

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЭЛЕМЕНТАМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В. К. Леутко

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Республика Беларусь)

Аннотация. В статье предложены тренировочные комплексы, состоящие из «обще подготовительных» и «специально подготовительных» упражнений, позволяющих помочь овладеть навыком выполнения отдельных гимнастических упражнений, в частности, упражнению «подъем переворотом в упор» в рамках учебной программы школьной гимнастики.

Ключевые слова: гимнастика, подъем переворотом, управляемая самостоятельная работа.

Управляемая самостоятельная работа студентов ФФВ по предмету «Гимнастика с методикой преподавания» в настоящее время является обусловленной реакцией на дефицит времени, необходимого для практического овладения достаточно сложными по степени усвоения навыками отдельных гимнастических упражнений.

Одним из таких упражнений является упражнение «подъем переворотом в упор» из положения «вис» на перекладине для юношей и из «виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор» на нижнюю жердь разновысоких брусьев для девушек.

Выбранные упражнения требуют соответствующего внимания к развитию групп мышц, непосредственно отвечающих за выполнение двигательного действия, необходимой специальной координации, со-

вершенствования функциональных систем организма. Вся эта работа должна быть выстроена в соответствии с основополагающими принципами дидактики и специальными принципами спортивной тренировки.

Решить задачу освоения техники выполнения данных элементов помогает набор «обще подготовительных» и «специально подготовительных» упражнений, выполняемых студентами самостоятельно.

Первый этап обучения, связанный с получением общего представления о выполняемом упражнении, студент получает непосредственно на учебном занятии от преподавателя. На этом этапе формируются знания о выполняемом упражнении, закладываются основы техники, предупреждаются возможные ошибки, выбирается ведущий метод обучения.

Также на этом этапе необходимо, по возможности, индивидуализировать выбор упражнений для каждого студента или по группам студентов, близких по двигательным способностям.

Второй этап – этап углубленного разучивания предполагает формирование двигательного умения до уровня двигательного навыка, появляется возможность детализации техники выполнения двигательного действия, обусловленная индивидуальными особенностями студента.

Достигается это многократным выполнением «специально подготовительных» упражнений подводящей направленности и «собственно соревновательного» упражнения. При недостаточном уровне развития физических способностей комплекс предусматривает предварительную работу над устранением слабых звеньев в подготовленности студентов, выполняя «специально подготовительные упражнения» развивающего характера.

Второй этап обучения позволяет использовать управляемую самостоятельную работу студентов как метод эффективного обучения, активизирующий творческую деятельность, формирующий личность, способную самостоятельно решать поставленные задачи.

Третий этап обучения предполагает завершение формирования навыка выполнения упражнения в стандартных условиях и совершенствование его вариативности исполнения из различных исходных положений, в связках, комбинациях и т.д.

Требования к технике выполнения упражнения «подъем переворотом в упор».

Для юношей – И. П. – вис, сгибая руки и поднимая прямые ноги вперед-вверх к перекладине, приблизить таз к грифу, опираясь на него бедрами, перехватить кисти, и разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от пересечения проекции перекладины.

Для девушек – И. П. – вис стоя на согнутых руках на одной (толчковой), другая назад (маховая). Подъем переворотом выполняется за счет активного маха кверху и за перекладину, таз приближается к грифу, ноги соединяются и создают вращательный момент, затем голова и плечи отводятся назад, вращение останавливается.

**Упражнения для составления комплекса
управляемой самостоятельной работы студентов по овладению навыком
выполнения упражнения «подъем переворотом в упор».**

№	Упражнение	Методические замечания
Специально подготовительные упражнения развивающего характера		
1	Подскоки при ходьбе, беге с сочетанными движениями руками	Акцент на работу толчковой ноги
2	Махи одной с подъемом на носок опорной у гимнастической стенки, н/ж, низкой перекладины, бревна.	Максимальная амплитуда взмаха
3	Махи одной с подскоком на опорной у гимнастической стенки, н/ж, низкой перекладины, бревна.	Максимальная амплитуда взмаха
4	Кувырок назад в упор присев	Прямые ноги
5	Кувырок назад в полушпагат	В конечном положении развернуть плечи, наклонить голову назад
6	Наклоны из о.с.	Максимальная амплитуда, прямые ноги
7	Из упора стоя на коленях, поочередно левую, затем правую назад	В конечном положении тело прогнуто, голова наклонена назад
8	Вис на согнутых руках (держать)	Подбородок над перекладиной
9	Прыгающие подтягивания	Высота перекладины 120–150 см.
10	В висе махи до касания ногами перекладины	
11	Вис углом (держать)	3 сек
12	Вис согнув ноги вперед (держать)	5 сек
13	Размахивания изгибами в висе на в/ж, перекладине	
14	Подтягивания в висе	Подбородок над перекладиной
15	Подтягивания в висе лежа	Подбородок над перекладиной
16	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, лежа на согнутых назад ногах	Максимальная амплитуда, в конечном положении туловище прямое
17	Размахивания в висе на согнутых руках	

№	Упражнение	Методические замечания
18	Вис согнувшись на параллельных брусьях	Угол в тазобедренных суставах 120° -150°
19	Подтягивания в висе углом	Угол 90°
20	Вис углом на согнутых руках	
21	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	
Специально подготовительные упражнения подводящего характера		
1	Из упора на н/ж опускание вперед в вис лежа	Медленный темп, прямые ноги, помощь партнера
2	Из упора на н/ж согнуться лежа животом на жерди – наклоня голову и плечи назад вернуться в И. П.	Помощь партнера
3	И. П.-вис стоя на одной другая назад, лицом внутрь р/в брусьев, махом вис прогнувшись с опорой ногами о в/ж, маховой оттолкнуться от в/ж, выполнить переворот в упор на н/ж	Постепенно увеличивать темп исполнения
4	Из вися стоя на одной другая назад махом и толчком выполнить подъем переворотом с помощью	Помощь со стороны маховой
5	Из вися стоя толчком двумя выполнить подъем переворотом	
6	Из вися стоя силой выполнить подъем переворотом	Ноги прямые
7	Опускание из упора в вис согнувшись спереди и далее в вис углом	
8	Из вися выполнить подъем переворотом с помощью	Страховка стоя на тумбе за руку и под спину
9	Из вися стоя на гимнастическом мостике махом одной толчком другой выполнить подъем переворотом	Страховка со стороны маховой

Список литературы

1. Гимнастика. Методика преподавания : учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.] ; ред. В. М. Миронов. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2021. – 335 с.
2. Гимнастика : учебник / В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль и др.; под общ. ред. В. М. Миронова. – М. : Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
3. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин [и др.]; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – М.: Академия, 2002. – 448 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 480 с.