

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1



Утверждено на заседании
методического совета
МОУ СДЮСШОР № 1
Протокол № 1 от 20.09.2012г.
Директор МОУ СДЮСШОР № 1
А.И. Лисовой

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Составлены:
тренер-преподаватель Кашаева М.Р.
тренер-преподаватель Отришко И.А.

Волгоград

2012

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика относится к технико-эстетическим видам спорта, основу которой составляет огромное количество упражнений (более 3000 тысяч). Они представляют трудность в освоении, так как являются новыми, искусственно созданными. По мнению Ю.К. Гавердовского, это прекрасный и странный вид спорта, сделавший своим предметом движения, не известные в повседневном, «разумном» обиходе, совершенно далёкие от естественных локомоций и, казалось бы, вообще от здоровых человеческих целей. Большинство гимнастических упражнений требуют от обучающихся проявления координационных способностей. Техника гимнастических упражнений – это наиболее целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, направленных на успешное выполнение изучаемого упражнения, решение конкретной двигательной задачи. В основе техники гимнастических упражнений лежат законы механики, анатомии, физиологии и психологии.

В данных рекомендациях рассматриваются следующие вопросы:

1. Описание техники выполнения гимнастических упражнений на снарядах.
2. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Предлагаются как общепринятые, так и вновь созданные подводящие упражнения.
3. Страховка и помощь.

ТЕХНИКА УПРАЖНЕНИЙ В ЛАЗАНИИ

Упражнения в лазании относятся к группе прикладных, которые находят применение в повседневной жизни. С их помощью можно развивать силу, выносливость к мышечным напряжениям, координацию движений, а также волевые качества. Упражнения в лазании представляют собой передвижения по гимнастическому снаряду в простых или смешанных висах почти на всех гимнастических снарядах. Наиболее удобными являются гимнастическая стенка и канат. Лазание по канату в три приема начинается из виса стоя, обе руки удерживают канат сверху на возможно большей высоте.

И.П. – вис стоя. Первый прием: вис согнув ноги, захватить канат ступнями и коленями («ступенька»). Второй прием: разгибая ноги и подтягиваясь, принять вис стоя на согнутых руках. Третий прием: поочередно перехватить руками вверх в вис. Опускание выполняется в обратном порядке. Изучать этот способ лазания рекомендуется с овладения техникой захвата каната ногами. Это лучше выполнять сидя на стуле, гимнастической скамейке (используя скакалку или веревку), коне, поставленных рядом с висящим канатом. При этом скакалку нужно держать вертикально в правой руке; нижним сводом стопы левой наступить на край скакалки, лежащей на полу, далее скакалка проходит по подъему правой внешней стороне голени правой и в конце сжимается коленями.

Методические указания: скакалка сжимается внутренними сводами левой и правой стоп, коленями. На начальных этапах обучения захвату выполнять в медленном темпе, увеличивая его по мере освоения задания.

Способ захвата каната в парах. Первые номера в висе на гимнастической стенке выполняют захват скакалки «ступенькой». Скакалку держат вертикально вторые номера. После изучения захвата («ступеньки») можно выполнять его в висе на канате на один счет.

Обучение технике лазания следует начинать на гимнастической стенке: и.п. – вис стоя на нижней рейке. «Вис присев – делай, раз! (ноги на третьей рейке снизу), вис стоя на согнутых руках – делай, два! (руки раньше времени не перехватывать), выпрямляя ноги вис стоя – делай, три!» (выпрямлять ноги с продвижением вверх, а не вниз).

Технические требования: выполнять правильный захват ногами и лазание в три приема слитно без длительных пауз и координационных погрешностей.

Страховка: под канатом положить мат, страхующий стоит сбоку и наблюдает за действиями занимающегося. Лазание по канату в два приема начинается из виса стоя, правая рука удерживает канат сверху на возможно большей высоте, левая рука согнута на уровне подбородка.

Первый прием – сгибая ноги вперед захватить канат ступнями и коленями.

Второй прием – разгибая ноги и сгибая правую руку, встать на канате, перехватив одновременно левую руку вверх на воз- можно большей высоте. Опускание выполняется в обратном порядке.

Рекомендации к изучению лазания в два приема аналогичны обучению лазанию по канату в три приема. Для обучения лазанию в два приёма можно использовать аналогичные подводящие упражнения предыдущего способа.

ТЕХНИКА АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

К акробатическим упражнениям относятся различные по сложности двигательные действия. Некоторые из них доступны детям дошкольного возраста. Акробатические упражнения включают в себя как статические положения, так и динамические движения. Большое разнообразие элементов способствует разносторонней физической подготовке школьников, при этом развиваются такие качества, как быстрота, выносливость, сила. Акробатические упражнения развивают способность к ориентировке в пространстве, согласованности действий отдельными частями тела.

Кувырок вперед из упора присев в упор присев.

Для выполнения этого упражнения надо, наклоняясь вперед, потянуться руками вперед, поставить их на ширину плеч ладонями вперед, перенести тяжесть тела на руки; сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату, оттолкнуться ногами и мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев. При перекате на спине надо плотно сгруппироваться, захватив руками середину голеней. Во время группировки локти прижать к телу. В том случае, если упражнение не получается, его изучают по частям. Сначала овладевают плотной группировкой и перекатами в группировке. Переворачиванию через голову надо помочь активным разгибанием ног, а при переходе в упор присев помочь активным движением плеч и головы вперед.

Подводящие упражнения: - группировки из и.п. – лежа на спине; - группировки из и.п. – сед; - присед в группировке из различных и.п.; - перекаты в группировке из и.п. – группировка лежа на спине; - перекаты в группировке из и.п. – сед в группировке в и.п. – перекаты в группировке из и.п. – упор присев в и.п.

При выполнении группировок следить за точностью выполнения упражнения: спина скруглена, подбородок касается грудины, колени слегка разведены, пятки вместе, носки натянуты, каждая рука на середине голени одноименной ноги, колени ближе к груди плотность группировки, локти прижаты к телу. Освоение группировок необходимо начинать с медленного темпа (на восемь счетов), постепенно увеличивая (на два счета). При выполнении перекатов следить за активным толчком руками, перехватом ладоней на колени при перекате назад и перехвате ладоней на голеностопные суставы при перекате вперед, резким движением плечами и головой вперед в конечной фазе переката вперед. Помогать под спину и бедро.

Техническое требование: выполнить кувырок в одном темпе, не опираясь руками сзади и положив руки на середину голени при завершении упражнения.

Кувырок назад: для выполнения этого элемента из и.п. – упор присев надо опуститься в сед, не изменяя принятого положения группировки, энергично перекатиться по мату назад, захватив руками ноги около коленных суставов, тем самым усиливая вращение; к моменту

соприкосновения затылка с матом поставить руки за голову пальцами как можно ближе к плечам и выпрямить ноги до касания пола. Разгибая руки, облегчить пере- вращивание через голову, одновременно согнуть ноги и принять положение упора присев. Успешное выполнение кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена на грудь, запрокидывание ее назад во время переворачивания существенно затрудняет овладение кувырком.

При изучении кувырка назад особое внимание надо обратить на своевременную и правильную постановку рук. Подводящие упражнения: - из положения лежа на спине несколько раз поставить руки так, чтобы кончики пальцев касались плеч, а локти были параллельны; - то же из седа; - то же из упора присев.

Помощь: держать сбоку за поясницу и плечи в направлении движения.

Техническое требование: выполнить кувырок назад, выпрямляя ноги в хорошем темпе. Стойка на голове (с опорой на руки): для выполнения этого упражнения надо принять упор присев и, отталкиваясь прямыми ногами от пола, поставить голову на верхнюю часть лба, прийти в стойку на голове и руках, затем выполнить стойку прямым телом. Голову надо поставить впереди рук на такое расстояние, чтобы образовался равносторонний треугольник. Тяжесть тела должна быть равномерно распределена на все точки опоры. Руки ставятся на ширину плеч, локти согнутых рук обращены назад, пальцы разведены и развернуты вперед-наружу.

Подводящие упражнения: - правильная постановка рук и головы на равнобедренный треугольник, начерченный на мате; - стойка на голове и руках согнув ноги с опорой о стену (держать с двух сторон под спину и живот); - то же, но с прямыми ногами; - то же, но не опираясь о стену.

Помощь: держа двумя руками за голеностопные суставы; под спину и живот.

Техническое требование: выполнить стойку на голове и руках прямым телом и держать не менее трех секунд.

Горизонтальное равновесие (переднее): из и.п. – о. с. Прямое туловище медленно наклонить вперед, одновременно отвести правую или левую ногу назад до отказа, руки в стороны, сохранить прогнутое положение в течение трех секунд. На протяжении выполнения всего упражнения все мышцы должны быть максимально напряжены, плечи и подвздошные кости обращены вперед.

Подводящие упражнения: - махи ногами назад у опоры хватом на уровне пояса; - то же, но с задержкой ноги в крайнем верхнем положении; - равновесие на 8 счетов, на 4 счета; - то же с помощью. Поддерживать под бедро и плечо.

Техническое требование: выполнить равновесие с прямыми ногами, прогнутым телом и с положением свободной ноги не ниже уровня плеч. Стойка на лопатках: для правильного выполнения этого элемента следует из упора присев выполнить перекаат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами. Руки необходимо как можно быстрее подставить под спину. После того как будет принято устойчивое положение, нужно разогнуть ноги вверх. Локти должны плотно лежать на полу, а пальцы обхватывать поясницу. Тяжесть тела равномерно распределяется на затылок, шею, лопатки и руки.

Подводящие упражнения: - повторить перекааты в группировке; - стойка на лопатках с согнутыми ногами.

Страховка сбоку. Помогать, удерживая за голеностопные суставы, коленом выпрямляя угол в тазобедренных суставах.

Техническое требование: выполнить упражнение слитно, без угла в тазобедренных суставах.

Переворот в сторону: сущность этого упражнения состоит в выполнении вращательного движения через голову в лицевой плоскости с последовательной опорой руками и ногами.

Переворот влево выполняется из стойки на правой, левая впереди, руки вверх, ладонями вперед, лицом по направлению движения. С широким шагом левой надо быстро наклонить

туловище и, сгибая левую, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой, пальцы влево. После этого без остановки махом правой и толчком левой, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (левым боком по направлению движения). Руки и ноги ставить на одной линии. Переворот может выполняться не только влево, но и вправо.

Успешное овладение этим упражнением во многом зависит от умения выполнять стойку на руках и ориентироваться в пространстве в положении головой вниз. После того как занимающийся научится выполнять (обозначать) стойку на руках, надо научиться выполнять стойку на руках с поворотом и широким разведением ног в стороны. Для этого лучше воспользоваться помощью преподавателя, стоящего сбоку и поддерживающего под поясницу. Особое внимание следует обратить на умение занимающегося выполнять начало элемента: выпад вперед, активное выпрямление и толчок левой и мах назад-вверх (пяткой за голову) правой ногой.

Подводящие упражнения: - имитация стойки на руках из положения лежа на животе на мате, руки вверх; - из выпада левой толчок левой и мах правой назад-вверх, руки вверх; - стойка на руках у стенки с помощью с двух сторон; - то же, но с разведением ног в стороны; - то же, но без опоры; - то же, но с поворотом налево. После овладения подводящими упражнениями можно переходить к выполнению переворота в целом сначала с помощью, а затем и самостоятельно. При каждом выполнении элемента должны решаться конкретные задачи: выполнить переворот, поставив руки и ноги по одной линии. В процессе переворота удерживать широко разведенные ноги; выполнить активный толчок ногой; закончить переворот в стойку ноги врозь, руки в стороны без нарушения плоскости вращения и потери равновесия; выполнить переворот на большой скорости; ставить руки и ноги максимально далеко друг от друга. Помощь сзади за поясницу, руки скрестно.

Техническое требование: выполнить переворот в любую сторону по одной линии через стойку на руках. Стойка на руках махом одной и толчком другой: стойку на руках лучше изучать, выполняя ее у стенки или с помощью товарища. Выполняя стойку на руках у стенки, надо встать лицом к ней на расстоянии около метра. Из стойки на маховой ноге, толчковая впереди на носке, руки вверх ладонями вперед надо наклониться вперед, не опуская рук и удерживая спину прямой, поставить прямые руки на расстоянии 30-40 см от носка толчковой ноги и 20-25 см от стены и, подавая плечи вперед, толчком слегка согнутой толчковой и энергичным движением маховой ноги назад-вверх выйти в стойку на руках. При этом толчковая нога присоединяется к маховой, а тело принимает максимально выпрямленное положение (надо потянуться носками вверх). Руки, туловище и ноги по возможности должны составлять одну прямую линию. Это упражнение требует длительной тренировки, поэтому на каждом занятии следует его повторять, добиваясь правильного выхода в стойку на руках и хорошей ориентировки в пространстве.

Подводящие упражнения: - имитация стойки в и.п. – лежа на животе, руки вверх; - стойка на руках у стенки с помощью; - то же, но без помощи; - стойка на руках без опоры с помощью; - то же, но без помощи.

Техническое требование: обозначить вертикальную стойку. Страховка: стоять сбоку и руками ограничивать возможность падения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Многие гимнастические упражнения представляют собой сложную структуру движений тела и отдельных его звеньев, а следовательно, и сложную технику выполнения. Поэтому при создании представления об упражнении после терминологически правильного названия и показа объясняется техника его выполнения. Задача педагога заключается в том, чтобы помочь занимающимся правильно осмыслить чувственное восприятие, полученное от

названия и показа упражнения, дополнить и уточнить рациональной (умственной) формой познания. Затем дается его краткая характеристика и указывается основное назначение; уточняются основные задачи упражнения. Для этого указывается, из какого исходного и в какое конечное положение должен придти гимнаст в результате выполнения упражнения.

Объяснение техники выполнения упражнения завершается рассмотрением психологического обеспечения движений. При выполнении упражнения у занимающихся могут возникать трудности в концентрации, распределении и переключении внимания, в запоминании последовательности движений, в проявлении волевых усилий, усвоении закономерностей, лежащих в основе технически правильного выполнения упражнения. Объяснение техники выполнения упражнений должно быть кратким, образным. Сначала объясняется главное, затем постепенно и детали техники движений. При ознакомлении с упражнением на всех его этапах (название, показ, объяснение техники, опробование) важное значение имеет управление вниманием, памятью, волевыми усилиями и мыслительной деятельностью обучаемых лиц. Для этого надо, чтобы педагог хорошо знал индивидуальные особенности своих учеников, степень соответствия их способностей требованиям, которые предъявляет к ним изучаемое упражнение, их отношение к нему и к занятию в целом.

Используемая литература.

1. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – 2-е изд., доп. и перераб. – Ростов н/Д : Феникс, 2011 – 330 с. – (Высшее образование). ISBN978-5-222-17668-9.
2. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. – М. : Терра-Спорт, 2012. – 512 с. – ISBN5-93127-158-9.
3. Гимнастика и методика преподавания / под. ред. В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
4. Журавлин, М. Г. Гимнастика : учебник для студентов высш. педагог. заведений / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с. – ISBN 5-7695- 1197-4.