). Все эти средства необходимы для разучивания сложных и рискованных упражнений. К группе технических средств относятся кино-фото и видеокамеры. К методическим средствам обучения относятся: схемы, рисунки, графики, модели человеческого тела и другие.

#### **4. Занятия гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста**

Наукой доказано важное значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сохранения активного долголетия лиц среднего, пожилого и старшего возраста.

На основании данных Института возрастной физиологии принята следующая возрастная периодизация взрослого населения:

##### **Возрастная периодизация взрослого населения**

№ п\п	Возрастная группа	женщины	мужчины
1	Средний возраст	35 - 55	40 - 60
2	Пожилой возраст	56 - 74	61 - 74
3	Старший возраст	75 - 90	75 - 90
4	Долгожители	старше 90 лет	

Возрастная периодизация условно определяет ориентировочные границы морфологических изменений, происходящих в организме человека с возрастом. В процессе старения организма вначале развиваются скрытые, а затем ярко выраженные нарушения согласованной деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

В первую очередь происходят изменения двигательных функций. Это связано с уменьшением прочности костной ткани, ухудшением эластичности связок. Снижение функционального состояния опорно-двигательного аппарата приводит к нарушению осанки (появляется выраженная сутулость), что затрудняет деятельность дыхательной системы.

Для предотвращения подобных явлений большое значение имеют систематические занятия гимнастикой как эффективного средства гармонического и комплексного воздействия на организм.

Широкое использование средств гимнастики при занятиях с лицами среднего, пожилого и старшего возраста определяется её методическими особенностями. В каждой возрастной группе целевая направленность занятий гимнастикой различна.

В среднем возрасте главная задача занятий сводится к тому, чтобы поддержать на достаточно высоком уровне физическую и умственную работоспособность, двигательные, морально и волевые качества, профессиональные двигательные умения и навыки.

В старшем и пожилом возрасте занятия гимнастикой направлены на сохранение и укрепление здоровья, поддержание должного уровня жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в повседневном быту.

При некоторых заболеваниях занятия гимнастикой являются основным или одним из основных средств и методов лечения. Например: травмы, нарушения осанки, плоскостопие, опущение внутренних органов, возрастные изменения суставов.

Физическое улучшение, наступающее в процессе занятий различными видами гимнастики, сопровождается положительными психическими изменениями: появлением чувства бодрости, желанием активной трудовой деятельности, повышением жизненного тонуса организма в целом.

*Формы и содержание занятий гимнастикой с различными возрастными группами.*

Формы и содержание занятий гимнастикой определяются состоянием здоровья, уровнем физического развития и подготовленности, склонностями занимающихся.

На основании медицинского обследования занимающиеся подразделяются на три медицинские группы:

1 группа – **основная** – для лиц, физически подготовленных, без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными возрастными изменениями.

2 группа – **подготовительная** – для лиц с небольшими отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья, но без существенных функциональных расстройств.

3 группа – **специальная** – для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья или физическом развитии.

Лица с более серьёзными отклонениями в состоянии здоровья определяются в группу лечебной физической культуры (ЛФК).

Основными формами занятий являются: самостоятельные индивидуальные занятия утренней гигиенической гимнастикой; самостоятельные индивидуальные и занятия основной, атлетической, женской гимнастикой и различными видами аэробики, организованные занятия в группах общей физической подготовки (ОФП). К особой форме работы относится лечебная гимнастика, средства которой широко используются в ЛФК с целью оздоровления и комплексного лечения.

**Группы ОФП** комплектуются из лиц среднего возраста, относящихся к первой медицинской группе, а также лиц второй медицинской группы при условии специального разрешения врача.

**Группы здоровья.** Главная задача этой формы занятий – приобщение занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, приобретение ими определенного круга знаний по основам физического воспитания и методике самостоятельного использования физических упражнений. На занятиях с лицами среднего пожилого и старшего возраста используются различные средства гимнастики. К ним относятся строевые упражнения; разновидности ходьбы и бега; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, трубчатые амортизаторы и др.); простейшие элементы хореографии и аэробики.

На занятиях с женщинами среднего и пожилого возраста рекомендуется вес гантелей 0,5 – 1,5 кг, для мужчин среднего возраста можно довести до 4 килограмм.

При выполнении упражнений необходимо следить за согласованностью движений с дыханием. Это связано с тем, что у пожилых людей снижаются предельные возможности функций дыхания и кровообращения. Необходимо строго дозировать, а в некоторых случаях исключать из комплексов упражнения, связанные с задержкой дыхания, натуживанием и с положением тела вниз головой. Необходимо следить за тем, чтобы не возникло у занимающихся ощущения головокружения.

Для развития дыхательной функции и качества выносливости целесообразно использовать разновидности ходьбы, бега, танцевальных упражнения, упражнения аэробики. Последние повышают эмоциональную окраску занятия в целом. К работе на выносливость с лицами пожилого и старшего возраста необходимо относиться осторожно. При появлении признаков утомления необходимо снизить нагрузку, т.е. между повторениями увеличить продолжительность отдыха, снизить темп выполнения или количество повторений упражнений.

Для сохранения или восстановления подвижности в суставах рекомендуются упражнения на активное и пассивное растягивание (стретчинг).

Поскольку при старении в первую очередь снижаются координационные способности, целесообразно шире использовать общеразвивающие упражнения и элементы аэробики, упражнения на равновесие и тренировку вестибулярного аппарата.

Упражнения на силу выполняются в динамическом режиме с удлиненными паузами отдыха между заданиями. В перерывах предлагаются упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Для лиц среднего возраста рекомендуются упражнения с преодолением собственного веса. Силовые нагрузки должны составлять 60-70 % от индивидуального максимального результата. Лицам пожилого и старшего возраста рекомендуются упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения в сопротивлении включаются после 1,5 – 2 месяцев занятий.



Основной формой организации систематических занятий в группах ОФП и здоровья является урок, который состоит из трех частей.

В первой части урока (подготовительной) упражнения должны быть не сложными, не требующих больших физических напряжений. Чередовать их следует с упражнениями на дыхание и осанку.

Во второй части урока (основной) упражнения подбираются для больших мышечных групп. Вначале они выполняются со средней интенсивностью, затем интенсивность их возрастает. Упражнения, требующие больших физических затрат, чередуются с упражнениями на расслабление.

В-третьей части урока (заключительной) используются упражнения в медленном темпе для увеличения эластичности мышц, связок и подвижности в суставах, а также дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Отличие в методике проведения занятий с лицами разного возраста и разных медицинских групп проявляются в подборе средств и определении величины физической нагрузки.

#### *Физическая нагрузка и её регулирование*

Физическая нагрузка для лиц среднего, пожилого и старшего возраста при занятиях гимнастикой определяется в зависимости от уровня физического развития, физической подготовленности, особенностей профессии и условий быта. Для удобства подбора средств и определения дозировки физической нагрузки целесообразно проводить занятия отдельно для мужчин и женщин с учетом их принадлежности к конкретной медицинской группе. Для лиц среднего возраста возможно комплектование смешанных групп численностью до 12-15 человек. Регулярность занятий не менее 2 раз в неделю.

Величина физической нагрузки регулируется непосредственным подбором упражнений, количеством повторений, интервалом отдыха между повторениями, темпом, амплитудой выполнения, исходными положениями, плотностью занятия в целом.

При составлении комплекса упражнений, особенно для лиц старшего возраста, необходимо учитывать влияние упражнений на функциональное состояние организма занимающихся. Так, например, при выполнении ОРУ в подготовительной части урока пульс должен достигать не более 96 – 114 уд\мин, а после выполнения упражнений общего воздействия и упражнений повышенной интенсивности (основная часть урока) – 120 – 126 уд\мин, но не более 140 уд\мин. Для лиц среднего возраста физическая нагрузка не должна вызывать учащения пульса свыше 150 – 160 уд\мин.

Показатели частоты сердечных сокращений индивидуальны для каждого занимающегося в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности.

Для проверки исходной тренированности (физической подготовленности) известный врач Н.М.Амосов предлагает следующий тест. В положении сидя подсчитывается пульс за 10 секунд и умножается на 6. Результаты можно определить по ниже указанной таблице:

Оценка (балл)	Частота пульса в покое (уд\мин)
"отлично"	меньше 60
"хорошо"	60 - 69
"посредственно"	70 - 79
"плохо"	больше 80

Для улучшения своего состояния здоровья оптимальной является физическая нагрузка 65 –85 % от максимальной. Ниже приведенная таблица позволит определить целевую зону пульса в пиковой нагрузке.

### ЦЕЛЕВЫЕ ЗОНЫ ПУЛЬСА (частота пульса из расчета 10 секунд)

		пульс в состоянии покоя								
		50	55	60	65	70	75	80	85	90
ВОЗРАСТ	15	24-28	24-27	25-28	25-28	25-29	26-29	26-29	26-29	27-29
	20	23-27	23-27	24-28	25-28	25-28	25-28	25-28	26-29	26-29
	25	23-26	23-27	24-27	24-27	24-27	25-28	25-28	25-28	26-28
	30	22-26	23-26	23-26	23-26	24-27	24-27	24-27	25-27	25-28
	35	22-25	22-25	23-26	23-26	23-26	24-26	24-26	24-27	25-27
	40	21-25	21-24	22-25	22-25	23-25	23-26	23-26	24-26	24-26
	45	21-24	21-24	21-24	21-24	22-25	23-25	23-25	23-25	23-26
	50	20-23	21-24	21-24	21-24	22-25	22-25	22-25	23-25	23-25
	55	20-23	20-23	20-23	21-23	21-24	21-24	22-24	22-24	22-24
	60	19-22	20-22	20-22	20-23	21-24	21-23	21-23	22-24	22-24
	65	19-21	19-22	20-22	20-23	21-23	21-23	21-23	21-23	21-23
	70	18-21	19-21	19-21	19-21	20-22	20-22	20-22	21-22	21-22
	75	18-20	18-20	18-21	19-21	19-21	19-21	20-21	20-22	20-22
80	17-20	18-20	18-20	18-20	19-20	19-21	19-21	20-21	20-21	

Для использования этой таблицы необходимо выбрать величины наиболее приближенные к Вашему возрасту и пульсу в состоянии покоя. На пересечении соответствующего ряда и колонки найти свою целевую зону пульса. Для определения величины ЧСС (частоты сердечных сокращений) во время максимальной нагрузки на занятиях, измеряется пульс за 10 секунд сразу после аэробной части. Начинающие должны как можно чаще измерять свой пульс во время выполнения упражнений. Оптимальным вариантом является нахождение величины пульса в пределах целевой зоны. Если у кого-либо из занимающихся величина пульса превышает целевую зону, то ему необходимо снизить интенсивность упражнений и наоборот.

На начальном этапе (2-3 месяца) общая плотность занятия составляет 50-70 %. Упражнения выполняются из удобных положений (из стойки ноги врозь, с опорой и седы), по 4 – 8 раз, в медленном и среднем темпе, соответственно каждое движение выполняется на 4 и 2 счета. К концу года плотность повышается до 80 %, трудность упражнений и амплитуда движений увеличиваются, количество повторений составляет 16 – 24 раза, упражнения выполняются из более сложных исходных положений и в быстром темпе (на каждый счет).

Контроль за величиной нагрузки опытный преподаватель осуществляет по данным наблюдений: поведению занимающихся, походке, качеству выполнения упражнений, окраске лица, повышению ЧСС, субъективному ощущению признаков утомления. При незначительном утомлении наблюдается небольшое покраснение кожи лица, ровное учащение дыхания, уверенное выполнение движений. Значительное (среднее) утомление сопровождается выраженным покраснением кожи, учащенным дыханием, покачиванием тела во время ходьбы и выполнения упражнений, ошибками при выполнении движений. При резком утомлении имеет место побледнение, одышка, появляются не координированные движения, резкое покачивание тела во время ходьбы, воспринимаются только громкие команды. При явно выраженном утомлении необходимо снизить физическую нагрузку и проконсультироваться занимающемуся с врачом о возможности занятий в данной группе.

#### *Врачебный контроль и самоконтроль*

С возрастом человек медленнее приспосабливается к физическим нагрузкам, снижается его работоспособность, восстановление после занятий замедляется. Поэтому необходимо помнить, что процесс восстановления и совершенствования функциональных возможностей людей старшего возраста - длительный процесс, требующих систематических занятий на протяжении ряда лет, особенно для тех, кто приобщился к ним впервые. Поэтому необходимы врачебно-педагогические наблюдения и врачебно-медицинские обследования.

Лица среднего и пожилого возраста, занимающиеся в группах здоровья и ОФП, проходят обследования в поликлиниках по месту жительства или по месту работы сначала один раз в три месяца, затем один раз в шесть месяцев.

Самоконтроль за состоянием здоровья является важным дополнением к врачебному контролю. Самоконтроль осуществляется индивидуально. Регистрируются: самочувствие, сон, аппетит, вес, частота сердечных сокращений в покое, желание заниматься физическими упражнениями.

## **5. Организация и проведение спортивных мероприятий**

Основным условием успешного проведения спортивных мероприятий (праздников) является четкая организация подготовительной работы.

Она начинается с того, что создается организационный комитет. Возглавляет его председатель и члены оргкомитета, отвечающие за подготовку закрепленных разделов: место проведения, музыкальное оформление, художественное оформление, показательные выступления, награждение и т.д.

Оргкомитет составляет план работы, определяет цель и задачи, определяет место и время проведения мероприятия. К проведению данного мероприятия могут быть привлечены и спонсоры. Оргкомитет заканчивает свою работу обсуждением итогов проведения спортивного мероприятия. Председатель имеет право поощрить членов оргкомитета за успешную работу.

Одним из самых важных звеньев в проведении спортивного мероприятия является составление положения о проведении спортивного праздника (прил.6.) и **плана-сценария** (прил.7). Успех зависит от того, насколько хорошо продумана и четко составлена программа. Разрабатывая её надо исходить из тематики мероприятия. Например: "Мама, папа, я – спортивная семья!", "День гимнастики", "День бегуна", "Веселые старты!" и т. п.

### **При составлении плана-сценария необходимо опираться на следующие основные положения**

1. Учитывать материально-финансовые возможности, уровень физической и спортивной подготовки участников, масштаб, время и место проведения.

2. Программу разрабатывать так, чтобы фрагменты выступления были логически связаны между собой. Это означает, что окончание одних упражнений должно быть началом других, и разнообразие переходов, выходов, перестроений – составной частью выступлений.

3. Следует избегать случайного нагромождения разных физкультурных номеров, неоправданных задержек в переходах, перерывов. Отдельные спортивные номера целесообразно распределить в порядке нарастания их трудности, чтобы не ослабевал интерес к выступлениям.

4. Необходимо предусмотреть расстановку участников выступления: их размещение должно быть таким, чтобы зрители видели самую эффектную сторону.

5. Следует заранее рассчитать пути перехода участников, место разных фигур и перестроений. Для большей четкости при исполнении сложных перестроений на стадионе или площадке делают отдельные пометки для ориентации.

6. Большое значение при разработке программы имеет подбор гимнастических упражнений и спортивных номеров. По своей сложности они должны отвечать подготовке контингента, масштабу, идее выступления, определяя их содержание, длительность. Подбирая музыкальное оформление,

следует учесть возрастные особенности учеников.

7. Очень важно подобрать музыкальное оформление праздника. Музыка должна отображать его тематику, отвечать характеру и форме гимнастических упражнений. Кроме создания положительных эмоций, музыка помогает руководить ходом всего выступления. Под музыкальные фрагменты происходят смены номеров, совершаются выходы, перестроения, переходы. Хорошо освоенные под музыку упражнения не требуют вмешательства руководителей в момент выполнения. Прежде чем составить упражнения, подбирают музыку для каждой части выступления. В зависимости от характера праздника, его масштаба выступление может сопровождать духовой оркестр, фонограмма, рояль, аккордеон, баян и др.

### **Подбор гимнастических упражнений и спортивных номеров**

От того, насколько упражнения, соединения и комбинации отвечают требованиям задуманной темы, насколько творчески и оригинально будут составлены отдельные номера и выступление в целом, зависит успех праздника.

Автор сценария должен предусмотреть *эффектную финальную* часть спортивного праздника, так как от неё в значительной степени зависит впечатление всего спортивного торжества.

Подбирая гимнастические упражнения и номера, надо учесть возрастные особенности учеников.

Для младшего школьного возраста подбираются простые упражнения игрового характера. Для красочного оформления используются цветные флажки, мячи, шары, цветы и другие предметы. Упражнения должны состоять из 8-16 тактов, которые можно повторить 2-3 раза в разных направлениях и этим продлить время выступления.

Средний и старший школьный возраст характеризуется более устойчивым вниманием, значительным физическим развитием и двигательным опытом. Всё это позволяет ставить перед ними более сложные задачи.

В программу выступлений могут быть включены сольные номера гимнастов, акробатов, номера спортивной аэробики, танцев, а для массовых выступлений использовать упражнения художественной гимнастики доступной трудности.

### **Разучивание гимнастических упражнений**

Когда программа выступлений утверждена на заседании оргкомитета, подобраны и составлены упражнения, начинается разучивание отдельных фрагментов выступления. Прежде всего надо подготовить актив, который поможет разучивать выступление.

Руководитель знакомит участников праздника со своим помощником, кратко информирует о задачах подготовки, знакомит с общим планом-сценарием, объясняет обязанности помощника.

#### *Методика разучивания упражнения*

Процесс обучения можно разделить на следующие этапы:

1. Ознакомление участников с комплексом упражнений.

2. Изучение самых сложных элементов комплекса.
3. Изучение упражнений по частям (тактам).
4. Исполнение комплекса упражнений полностью.
5. Совершенствование упражнений.

### *Сводная репетиция*

После овладения всеми фрагментами гимнастического праздника проводят сводные репетиции, ставя целью соединить все номера программы в единое общее выступление. Перед этим надо тщательно продумать все детали, которые обеспечили бы успешное проведение сводной репетиции. Определить место сбора участников, их размещение по номерам выступлений, выходов на поле или площадку, перестроения уходов; кроме того следует позаботиться о доставке инвентаря, радиофикации, музыкальном сопровождении, подготовке площадки, сделать пометки для построений.

После каждой сводной репетиции проводят совещания организаторов на котором анализируют недостатки, рассматривают возможные изменения и перестановки номеров программы, определяют задачи следующих репетиций. Количество таких репетиций определяется масштабом и сложностью выступления и зависит от того насколько участники овладели программой на следующем этапе подготовки. Для праздников с несложной программой достаточно 3-5 таких репетиций. В других случаях их количество можно увеличить до 15-20 (мероприятия республиканского или всероссийского масштаба).

### *Генеральная репетиция*

За несколько дней до праздника проводят генеральную репетицию (одну-две). К этому времени надо все приготовить: приобрести спортивную форму, костюмы, инвентарь, художественное оформление, тщательно подготовить место выступления.

Генеральную репетицию проводят строго регламентировано, так, чтобы она ничем не отличалась от выступлений на празднике. Все участники должны быть в костюмах, предусмотренных сценарием. После генеральной репетиции вносить изменения в программу не следует, можно только кое-что уточнить, но так, чтобы не нарушить установившихся способов исполнения движений.

### *Проведение спортивного праздника*

За час, полтора до начала праздника на место его проведения должны прибыть руководители и еще раз проверить готовность площадки, инвентаря, радиофикацию, фонограмму, грамоты, документацию, кубки, призы и т.д.

За полчаса до начала праздника участники собираются в отведенном месте и при необходимости и возможном времени предложить участникам выполнить комбинацию.

За 10-15 минут до начала торжественной части участники выходят на исходные позиции в таком порядке, чтобы без лишних перестроений можно было провести парад и подготовиться к выступлению.

Организаторы должны внимательно следить за выступлением и в случае какой-то неувязки быстро и незаметно исправить положение.

Рекомендуется провести видеосъемки праздника, а сфотографированный материал используется для оформления фотомонтажей, выставок, информационных бюллетеней и т.д.

#### *Подведение итогов спортивного праздника*

После праздника в ближайшие дни проводится заседание оргкомитета на котором подводятся итоги работы, связанные с подготовкой и проведением праздника. Отмечаются положительные стороны выступления, анализируются недостатки, чтобы учесть их в будущем, объявляется благодарность самым активным организаторам и участникам праздника.

### **Библиографический список**

1. Палыга В.Д. Гимнастика. М.: Просвещение, 1982. 288 с.
2. Брыкин А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1985. 368 с.
3. Петров В.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: Владос, 2000. 448с.
5. Шлыков В.П. Движения человека. Основные термины: Учебное пособие/ Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. 88 с.
6. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика..М.: "Академия", 2001, 448 с.
7. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. М.: ФиС, 1998, 412 с.
8. Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика, М.:

ФиС, 1979. 327 с.

9. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение-Владос, 1994. 96с.

10. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. Л.: Лен-издат, 1989. 80 с.



## ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

### "ДЕНЬ ГИМНАСТИКИ"

#### 1. Цели и задачи.

- 1.1. Развитие и популяризация различных видов гимнастики.
- 1.2. Привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.
- 1.3. Определение самых активных и подготовленных учеников.

#### 2. Дата, время и место проведения.

Праздник проводится 25 апреля 2003 года в спортивном зале Гимназии № 4 города Екатеринбурга. Начало праздника в 11.00.

#### 3. Руководство праздником.

Спортивный праздник проводится оргкомитетом гимназии во главе с директором Журавлевой С.А. Непосредственное проведение возлагается на учителей физической культуры с привлечением учащихся старших классов.

#### 4. Участники и ч программа праздника.

4.1. Учащиеся начальных классов демонстрируют выступления по художественной гимнастике: упражнение с мячом, упражнение с цветами, упражнение с обручем, вольные упражнения.

4.2 Учащиеся средних классов демонстрируют выступления на гимнастических снарядах: перекладине, брусках, опорных прыжках. бревне и вольных упражнениях.

4.3. Учащиеся старших классов демонстрируют выступления элементов акробатики и спортивной аэробики.

1.4. Проведение конкурсов "Самый ловкий!", "Самый меткий!", "Самый сильный!" (среди зрителей и участников).

1.5. Проведение спортивной викторины (среди зрителей и участников).

1.6. Показательные выступления сильнейших спортсменов города по спортивной и художественной гимнастике, по акробатике и спортивной аэробике.

*Примечание:* программу выступлений учащихся младших, средних и старших классов, а также вопросы спортивной викторины готовят учителя физической культуры.

#### 5. Награждение.

Все участники спортивного праздника награждаются памятными подарками и сладкими призами.

#### 6. Заявки.

Заявки на участие в празднике принимаются оргкомитетом (каб.10) до 18 апреля 2003 года.

# СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

## "ДЕНЬ ГИМНАСТИКИ"

- 11.00 – Открытие праздника (выход на парад всех участников под музыкальное сопровождение, звучат слова приветствия директора школы и почетных гостей из числа выдающихся спортсменов города).
- 11.15 - Упражнение с цветами (выступают девочки младших классов).
- 11.20 - Спортивная викторина (звучит 1 вопрос).
- 11.30 - Упражнение на перекладине и брусках (выступают мальчики средних классов).
- 11.40 - Конкурс "Самый сильный!" (подтягивание на перекладине).
- 11.55 - Показательное выступление мастера спорта по спортивной гимнастике Фролова Дмитрия (упражнение на перекладине).
- 12.00 - Упражнение с обручем (девочки младших классов).
- 12.05 - Спортивная викторина (звучит 2 вопрос).
- 12.10 - Конкурс "Самый меткий!" (каждый участник конкурса выполняет по пять бросков мяча в обруч).
- 12.20 - Упражнение с мячом (девочки младших классов).
- 12.25 - Спортивная викторина (звучит 3 вопрос).
- 12.30 - Упражнение на брусках и бревне (девочки средних классов).
- 12.40 - Вольные упражнения (девочки и мальчики младших классов).
- 12.50 - Конкурс "Самый ловкий!" (выполнение комплекса упражнений под музыкальное сопровождение).
- 13.05 - Спортивная викторина (звучит 4 вопрос).
- 13.10 - Акробатические упражнения и упражнения на опорном прыжке.  
(выступают учащиеся средних и старших классов).
- 13.20 - Показательные выступления сильнейших спортсменов города по акробатическим прыжкам.
- 13.30 - Спортивная викторина (звучит 5 вопрос).
- 13.35 - Упражнения спортивной аэробики (юноши и девушки старших классов).
- 13.45 - Спортивная викторина (звучит 6 вопрос – заключительный).
- 13.50 - Показательные выступления сильнейших спортсменов спортивного клуба «Калининец» по художественной гимнастике (упражнения с лентой и булавами).
- 14.00 - Показательные выступления по спортивной аэробики спортсменов ДЮСШ "Виктория" (двойки, тройки, групповое упражнение).
- 14.15 - Парад закрытия спортивного праздника (подведение итогов спортивной викторины, награждение участников праздника).

## Оглавление

1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ .....	4
2. ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ С ЛИЦАМИ СРЕДНЕГО, ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА.....	15
3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	20
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	24
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	25

## ГИМНАСТИКА

Редактор  
Корректор

---

Подписана в печать		Формат _____
Бумага писчая	Плоская печать	Усл. печ. л. _____
Уч.-изд. л. _____	Тираж _____	Заказ _____ Цена "С" _____

---

Редакционно-издательский отдел ГОУ ВПО УГТУ-УПИ  
620002, Екатеринбург, ул.Мира, 19

Лаборатория оперативной полиграфии Центра АВТП ГОУ ВПО УГТУ-УПИ  
620002, Екатеринбург, ул.Мира, 19

ГИМНАСТИКА  
3 часть