ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К УЧАСТИЮ В ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ГИМНАСТИКА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К УЧАСТИЮ В ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ГИМНАСТИКА

Учебно-методическое пособие

ТИРАСПОЛЬ, 2014

УДК 796.032 «450».4:496.41 (07)
ББК Ч420.275р30+456р30
П 44

Составители:
С.В. Порядин, преп. кафедры гимнастики и спортивных единоборств.
В.В. Абрамова, доц. кафедры гимнастики и спортивных единоборств.
И.П. Черниченко, преп. кафедры гимнастики и спортивных единоборств

Рецензенты:
Т.В. Романюк*, доц. кафедры гимнастики и спортивных единоборств ПГУ им. Т.Г. Шевченко.*
Е.И. Никитина, *главный специалист Управления воспитания, дополнительного образования и молодежной политики Министерства Просвещения ПМР.*

Подготовка школьников к участию в предметной олимпиаде по физи-
П 44 *ческой культуре: Гимнастика. Учебно-методическое пособие / Сост. С.В. Порядин, В.В. Абрамова, И.П. Черниченко. – Тирасполь, 2014. – 64 с.*

Учебно-методическое пособие предназначено для учащихся и педагогов организаций общего образования, студентов и преподавателей факультетов физической культуры и спорта. В нем отражены особенности обучения упражнениям, составляющим содержание соревновательной программы на отдельных видах гимнастического многоборья школьной Олимпиады по предмету «Физическая культура». Особое внимание обращено на технику выполнения упражнений, последовательность обучения и помощь, критерии оценки с подробным описанием возможных ошибок и сбавок за них. Раскрыты основные положения проведения массовых соревнований по гимнастике и особенности их судейства, даны рекомендации по психологической и тактической подготовке будущих участников соревнований.

УДК 796.032 «450».4:496.41 (07)
ББК Ч420.275р30+456р30

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Порядин С.В., Абрамова В.В., Черниченко И.П., составление. 2014

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика относится к группе видов спорта, отличающихся сложной техникой движений и тонкой их координацией. Характерными особенностями гимнастики являются многообразие видов многоборья, отличающихся спецификой и разнообразием форм движений, наличие риска и ситуаций, требующих особого проявления волевых усилий и внимания, отсутствие прямого контакта с соперником во время соревнований. Оценка мастерства спортсменов на соревнованиях производится в баллах по таким критериям как качество исполнения, выразительность движений, артистизм. Правилами соревнований и традициями предусматриваются нормы образцовой техники каждого упражнения, отклонения от которых являются ошибками, что влечет к сбавкам в оценке упражнений

Основным содержанием занятий гимнастикой в процессе подготовки к участию в соревнованиях выступает освоение отдельных упражнений, называемых элементами и их соединениями – комбинациями. Все комбинации, входящие в программу школьной олимпиады составлены из упражнений раздела «Гимнастика» школьной программы по физическому воспитанию.

Для успешного выступления в соревнованиях по гимнастике, являющихся одной из составляющих программы предметной Олимпиады по физической культуре, необходимо, в первую очередь, освоить правильные способы удержания тела на каждом из снарядов (техническая осанка), изучить сочетания действий руками, ногами, туловищем, головой применительно к технике элементов программы. В последующем надо формировать стиль, манеру выполнения упражнений в видах многоборья, увеличивать амплитуду и совершенствовать координацию движений, обеспечивающих освоение нужных элементов.

В пособии подробно представлена техника выполнения и методика обучения всем соревновательным упражнениям, типичные ошибки и способы их устранения, а также критерии оценки данных упражнений. Технически правильное выполнение каждого движения из рекомендованных специальных заданий, направленных на последовательное разучивание элементов соревновательной программы, а также включение в занятия компонентов психологической и тактической подготовки должно обеспечить высокий уровень технической подготовленности занимающихся и их успешное выступление на соревнованиях.

1. Общие методические положения обучения гимнастическим упражнениям

При обучении гимнастическим упражнениям для использования положительного переноса навыка применяют подводящие упражнения, соблюдая следующие правила:

1. Подводящие упражнения должны быть сходными по структуре движений с изучаемым упражнением или его основными частями.

2. Упражнения следует располагать по возрастающей трудности. Это касается как сложности координирования движений, так и величины прилагаемых мышечных усилий.

3. Только после усвоения предыдущего подводящего упражнения следует переходить к следующему.

4. Чем меньше занимающиеся подготовлены к овладению изучаемым упражнением, тем больше подводящих упражнений они должны выполнять.

Наряду с подводящими упражнениями применяют также так называемые **подготовительные упражнения.** С их помощью у занимающихся своевременно, до начала обучения сложным упражнениям, развиваются необходимые двигательные и психологические навыки, функции сенсорных систем и систем энергообеспечения.

Любое исполнение гимнастических упражнений не застраховано от ошибок, поэтому учитель и ученик должны быть готовы к возможности их появления и должны уметь их исправлять. Существуют следующие **правила действий при исправлении ошибок:**

– прежде чем приступить к исправлению ошибки, следует понять причину ее происхождение, а затем соответствующую цепочку нарушений в исполнении движения;

– в случае обнаружения нескольких ошибок исправление следует начинать с главной ошибки;

– следует избегать одновременного исправления нескольких разнохарактерных ошибок, исправлять их надо последовательно;

– ошибки необходимо исправлять по ходу выполнения движения – без отсрочки на следующий подход или следующее занятие.

Для исправления ошибок следует использовать различные приемы и средства, начиная с уточнения двигательных представлений, предупреждая появление ошибок и переходя к совместному анализу результатов действия, дозированным заданиям, акцентированному (сравнительному) воспроизведению движения, различным способам

облегчения выполнения движения, психологическому воздействию на ученика (подъем настроения, создание уверенности и т. п.).

Меры предупреждения появления ошибок сводятся к полноценной подготовке ученика к обучению, глубокому знанию техники выполнения нового движения, эффективным и своевременным действиям преподавателя при разучивании движения. При исправлении ошибок особое значение приобретает индивидуальный подход к ученикам.

Обучение гимнастическим комбинациям, составляющим содержание соревновательных программ школьной предметной Олимпиады, следует начинать по соединениям, состоящим из 2–3 упражнений, предварительно удостоверившись в свободном выполнении учащимся каждого из этих упражнении в отдельности. По мере освоения соединений следует постепенно увеличивать их, добавляя предыдущий или последующий элемент. Затем следует переходить к выполнению комбинации в целом и ее совершенствовании.

На начальных этапах обучения необходимо осуществлять страховку и по необходимости оказывать помощь. Категорически запрещается допускать к выполнению упражнения детей неготовых физически или технически.

2. Программа для юношей

2.1. Упражнения на брусьях

Соревновательная комбинация на брусьях

Основные элементы	Стоимость элементов в баллах
И.П. – упор на руках. 1. Размахивание в упоре на руках 2. Подъем махом назад в упор. 3. Махом вперед угол (держать 3 секунды). 4. Упор сидя ноги врозь, перехват вперед. 5. Силой согнувшись стойка на плечах (держать 3 секунды). 6. Кувырок вперед в упор сидя ноги врозь. 7. Перемах вовнутрь и махом назад соскок влево (вправо).	**0,5** **2,5** **1,5** **0,5** **2,5** **1,0** **1,5**
Всего	**10 баллов**

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Размахивание в упоре на руках

Техника выполнения. Из упора на руках, энергично посылая ноги вперед и назад, постепенно увеличивать амплитуду размахивания. К старшим классам необходимо добиваться такой амплитуды, чтобы тело в крайних точках маха было выше жердей (рис. 1).

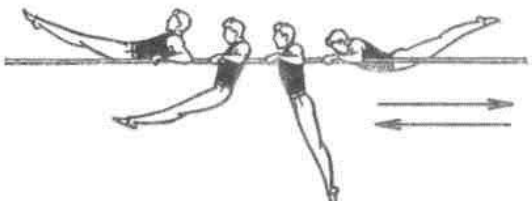


Рис. 1. Размахивания в упоре на руках

При размахивании в упоре на руках сохранять устойчивость тела нетрудно, ибо плечевая ось, вокруг которой выполняются маховые движения, хорошо фиксирована на жердях. Основная трудность заключается в значительном напряжении мышц плечевого пояса, удерживающих плечи от «проваливания».

Последовательность обучения.

1. Повторить положение упора на руках. Опускание и поднимание туловища в упоре на руках (для укрепления мышц плечевого пояса).

2. Размахивание в упоре на руках с постепенным увеличением амплитуды.

Типичные ошибки: 1) «проваливание» плеч; 2) угол в локтевых суставах острый, кисти находятся близко к плечам; 3) отсутствие фиксированного полусогнутого положения рук на опоре, плечи и кисти скользят по жердям; 4) размахивание выполняется не вокруг плечевых суставов всем телом, а только за счет сгибания и разгибания в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь: помощь оказывать стоя сбоку, поддерживая под жердями под ноги и туловище. Для уменьшения нагрузки на руки и предотвращения возможности получения ссадин на жерди желательно надевать поролоновые муфты.

Подъем махом назад

Подъем махом назад (рис. 2) выполняется из размахиваний в упоре на руках. На махе вперед надо, сгибаясь в тазобедренных суставах, принять упор согнувшись на руках и, не останавливаясь в этом положении, разогнуться вперед несколько выше жердей, подтянуть плечи к кистям и начать мах назад. Перед прохождением вертикали туловище несколько сгибается и опережает ноги.

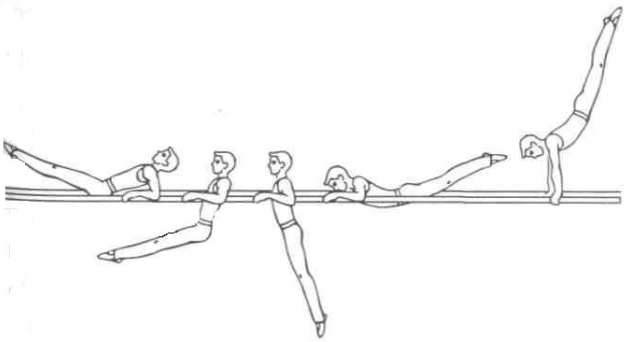


Рис. 2. Подъем махом назад

За вертикалью мах усиливается энергичным хлестовым движением ног (они опережают движение туловища) и следует отталкивание руками от жердей с одновременной подачей плеч вперед-вверх до выхода в упор. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения стоп назад

Последовательность обучения.

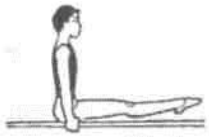
1. Размахивание в упоре со сгибанием рук на махе вперед и разгибанием на махе назад за счет хлестового движения ногами назад-вверх.

2. Подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях, из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям.

3. Затем можно переходить к выполнению подъема махом назад с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь: помощь оказывается руками из-под жердей под ноги и грудь; то же, но с фиксацией занимающегося в конечном положении маха назад (выше горизонтали). Страховка оказывается стоя сбоку одной рукой под грудь, другой снизу под бедро.

3. Упор углом



Наиболее важным в выполнении упора углом является правильное положение тела в упоре, при исполнении которого мышцы плечевого пояса следует держать напряженными (не провисать в плечах) руки прямые, ноги поднять вперед до образования с туловищем прямого угла. При этом плечи не отводить назад.

Последовательность обучения.

Правильность выполнения угла можно добиться только в том случаи, если занимающийся достаточно физически подготовлен.

1. Лежа на спине поднимание прямых ног, до прямого угла, удерживая стопами набивной мяч.
2. То же в упоре сидя сзади.
3. В висе поднимание прямых ног вперед
4. Вис углом, удерживать не менее 5 сек.
5. В упоре на брусьях поднимание прямых ног вперед до отказа, чем медленнее, тем лучше.
6. Выполнение упора углом, увеличивая время фиксации.

Из седа ноги врозь стойка на плечах силой

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол (рис. 3).

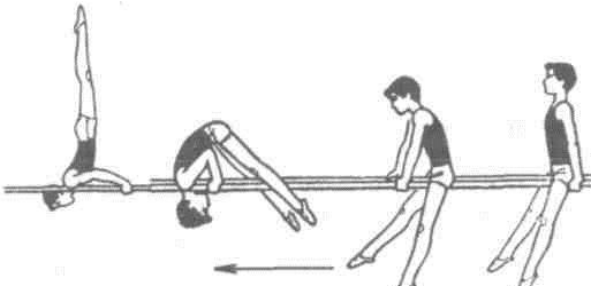


Рис. 3. Из седа ноги врозь стойка на плечах силой

Последовательность обучения.

1. На полу повторить стойку на голове силой.

2. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Обратить внимание на первую половину кувырка (опору плечами о жерди, подтягивание ног).

3. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью и опускание в сед ноги врозь.

Типичные ошибки: 1) локти не разведены и ученик проваливается плечами; 2) разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловища в вертикальное положение; 3) голова не наклонена назад и ученик теряет равновесие вперед; 4) слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой – под грудь.

Кувырок вперед

Кувырок вперед выполняется из седа ноги врозь, из упора стоя согнувшись и др. Обучение кувырку начинают из положения седа ноги врозь. Для этого надо перехватить руки вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед; не отпуская рук, начать кувырок; уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватить руки вперед и после этого активным движением ног вперед закончить кувырок в сед ноги врозь (рис. 4).

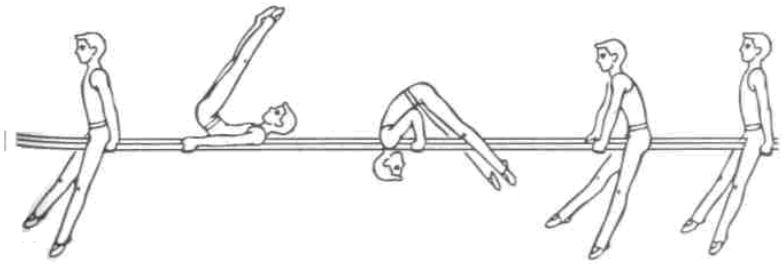


Рис. 4. Кувырок вперед из седа ноги врозь

Изучение начинается с овладения кувырком вперед согнувшись на полу. Для этого надо встать в положение ноги врозь, наклониться вперед, опереться руками о пол и, сгибая их, опуститься на лопатки; голову наклонить вперед и перекатиться вперед в положение лежа на спине; соединить ноги и, опираясь руками о пол, перекатиться вперед в положение седа ноги врозь, руки сзади на полу. Научившись правильно выполнять все движения на полу, можно приступить к выполнению упражнений на брусьях, вначале прибегая к помощи, а потом и самостоятельно. Для обучения можно использовать мат, положенный на брусья.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, поставив одну ногу под брусья и поддерживая обучаемого двумя руками под спину и таз.

Размахивание в упоре

Размахивания состоят из махов вперед и назад. Мах вперед выполняется с незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При махе вперед плечи слегка отводятся назад. В нижнем вертикальном положении туловище и ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счет работы мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи подаются вперед, спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище (рис. 5).

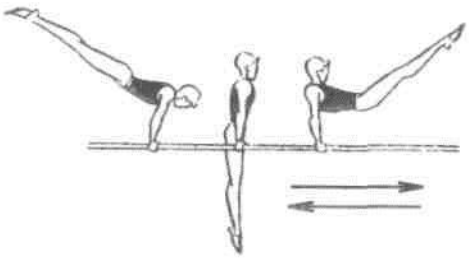


Рис. 5. Размахивание в упоре

При размахивании в упоре необходимо обеспечивать сохранение динамического равновесия, трудность сохранения которого вызвана тем, что плечевая ось, вокруг которой происходит движение с большой амплитудой, сама является подвижной системой и колеблется вокруг оси кистей. Поэтому чем больше амплитуда махов, тем сложнее удерживать равновесие. В связи с этим амплитуду махов следует повышать постепенно на основе укрепления мышц плечевого пояса.

Последовательность обучения.

1. Упор лежа и лежа сзади, руки на полу, ноги на гимнастической скамейке.

2.Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусьев.

3. Повторить упор, обращать внимание на то, чтобы не было «проваливания» в плечевых суставах.

4.Размахивание в упоре с небольшой амплитудой и соскок внутрь брусьев.

5.То же, но с увеличением амплитуды. Амплитуду маха увеличивать постепенно. При обучении следить за тем, чтобы осью вращения были плечевые, а не тазобедренные суставы и размахивание выполнялось всем телом, а не только ногами.

Типичные ошибки: 1) провисание в плечевых суставах; 2) сгибание рук; 3) потеря динамического равновесия из-за слишком большой амплитуды махов при недостаточной физической подготовленности; 4) размахивание выполняется за счет махов вокруг тазобедренных суставов.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой за плечо, другой за предплечье.

Соскок махом назад

Техника выполнения. Проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад-вверх и в сторону соскока. В конце маха, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону (рис. 6**).**

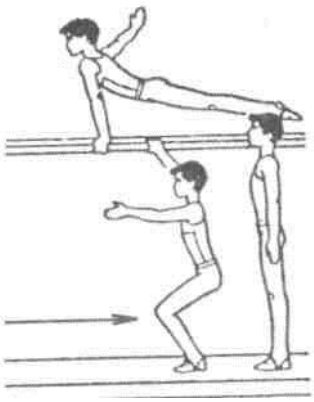


Рис. 6. Соскок махом назад.

Последовательность обучения.

1. Размахивание в упоре с постепенным увеличением амплитуды махов и соскок махом назад внутрь брусьев.

2. Размахивание в упоре с разведением ног на махе назад и их сведением перед махом вперед, соскок махом назад внутрь брусьев.

3. Из упора лежа ноги на гимнастической скамейке поставить правую руку перед левой и, опираясь на правую руку, левую поднять в сторону (при соскоке влево).

4. Из размахивания на концах жердей соскок махом назад.

5. То же, но со смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук.

6. То же, но на середине брусьев.

Типичные ошибки: 1) низкий мах назад и сгибание ног в коленях; 2) соскок выполняется с одновременным толчком рук; 3) смещение тела выполняется не в сторону, а назад в сторону.

Страховка и помощь: стоя сбоку у опорной руки, одной рукой захватить ближнюю руку у плеча, а другой – по ходу движения маха назад – подтолкнуть под бедра**.**

Методика обучения комбинации на брусьях

После того как учащиеся свободно выполняют все элементы комбинации в отдельности, необходимо приступать к обучению связок (соединений):

1. Из упора на руках размахивания (2–3 раза), подъём махом назад, махом вперёд упор углом (держать 3 сек).

Основная трудность этого соединения состоит в резком переходе из динамического положения в статическое.

После выполнения подъёма махом назад, напрягая мышцы плечевого пояса, постараться опустить туловище как можно медленнее. При выполнении подъёма махом назад, с большой амплитудой выполнить это довольно сложно. Поэтому для чёткого соединения этих элементов нужно:

– при подъёме махом назад выпрямление рук закончить до или в момент нахождения ног в крайней точке маха назад;

– опуская (медленно) туловище вниз, прогнуться в пояснице оставляя ноги сзади;

– остановив движение туловища в вертикальном положении, продолжить движение ногами и сгибаясь в тазобедренных суставах принять положение упора углом.

Методика обучения:

– из размахивания в упоре принять положение упора углом, постепенно увеличивая амплитуду маха;

– выполнение всей связки в целом с последующим добавлением седа ноги врозь и т. д.

2. Из седа ноги врозь стойка на плечах силой, кувырок вперёд в сед ноги врозь, перемах вовнутрь и соскок махом назад.

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перехватив руки вперед поближе к бедам, наклониться вперед; сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги к рукам, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол. После фиксации стойки на плечах (3 сек.) наклонить голову вперед, округлить спину и, не отпуская рук, прийти в упор согнувшись с последующим перехватом рук вперед. После этого, опуская таз, разводя ноги и выпрямляя руки, завершить кувырок в сед ноги врозь. Далее, силой или не большим толчком ног (бедрами) от жердей, поднять ноги и соединить их (чем выше, тем лучше), разогнуться в тазобедренных суставах вперед и начать движение маха назад. В крайней точке маха назад выполнить соскок.

После освоения данных соединений можно приступить к выполнению комбинации в целом. Другой путь – постепенно, по 1–2 элементам, добавлять к первой части комбинации и выйти, таким образом, на ее целостное выполнение.

Критерии оценки комбинация на брусьях

Элементы	**Ошибки и сбавки**
И.П. – упор на руках. 1. Размахивание в упоре на руках	На махе вперед и назад тело ниже уровня жердей – до 0, 3 Сгибание тела – до 0,3 Разведение, сгибание ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1
2. Подъем махом назад в упор.	В момент выпрямления рук положение тела ниже горизонтали – до 0,5 Неполное выпрямление рук в упоре (с дожиманием (выпрямлением) на махе вперед) – 0,5 Значительное замедление и рывок при выпрямлении рук – до 0,3

	Выполнение подъема с остановкой или значительным дожимом (за счет силы, а не маха) – до 0,5 Разведение, сгибание ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1
3. Махом вперед угол (держать 3 секунды).	Колебательные движения с последующей остановкой и фиксацией угла – до 0,3 Отсутствие полной остановки при зафиксированном положении угла – 0,5; дрожание, вызванное предельным напряжением – до 0,3 Недодержка упора углом до 1 сек. – 0,1; 1–2 сек. – 0,3 Удержание угла менее 1 сек.– 0,5 Отсутствие фиксации угла – снимается стоимость элемента – 1,5 б. Разведение, сгибание ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1
4. Упор сидя ноги врозь, перехват вперед.	Сгибание ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1
5. Силой согнувшись стойка на плечах (держать 3 секунды).	Разведение, сгибание ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1 Недостаточно медленное или недостаточно равномерное выполнение силового элемента – 0,1 Неравномерность или кратковременная остановка при выполнении элемента, выполнение силового элемента рывком – 0,3 Фиксация стойки 2 сек. – 0,1; 1–2 сек. – 0,3, менее 1 сек.– 0,5; отсутствие остановки в стойке – снимается стоимость элемента – 2,5 б. Разведение, сгибание ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1
6. Кувырок вперед в упор сидя ноги врозь.	Сгибание ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1 Отсутствие сгибания тела – до 0,3 Падение (отсутствие переката) – 0,5
7. Перемах вовнутрь и махом назад соскок влево	Сгибание ног во время перемаха – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1 Отсутствие амплитуды – до 0,2 Недостаток амплитуды:

(вправо).	Ноги во время соскока на уровне горизонтали (на уровне плеч) – 0,3 Ноги во время соскока ниже горизонтали (на уровне плеч) – до 0,5 При приземлении: Небольшой прыжок или шаг в любом направлении, наклон при приземлении, недостаточная мягкость приземления, небольшое схождение с места – 0,1 Схождение с места выпадом, большим прыжком или несколькими прыжками, значительные колебательные движения без схождения с места, касания пола руками – 0,3 Опора о пол руками, падение после приземления, пробежка-0,5 Приземление на любую часть тела, кроме ступней, дополнительная опора во время выполнения элемента – 1,5 Сгибание рук – до 0,3; не оттянутые носки – 0,1 Разведение, сгибание ног – до 0,3

2.2. Упражнения на перекладине

Соревновательная комбинация на перекладине

Основные элементы	**Стоимость элементов в баллах**
И.П. – вис (хват сверху).	
1. Подъем переворотом в упор.	**2,0**
2. Перемах правой (левой) в упор верхом.	**1,0**
3. Перехват в хват снизу.	
4. Оборот вперед.	**3,0**
5. Поворот влево (вправо) с перемахом левой (правой) назад в упор.	**0,5**
6. Опускание вперед в вис.	**0,5**
7. Размахивания изгибами 2–3 раза.	**0,5**
8. Мах дугой.	**1,5**
9. Махом назад соскок с поворотом на 90* вправо (влево).	**1,0**
Всего	**10 баллов**

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Подъем переворотом в упор

Подъем переворотом в упор – силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.

Последовательность обучения. Обучение начинают на низкой перекладине в следующей последовательности:

1. Подъем переворотом толчком одной и махом другой. Упражнение выполняется из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом ноги кверху и за перекладину таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голова и плечи отводятся назад, включаются в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину (рис.8).

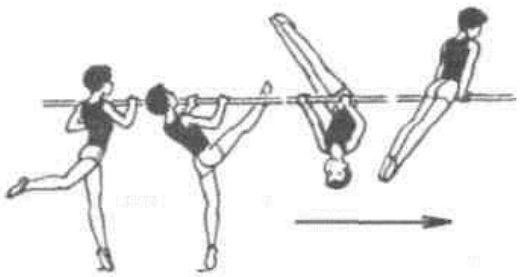


Рис. 8. Подъем переворотом толчком одной махом другой

2. После овладения упражнением этим способом приступают к его изучению толчком двумя, а затем силой. В каждом случае сначала оказывается помощь, а затем упражнение выполняется самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги.

Перемах правой (левой) в упор ноги врозь правой (левой)

Техника выполнения. Из упора поднять правую (левую) ногу до плеча и выше. В это время правая (левая) рука снимается с опоры, а тело приподнимается на левой (правой) руке, правая (левая) нога быстро переносится вперед над снарядом, после чего правая (левая) рука вновь опирается на гриф перекладины и фиксируется упор ноги врозь. Тело выпрямлено, руки прямые, голова прямо, ноги широко разведены врозь: одна нога вперед, другая назад под одинаковым уг-

лом к полу. В зависимости от того, какая нога впереди, упор носит соответствующее название. Например, упор ноги врозь правой, если правая нога впереди.

Последовательность обучения. Обучение перемаху начинают в облегченных условиях, например на коне с ручками, добиваясь от ученика умения переносить вес тяжести с двух рук на одну, противоположную ноге, делающей перемах.

Типичные ошибки: во время перемаха отсутствие переноса веса тела, низкий мах, сгибание ног; в упоре ноги врозь ноги мало разведены, туловище согнуто, голова опущена.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Оборот вперед выполняется хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым общий центр массы тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, создать возможно больший момент инерции и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед и выдвигается над опорой, за ним следуют живот, плечи и голова. При завершении оборота для удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь правой (рис. 9).

Последовательность обучения. Для овладения этим упражнением рекомендуется выполнить следующие упражнения:

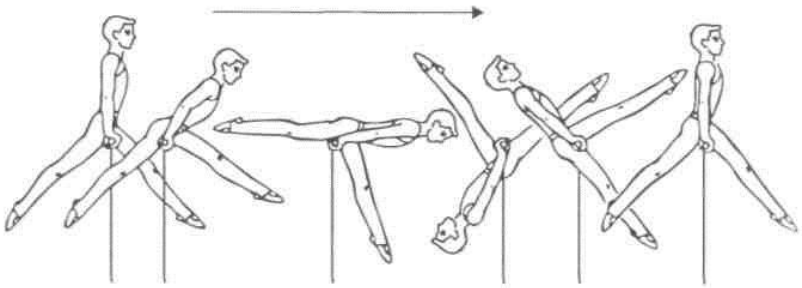


Рис. 9. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

1. Шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой.

2. В висе ноги врозь быстрое соединение ног с наклоном плеч и головы вперед.

3. Раздельное выполнение первой и второй частей упражнения с помощью.

4. Проводка по всему упражнению на низкой перекладине.

5. Оборот вперед с помощью и самостоятельно с последующим выполнением на высокой перекладине.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку захватом за запястье обратным хватом и поддержкой под спину.

Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом и перемах левой (правой) назад

Для прихода в упор ученики могут использовать подъем переворотом махом одной, толчком другой. Из упора выполнить перемах одной вперед и принять упор ноги врозь правой (левой). Выполнение поворота осуществляется следующим образом: предварительно перехватив руку, одноименную повороту, в хват снизу, передать на нее тяжесть тела, затем поворотом головы, плеча и туловища поставить на перекладину другую руку хватом сверху. После этого, приподнимая таз, выполнить перемах ногой назад и прийти в упор (рис. 10).

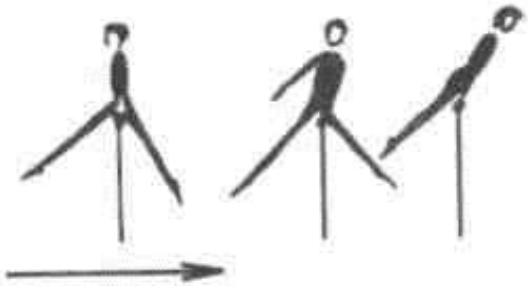


Рис. 10. Поворот кругом и перемах левой (правой) назад

Последовательность обучения.

1.Из упора выполнить перемах одной в упор ноги врозь вне и перемах назад в упор, соскок махом назад.

2.Стоя перед гимнастической скамейкой, перешагнуть через нее одной ногой, приняв стойку ноги врозь правой (левой). Поворачиваясь налево на правой ноге, выполнить перемах левой ногой назад над скамейкой и встать в о. с. Повторить 3–4 раза, обращая внимание на то, чтобы при перемахе нога была прямая.

3. Имитация поворота с гимнастической палкой.

4. Выполнение поворота полностью вначале на низкой перекладине, затем на средней с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки: 1) при повороте расслабляется и опускается нога, которая спереди; 2) перемах назад выполняется согнутой ногой.

Страховка и помощь: оказывать, стоя сбоку со стороны, в которую выполняется поворот, поддерживая под грудь или под ногу.

Размахивание изгибами

Техника выполнения. В висе приподнять прямые ноги вперед и, не задерживая их в конечном положении, легким броском отвести назад, подавая плечи вперед. Проделать это несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Последовательность обучения:

1. Из виса прогнуться и вернуться в и. п.
2. Медленное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах с поддержкой.
3. Размахивание изгибами с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки: вместо сгибания и разгибания в тазобедренных суставах выполняется размахивание вокруг точек хвата; сильно согнутые в коленях ноги; напряжение или отсутствие провисания в плечевых суставах.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой за бедро спереди, другой под поясницу.

Мах дугой

Техника выполнения. После прогибания на махе назад изгибом необходимо сгибаясь, быстро поднести ноги к перекладине на уровне коленей и удерживать в этом положении, выждав начало движения всего тела вперед (стараться видеть носки своих ног). После прохождения виса согнувшись спереди начинается интенсивное разгибание в тазобедренных и плечевых суставах (с отведением рук назад за голову) до слегка прогнутого положения чуть выше перекладины (рис. 11). Направление разгибания ног – вперед-вверх.

Последовательность обучения.

1. Размахивание изгибами и после маха назад поднимание ног к перекладине до уровня коленей и их удержание несколько секунд в положении виса согнувшись спереди.
2. Из положения лежа на спине согнувшись руки вверх активное разгибание в тазобедренных суставах вперед-вверх с приходом в мост на лопатках.
3. Мах дугой с помощью и самостоятельно после размахиваний изгибами.

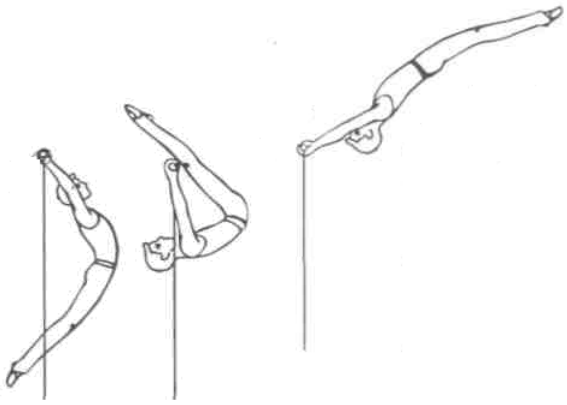


Рис. 11. Мах дугой.

Типичные ошибки:

1. Сгибание рук во время поднимания ног или разгибания.
2. Недостаточное сгибание в тазобедренных суставах в начале движения.
3. Разгибание в тазобедренных суставах вперед или вниз.
4. Неполное разгибание в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под заднюю поверхность бедра и спину, а после разгибания в тазобедренных суставах – под грудь и спину.

Соскок махом назад с поворотом на 90^0

Соскок махом назад выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего выполняется поворот на 90^0 (рис. 12) и следует приземление на полусогнутые ноги (в полуприсед).

Последовательность обучения. При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в висе на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом; д) выполнить соскоки с поворотом на 90^0 в полетной фазе.

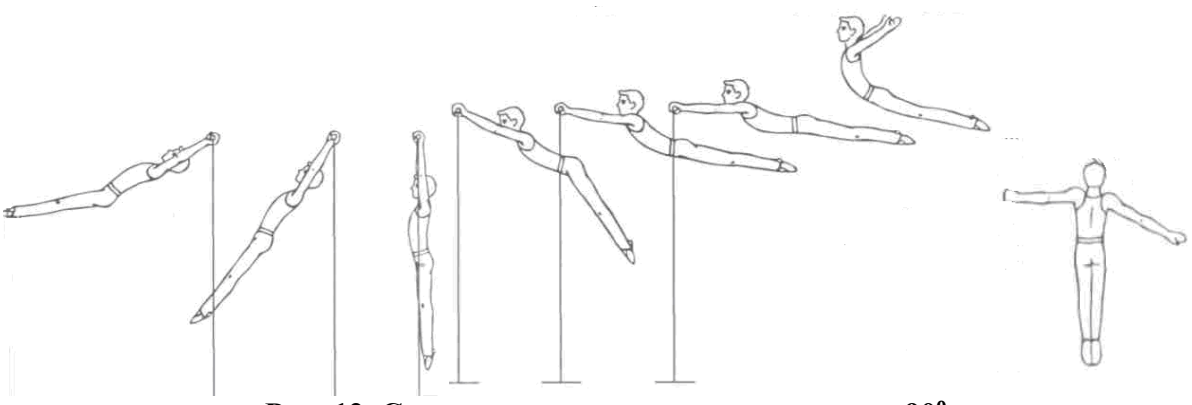


Рис. 12. Соскок махом назад с поворотом на 90^0

Типичные ошибки:

1. Раннее или слишком позднее опускание рук.
2. Отсутствие хлестового движения ногами вверх-назад и надавливания руками на перекладину.
3. Расслабленная спина и ноги во время приземления.
4. Прямые ноги во время приземления.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

Критерии оценки комбинации на перекладине

Элементы	Ошибки и сбавки
1. Подъем переворотом в упор	Недостаточно медленное или недостаточно равномерное выполнение силового элемента, незначительное дрожание ног или рук – 0,1 Значительная неравномерность или кратковременная остановка при выполнении элемента, выполнение силового элемента рывком – 0,3 Выполнение подъема переворотом махом – 2.0 Разведение, сгибание ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1
2. Перемах правой (левой) в упор верхом	Сгибание рук – до 0,3; сгибание ног – до 0,3 Касание жерди ногой – 0,1; сед на бедре – до 0,3 Дополнительный перехват рук – 0.1
3. Перехват в хват снизу	Передвижение – до 0,3 Сгибание рук – до 0,3; сгибание ног – до 0,3 Потеря равновесия – до 0,3; сед на бедре – до 0,3

4. Оборот вперед	Сгибание рук – до 0,3; сгибание ног – до 0,3 Сгибание тела – до 0,3 Замедление, рывки или дожим – до 0,5 Потеря равновесия (в конечном положении) – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1 Падение (перекрут вперед или спад назад) – 0,5 Элемент считается не выполненным в случае, если плечи поднялись над горизонталью меньше чем на 45^0
5. Поворот налево (направо) и перемах левой (правой) назад в упор	Сгибание рук – до 0,3; сгибание ног – до 0,3 Касание жерди ногой – 0,1 Дополнительный перехват рук – 0.1 Не оттянутые носки – 0,1 Сед на бедре – до 0,3
6. Опускание вперед в вис	Быстрое опускание – до 0,3 Разведение, сгибание ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1 Остановка после опускания более 1 сек – 0,3 После опускания маховое движение в висе – до 0,3
7. Размахивания изгибами (2–3 раза выполненные махи вперед и назад)	Недостаточная амплитуда – до 0,3 Разведение, сгибание ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1 Сгибание рук – до 0,3
8. Мах дугой	Недостаточная амплитуда – до 0,5 (без сбавки – тело не ниже уровня перекладины) Согнутое положение тела – до 0,3 Разведение, сгибание ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1; сгибание рук – до 0,3
9. Махом назад соскок с поворотом на 90^0 вправо (влево).	Недостаточная амплитуда – до 0,5(без сбавки – плечи не ниже уровня перекладины) Разведение, сгибание ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1; сгибание рук – до 0,3 При приземлении: Схождение с места выпадом, большим прыжком или несколькими прыжками, значительные колебательные движения без схождения с места, касание пола руками – 0,3 Небольшой прыжок или шаг в любом направлении, наклон, недостаточная мягкость приземления, неболь-

	шое схождение с места – 0,1; приземление на любую часть тела, кроме ступней, дополнительная опора во время выполнения элемента – 1,0 Недокрут – до 0,3 Опора о пол руками, падение после приземления, пробежка – 0,5 Соскок без поворота (невыполнение элемента) – 1.0

2.3. Вольные упражнения

Соревновательная комбинация на вольных упражнениях

Основные элементы	**Стоимость элементов в баллах**
И.П. – основная стойка.	
1. Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать 3 секунды).	**1,0**
2. Стойка руки вверх – дугами вперед полуприсед, руки назад, длинный кувырок вперед в упор присев.	**1,0**
3. Выпрямиться, круг руками назад и спад (падение) вперед в упор лежа на согнутых руках, правая (левая) назад.	**0,5**
4. Упор лежа, силой кувырок вперед.	**1,0**
5. Стойка на голове и руках (держать 3 секунды).	**2,0**
6. Выпрямляя руки, опуститься в упор лежа, поворот кругом в упор лежа сзади.	**1,0**
7. Сед, руки в стороны, руки вверх, наклон вперед и кувырок назад в упор присев.	**1,0**
8. Прыжок вверх с поворотом кругом, руки вверх дугами в стороны.	**0,5**
9. Два переворота в сторону, приставляя ногу, основная стойка.	**2,0**
Итого	**10 баллов**

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Равновесие на правой (левой) (ласточка)

Равновесие на правой (левой) (рис. 13) выполняется из основной стойки. Для этого надо отвести правую (левую) ногу назад до отказа, руки в стороны (или другое положение), туловище и голову держать прямо. Затем медленно наклонить туловище вперед, поднимая ногу до отказа назад (не ниже уровня плеч), сохранить прогнутое положение

Рис. 13. Равновесие на правой (левой)

Последовательность обучения. При обучении этому упражнению предварительно выполняются: махи ногами, держась за опору на высоте пояса; то же, но с задержкой ноги в крайнем верхнем положении; равновесие с помощью товарища, держась руками за опору на высоте пояса, с кратковременным отпусканием рук; равновесие с фиксацией 3–5 сек с разным положением рук.

Типичные ошибки.

1. Согнутая или расслабленная опорная нога.
2. Расслабленная спина (в области поясницы и грудного отдела позвоночника).
3. Наклон вперед вместо незначительного опускания плеч с сохранением прогнутого положения туловища.

Длинный кувырок

Техника выполнения. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками (рис. 14).

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.
3. Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60–80 см до постановки рук.

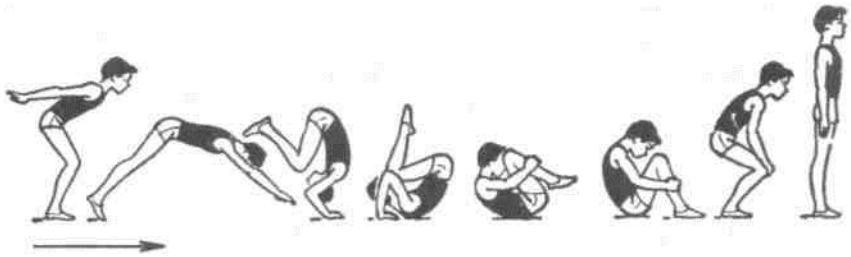


Рис. 14. Длинный кувырок вперед

Типичные ошибки.

1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.

2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.

3. Появление фазы полета из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.

4. Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помочь ему наклонить голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.

Из упора лежа силой кувырок вперед

Техника выполнения. Поднимая спину и таз, подтянуть ноги и выводя плечи вперед, наклонить голову и сгибая руки начать выполнение кувырка. В момент касания опоры лопатками сгруппироваться и перекатом вперед прийти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Из упора лежа поднимание таза с подтягиванием ног к рукам.
2. Кувырок вперед из упора присев с минимальным толчком ногами.
3. Силой кувырок вперед из упора лежа

Типичные ошибки.

1. Толчок ногами вместо силового выполнения кувырка вперед из упора лежа.

2. Отсутствие выведения плеч вперед (плечи не доходят до вертикали или остаются на ее уровне).

3. Слабое вращательное движение из-за отсутствия плотной группировки.

Стойка на голове и руках

Техника выполнения. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища и ног до прямого вертикального положения (рис. 15).

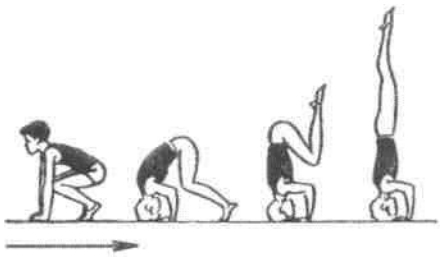


Рис. 15. Стойка на голове и руках толчком двух ног

Последовательность обучения.

1. Из упора присев стойка на голове согнув ноги.
2. Из упора присев стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.
3. Из упора присев толчком двумя ногами стойка на голове и руках.

При выполнении стойки на голове и руках обращать внимание на необходимость напряжения мышц шеи.

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).
2. Голова поставлена близко или далеко от рук.
3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах.
4. Излишнее прогибание в пояснице.
5. Тело отклонено от вертикали.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень снизу, другой под спину. При выходе в стойку поддерживать одной рукой за бедро, а другой за голень, добиваясь точного вертикального положения**.**

Переворот в сторону (колесо)

Техника выполнения. Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот. Затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой

выйти в стойку на руках ноги врозь и, отталкиваясь поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. 16**).**

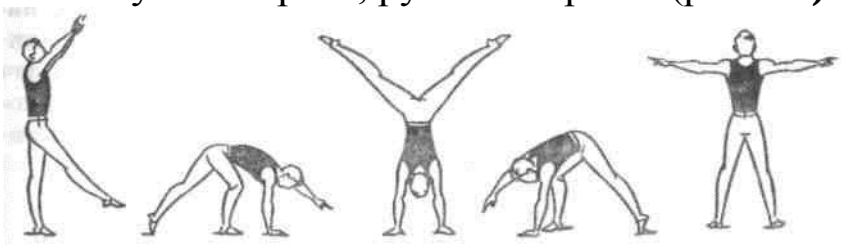


Рис. 16. Переворот в сторону

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания), а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении 1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся по одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.

3. Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.

4. Одновременная постановка рук.

5. Сгибание или прогибание в момент прохождения тела вертикали (стойки на руках).

Страховка и помощь. В практике применяют три основных варианта помощи проводкой по движению со стороны спины:

1. Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.

2. Захватом обеими руками скрестно за поясницу.

3. Захватом обеими руками за поясницу.

Критерии оценки комбинации на вольных упражнениях

Элементы	Ошибки и сбавки
1. Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать 3 сек)	Сгибание ног – до 0,3; потеря равновесия – до 0,3 Нога на уровне горизонтали – 0,1; ниже горизонтали – до 0,5 Не оттянутые носки – 0,1 Недодержка равновесия до 1 сек. – 0,1; до 12 сек. – 0,3, менее 1 сек.– 0,5; дрожание, вызванное предельным напряжением – до 0,3 Отсутствие фиксации – снимается стоимость элемента – 1,0 б.
2. Стойка руки вверх – дугами вперед полуприсед, руки назад	Неточное движение руками – до 0,2 Неправильное положение кистей (пальцев рук) – 0,1
Длинный кувырок вперед в упор присев	Разведение ног – до 0,3; не оттянутые носки – 0,1 Близкая (менее 50 см) постановка рук от ног – до 0,5 Неплотная группировка – до 0,3 Потеря равновесия в конечной фазе – до 0,3
3. Выпрямиться, круг руками назад и спад (падение) вперед в упор лежа на согнутых руках, правая (левая) назад	Сгибание ног – до 0,3 Отсутствие прямого положения тела – до 0,3 Недостаточное отведение ноги – 0,1 Отсутствие отведения ноги – 0,2
4. Упор лежа, силой кувырок вперед	Неправильное положение тела (согнутое или прогнутое) – до 0,3 Разведение ног – до 0,3; не оттянутые носки – 0,1 Недостаточно медленное или недостаточно равномерное выполнение силового элемента, незначительное дрожание ног или рук – 0,1 Значительная неравномерность или кратковременная остановка при выполнении элемента, выполнение силового элемента рывком – до 0,3 Выполнение силового элемента махом – 0,3

	Неплотная группировка – до 0,3 Потеря равновесия в конечной фазе – до 0,3 Толчок ногами при выполнении кувырка – снимается стоимость элемента – 1,0 б.
5. Стойка на голове и руках (держать 3 сек)	Неправильная постановка рук и головы – до 0,3 Разведение ног – до 0,3; не оттянутые носки – 0,1 Отсутствие прямого положения тела – до 0,3 Отсутствие вертикального положения в стойке (положение стойки, не доведенное до вертикали до 20^0) – до 0,3; до 30^0 – до 0,5 Недодержка стойки до 1 сек. – 0,1; до 1–2 сек. – 0,3 Отсутствие фиксации – снимается стоимость элемента – 2,0
6. Выпрямляя руки, опуститься в упор лежа	Согнутое положение тела – до 0,3 Согнутые руки в упоре лежа – до 0,2 Разведение ног – до 0,3; сгибание ног – до 0,3 Потеря равновесия – до 0,3
Поворот кругом в упор лежа сзади	Согнутое положение тела – до 0,3 Разведение ног – до 0,3 Сгибание ног – до 0,3 Согнутые руки – до 0,2
7. Сед, руки в стороны, руки вверх, наклон вперед	Неправильное положение тела – до 0,3 Разведение ног – до 0,3; сгибание ног – до 0,3 Согнутые руки – до 0,2 Не оттянутые носки – 0,1
Кувырок назад в упор присев	Разведение ног – до 0,3 Неплотная группировка – до 0,3 Потеря равновесия в конечной фазе – до 0,3 Дополнительная опора руками – 0,3
8. Прыжок вверх с поворотом кругом, руки вверх дугами в стороны	Недостаточная высота прыжка – 0,3 Сгибание или прогибание тела – до 0,3 Разведение ног – до 0,3; сгибание ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1 При приземлении: Недокрут или перекрут – до 0,3 Небольшой прыжок или шаг в любом направлении, наклон, недостаточная мягкость приземления, небольшое схождение с места – 0,1 Схождение с места выпадом, большим прыжком или

	несколькими прыжками, значительные колебательные движения без схождения с места, касание пола руками – 0,3 Опора о пол руками, падение после приземления – 0,5
9. Два переворота в сторону, приставляя ногу, основная стойка	Сгибание или прогибание тела – до 0,3 Сгибание ног – до 0,3; не оттянутые носки – 0,1 Отсутствие вертикального положения – до 0,5 Отклонение от прямолинейного движения – до 0,5 Остановка между элементами (пауза более 2 сек.) – до 0,3 Потери при приземлении – до 0,5

3. Программа для девушек

3.1. Упражнения на низкой жерди (низкой перекладине)

Соревновательная комбинация на низкой жерди (низкой перекладине)

Основные элементы	**Стоимость элементов в баллах**
И.П. – стоя лицом к снаряду, хват сверху. 1. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. 2. Перемах правой (левой) вперед в упор ноги врозь правой (левой). 3. Перехват правой (левой) в хват снизу. 4. Перемах левой (правой) вперед с поворотом кругом в упор. 5. Опускание вперед в вис углом, вис сидя. 6. Прогибаясь и отталкиваясь руками, прийти в стойку руки вверх.	**3,0** **2,0** **3,0** **1,5** **0,5**
Итого	**10 баллов**

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Подъем переворотом махом одной, толчком другой

Техника выполнения. Из виса стоя на согнутых руках энергичным махом одной ногой вверх-назад (через жердь или перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах, поднося таз к

снаряду. Подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину и, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, выпрямиться и принять положение упора (рис. 17).

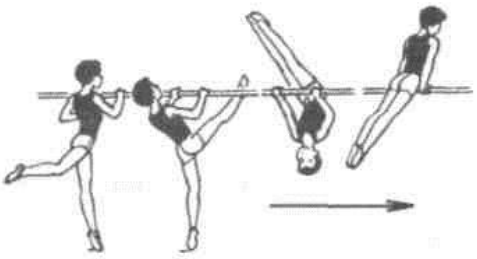


Рис. 17. Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой

Последовательность обучения.

1. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног выше угла (2–3 раза).

2. Из виса стоя спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднять ноги повыше; опуская ноги, вернуться в и. п. Повторить 3–4 раза.

3. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок махом назад.

Типичные ошибки.

1. В начале упражнения в и. п. таз уводится предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема.

2. Мах ногой выполняется не вверх-назад, а вперед-вверх с разгибанием рук и наклоном головы назад.

3. Отведение головы назад в первой половине подъема. Считается одной из основных характерных ошибок при выполнении подъема переворотом.

4. Отсутствие поднимания толчковой ноги.

5. В момент разгибания рук и поднимания плеч (заключительная часть упражнения – выход в упор) не происходит опускания ног.

Страховка и помощь: в начале подъема держать за бедро сзади и под поясницу, помогая поднять таз. В момент выхода в упор поддерживать за ноги (опуская их) и под плечо спереди (помогая поднять плечи).

Из упора ноги врозь правой (левой) перемах левой (правой) вперед с поворотом кругом в упор

Техника выполнения. Перехватиться правой (левой) рукой в хват снизу и перенести тяжесть тела на эту руку. Поворачивая последовательно голову, плечи, туловище и ногу в сторону поворота, опираясь на бедро и руку, опустив левую (правую) руку с одновременным перемахом левой (правой) ноги вперед, закончить поворот кругом в упор (рис. 18).

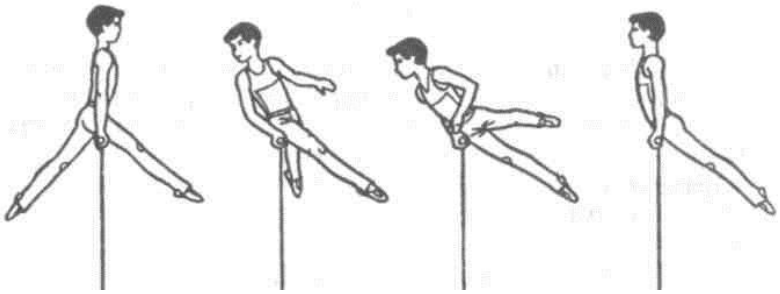


Рис. 18. Из упора ноги врозь правой перемах левой вперед с поворотом кругом в упор

Последовательность обучения.

1. Из упора ноги врозь правой (левой) на гимнастической скамейке перемах левой (правой) вперед с поворот кругом в упор лежа (руки на скамейке, ноги на полу).

2. Из упора ноги врозь правой (левой) на низкой перекладине перемах левой (правой) вперед с поворот кругом в упор с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Ранее (до перемаха) выполнение поворота кругом.
2. Отсутствие переноса веса тела на опорную руку.
3. Сгибание опорной руки.
4. Сгибание ноги, выполняющей перемах вперед.

Опускание вперед в вис углом, вис сидя

Техника выполнения. Опускание вперед выполняется наклоном плеч вперед, незначительным сгибанием рук и сгибанием в тазобедренных суставах в момент переворачивания (опускание – это медленный переход из упора в вис). При переходе в вис, необходимо пройти положение виса согнувшись спереди, касаясь носками снаряда. Затем спокойно опустить ноги в вис углом и далее в вис сидя.

Типичные ошибки.

1. Сильное сгибание рук в упоре.
2. Опускание прямым телом.
3. Перехват рук в хват снизу.

Критерии оценки комбинации на брусьях

Элементы	Ошибки и сбавки
1.Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор	Неравномерность или кратковременная остановка при выполнении элемента – 0,3 Сгибание ног – до 0,3; Не оттянутые носки – 0,1 Потеря равновесия в упоре – до 0,3
2. Перемах правой (левой) вперед в упор ноги врозь правой (левой)	Сгибание рук – до 0,3; сгибание ног – до 0,3 Касание жерди ногой – 0,1; сед на бедре – до 0,3 Дополнительный перехват рук – 0,1 Потеря равновесия – до 0,3
3. Перехват правой (левой) в хват снизу	Передвижение по жерди – до 0,3 Сгибание ног – до 0,3; сгибание рук – до 0,3 Потеря равновесия – до 0,3; сед на бедре – до 0,3
4. Перемах левой (правой) вперед с поворотом кругом в упор	Сгибание рук – до 0,3; сгибание ног – до 0,3 Касание жерди ногой – 0,1 Дополнительный перехват рук – 0, 1 Не оттянутые носки – 0,1; сед на бедре – до 0,5 Поворот выполнен раньше перемаха – до 0, 5 Потеря равновесия – до 0,3
5. Опускание вперед в вис углом, вис сидя.	Быстрое опускание (падение) – до 0,3 Разведение, сгибание ног – до 0,3 Опускание прямым телом (не обозначен вис углом) – 0,3; не оттянутые носки – 0,1
6. Прогибаясь и отталкиваясь руками, прийти в стойку руки вверх	Небольшой прыжок или шаг в любом направлении, наклон, небольшое схождение с места – 0,1 Схождение с места выпадом, большим прыжком или несколькими прыжками, значительные колебательные движения без схождения с места, касания пола руками – 0,3 Опора о пол руками, падение после приземления, пробежка – 0,5

3.2. Вольные упражнения

Соревновательная композиция на вольных упражнениях

Основные элементы	Стоимость элементов в баллах
И.П. – основная стойка (по диагонали). 1. Руки вверх – дугами вперед руки назад, встать на носки, 2–3 шага разбега и переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны.	**2,0**

2. Махом левой (правой) вправо (влево) поворот на 270^0, упор присев и кувырок назад.	**1,5**
3. Шпагат правой (левой), руки в стороны (держать 3 секунды).	**1,0**
4. Опираясь на правую (левую) руку, сед руки вверх.	**1,0**
5. Лечь на спину, «мост» (держать 3 секунды).	**1,0**
6. Поворот на 180^0 в упор присев.	
7. Выпрямиться в стойку на одной, другая вперед книзу, шаг одной и махом другой вперед поворот на 45^0 в стойку руки вверх.	**0,5** **1,0**
8. Равновесие на правой (левой), руки вверх ладонями наружу (держать 3 секунды).	**1,0**
9. Выпрямляясь, 2 – 3 шага разбега и кувырок вперед в упор присев.	**1,0**
10. В темпе прыжок вверх с поворотом на 360^0, основная стойка.	
ИТОГО	**10 баллов**

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Переворот в сторону

Техника выполнения. Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот. Затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь и, отталкиваясь поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. 19**).**

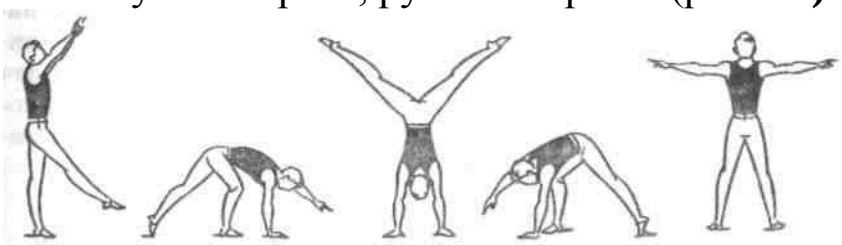


Рис. 19. Переворот в сторону

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания), а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении 1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся по одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.

3. Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.

4. Одновременная постановка рук.

5. Сгибание или прогибание в момент прохождения тела вертикали (стойки на руках).

Страховка и помощь. В практике применяют три основных варианта помощи проводкой по движению со стороны спины:

4. Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.

5. Захватом обеими руками скрестно за поясницу.

6. Захватом обеими руками за поясницу.

Кувырок назад в группировке

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев (рис. 20).

Рис. 20. Кувырок назад в группировке

Последовательность обучения.

1.Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

2. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев с наклонной поверхности.

3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).

2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

3. Неплотная группировка.

4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

Из положения лежа на спине «мост»

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки (рис. 21).

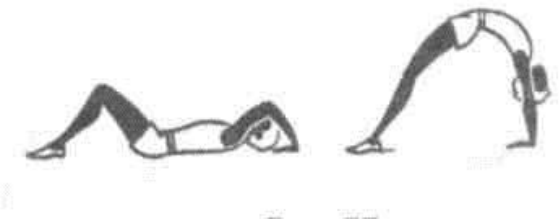


Рис. 21. «Мост» из положения лежа на спине.

Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

3. Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Первое время повторять «мост» 3–5 раз, затем увеличивать количество повторений до 8–12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками.

Типичные ошибки.

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

3. Руки и ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперед.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

«Мост» и поворот кругом в упор стоя

Техника выполнения. Описание техники выполнения «моста» из положения лежа на спине приведено выше. Поэтому здесь остановимся на технике поворота в упор присев из положения «мост». Перенося тяжесть тела на правую (левую) руку и правую (левую) ногу, оттолкнуться левой (правой) рукой и начать поворот направо (налево). Повернувшись на 90°, согнуться и закончить упражнение в упоре присев. Завершая поворот, опереться на левую (правую) руку и вернуть кисть правой (левой) руки в обычное положение.

Последовательность обучения.

1. Повторить «мост» из положения лежа на спине.
2. В положении «мост» научить переносить тяжесть тела с руки на руку, приподнимая одну руку от пола (рис. 22).

Рис. 22

3. «Мост» и поворот кругом в упор присев с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Недостаточный перенос тяжести тела на руки.
2. Слишком широкая постановка рук на пол.
3. При повороте нет толчка ногой, противоположной повороту от пола.

Страховка и помощь. Помогать, стоя с противоположной повороту стороны, поддерживая под спину.

Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (рис. 23).

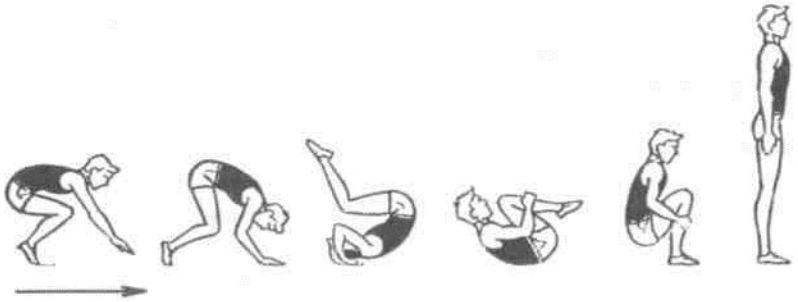


Рис. 23. Кувырок вперед.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и. п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка.
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене сбоку, одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

Критерии оценки комбинации на вольных упражнениях

Элементы	Ошибки и сбавки
1.Руки вверх – дугами вперед руки назад, встать на носки, 2–3 шага разбега и переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны.	Не соответствие записи – 0,1 каждый раз Отсутствие фазы полета во время разбега – 0,3 Переворот в сторону: Сгибание или прогибание тела – до 0,3 Сгибание ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1 Отсутствие вертикального положения – до 0,5 Отклонение от прямолинейного движения – до 0,5 Потери при приземлении – до 0,5
2. Махом левой (правой) вправо (влево) поворот на 270^0, упор присев и кувырок назад.	Недокрут или перекрут – до 0,3 Потери равновесия – до 0,3 (каждый раз) Несоблюдение гимнастического стиля – 0,1 – 0,3 Разведение ног – до 0,3 Неплотная группировка – до 0,3 Дополнительная опора руками – 0,3
3. Шпагат правой (левой), руки в стороны (держать 3 сек.)	Несоблюдение гимнастического стиля – 0,1–0,3 Сбавки нет при полном касании поверхности всей длиной ног Отсутствие фиксации – до 0,3 Неполное разведение ног – до 0,5
4. Опираясь на правую (левую) руку, сед руки вверх. Лечь на спину, «мост» (держать 3 сек.)	Несоблюдение гимнастического стиля – 0,1– 0,3 Согнутые руки и ноги в положении «мост» – до 0,3 «Длинный» мост – до 0,5 Отсутствие фиксации – до 0,3 Очень сильное разведение рук или ног – до 0,2
5. Поворот на 180^0 в упор присев.	Согнутая рука – до 0,3 Разведение ног при упоре присев – до 0,3 Приземление на колени – 0,5 Потери равновесия – до 0,3
6. Выпрямиться в стойку на одной, другая вперед книзу, шаг одной и махом другой вперед поворот на 45^0	Несоблюдение гимнастического стиля и соответствия записи упражнения – 0,1–0,3 Отсутствие вращения на опорной ноге – 0,5 Недокрут – 0,3 Потери равновесия – до 0,3 Потеря равновесия в конечной фазе – до 0,3

в стойку руки вверх.	
7. Равновесие на правой (левой), руки вверх ладонями наружу (держать 3 сек.)	Сгибание ног – до 0,3 Потеря равновесия – до 0,3 Нога на уровне горизонтали – 0,1 Нога ниже горизонтали – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1 Неправильное положение рук – до 0,3 Недодержка равновесия до 1 сек. – 0,1; до 1–2 сек. – 0,3, менее 1 сек. – 0,5 Отсутствие фиксации – снимается стоимость элемента – 1,0 б.
8. Выпрямляясь, 2 – 3 шага разбега и кувырок вперед в упор присев. В темпе прыжок вверх с поворотом на 360^0, основная стойка.	Отсутствие фазы полета во время разбега – 0,3 Толчок одной ногой – 0,3 Разведение ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1 Неплотная группировка – до 0,3 Недостаточная высота прыжка – 0,3 Сгибание или прогибание тела – до 0,3 Разведение ног – до 0,3 Сгибание ног – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1 При приземлении: Небольшой прыжок или шаг в любом направлении, наклон при приземлении, недостаточная мягкость приземления, небольшое схождение с места – 0,1 Недокрут или перекрут – до 0,3 Схождение с места выпадом, большим прыжком или несколькими прыжками, значительные колебательные движения без схождения с места, касания пола руками – 0,3 Опора о пол руками, падение после приземления – 0,5

3.3. Упражнения на бревно

Соревновательная композиция на бревне

Основные элементы	Стоимость элементов в баллах

И.П. – основная стойка продольно (у края бревна). 1. Наскок в упор (можно использовать мостик). 2. Перемах правой с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди. 3. Перехват рук назад, упор сидя сзади углом ноги врозь, соединить ноги. 4. Упор сидя сзади углом, согнуть левую ногу, сгибая правую и выпрямляя левую встать на левую, правая назад на носок, руки вверх. 5. Шаг правой, полуприседая и выпрямляясь с волной правой рукой в сторону, шаг левой, полуприседая и выпрямляясь с волной левой рукой в сторону. 6. Шаг правой вперед с поворотом на 90^0 влево в стойку ноги врозь, руки на пояс. 7. Скрестный шаг левой вправо назад (правая перед левой), шаг правой в стойку ноги врозь, скрестный шаг левой вправо вперед (левая перед правой), руки на пояс. 8. Скрестный поворот на носках вправо на 270^0, руки вверх. 9. Присед, руки в стороны (правая нога впереди) два шага в приседе.	 0,5 0,5 0,5 1,0 0,5 0,5 1,0 1,0 1,0
10. Встать, равновесие на правой (левой) (держать 3 сек.). 11. Приставить левую (правую), шаг галопа руки в стороны. 12. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись в сторону.	1,5 1,0 1,0
ИТОГО	**10 баллов**

Элементы комбинации на бревне технически не сложны. Сложность выполнения упражнения на данном виде обусловлена повышенной и ограниченной опорой, что порождает у занимающихся страх и неуверенность. Для предотвращения данных помех необходимо в совершенстве освоить положение тела и ног при движениях как вдоль, так и поперек бревна. Изучение комбинации следует начинать на полу, далее на невысокой опоре (скамейка) и только после этого можно переходить на стандартное бревно. Особое внимание следует уделять технике приземления после соскока, добиваясь необ-

ходимой степени напряжения ног с учетом высоты снаряда (120 см) и действия силы тяжести.

Критерии оценки комбинации на бревне

Элементы	Ошибки и сбавки
1. Наскок в упор (можно использовать мостик)	Согнутые руки – до 0,3 Разведение ног – до 0,3 Сгибание ног – до 0,3; Не оттянутые носки – 0,1
2. Перемах правой с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди	Сгибание рук – до 0,3 Касание бревна ногой – 0,2 Потеря равновесия – до 0,3 Дополнительный перехват рук-0.1 Сгибание ног – до 0,3; Не оттянутые носки – 0,1
3. Перехват рук назад и упор сидя сзади углом ноги врозь, соединить ноги.	Согнутые руки – до 0,3; Потеря равновесия – до 0,3 Сгибание ног – до 0,3; Не оттянутые носки – 0,1 В положении «упор сидя сзади углом» расстояние пяток от бревна менее 10 см – до 0,3; расстояние пяток от бревна менее 20 см – 0,1 Отсутствие прямой спины – до 0,2
4. Упор сидя сзади углом, согнуть левую ногу, сгибая правую и выпрямляя левую встать на нее, правая назад на носок, руки вверх.	Потеря равновесия – до 0,3 Не оттянутые носки – 0,1 Дополнительная опора рукой – до 0,3
5. Шаг правой полуприседая и выпрямляясь с волной правой рукой в сторону, шаг левой полуприседая и выпрямляясь с волной левой рукой в сторону.	Отсутствие пружинного движения в коленном суставе – до 0,2 (в каждом шаге) Несинхронность работы ног и рук – до 0,2 Отсутствие волны рукой – до 0,2 Потеря равновесия – до 0,3

6. Шаг правой вперед с поворотом на 90^0 влево в стойку ноги врозь, руки на пояс.	Потеря равновесия – до 0,3 Сгибание ног – до 0,3 Выполнение упражнения на всей стопе – 0,2 Отсутствие правильной осанки – до 0,3
7. Скрестный шаг левой вправо назад (правая перед левой), шаг правой в стойку ноги врозь, скрестный шаг левой вправо вперед (левая перед правой), руки на пояс.	Потеря равновесия – до 0,3 Сгибание ног – до 0,3 Выполнение упражнения на всей стопе – 0,2
8. Скрестный поворот на носках вправо на 270^0, руки вверх.	Потеря равновесия – до 0,3 Выполнение поворота на всей стопе – до 0,3 Касание бревна рукой – до 0,3 Неправильное положение рук – 0,1
9. Присед, руки в стороны (правая нога впереди) два шага в приседе.	Потеря равновесия – до 0,3 Неправильное положение головы, спины и рук – до 0,3
10. Встать, равновесие на правой (левой) (держать 3 сек.).	Плечи ниже горизонтали – 0,1; нога на уровне горизонтали – 0,1; ниже горизонтали – до 0,5; Сгибание ног – до 0,3; потеря равновесия – до 0,3; не оттянутые носки – 0,1; дрожание, вызванное предельным напряжением – до 0,3 Недодержка равновесия до 1 сек. – 0,1; до 1–2 сек. – 0,3, менее 1 сек. – 0,5; Отсутствие фиксации – снимается стоимость элемента – 1,5 б.
11. Приставить левую (правую), шаг галопа руки в стороны.	Потеря равновесия – до 0,3 Движение начинается с пятки – 0,1 Отсутствие фазы полета – до 0,3 Согнутые ноги в фазе полета – до 0,3 Неправильное положение рук – 0,1
12. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись в сторону.	Отсутствие маха – до 0,4; Не оттянутые носки – 0,1 Отсутствие прогиба – до 0,4 Разведение, сгибание ног – до 0,3

	При приземлении: небольшой прыжок или шаг в любом направлении, наклон при приземлении, недостаточная мягкость приземления, небольшое схождение с места – 0,1 Схождение с места выпадом, большим прыжком или несколькими прыжками, значительные колебательные движения без схождения с места, касания пола руками – 0,3 Опора о пол руками, падение после приземления, пробежка – 0,5 Приземление на любую часть тела, кроме ступней, дополнительная опора во время выполнения элемента – 1,0

4. Общие рекомендации по подготовке к участию в соревнованиях по гимнастике

Выступления в соревнованиях, в том числе в соревнованиях по гимнастике, связаны с преодолением занимающимися психически весьма сложных состояний, и успешность их действий обеспечивается психической (психологической) подготовкой.

Психологическая подготовка решает задачи воспитания спортсмена, развития у него волевых качеств, совершенствование психических процессов и формирование психической готовности к конкретному соревнованию.

Воспитание личности – один из важнейших вопросов общей психологической подготовки гимнастов, для решения которого большое значение имеют требования, предъявляемые занимающимся: соблюдение дисциплины и режима, выполнение намеченных планов и др.

Успех учебно-тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется волевыми качествами гимнаста. Воспитание этих качеств при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания – одно из важнейших направлений работы тренера и его учеников. Для этого используются следующие организационно-педагогические приемы:

– систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели;

– порицание неудачных исполнений упражнения в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;

– поощрение удачных исполнений упражнения не только оценкой, но и педагогическими средствами;

– проведение тренировочных занятий в непривычных условиях;

– тренировка в условиях, ужесточающих режим работы;

– поочередное назначение членов команды условным лидером команды, ассистентом тренера, страховщиком и т. п.;

– повышение требований к самоконтролю по мере роста утомления в тренировке.

Создание у спортсмена состояния психической готовности к конкретному соревнованию, позволяющей успешно реализовать его потенциальные возможности, осуществляется в рамках специальной психологической подготовки. При этом предполагается решение трех психолого-педагогических задач:

1. Формирование установки, адекватной способностям спортсмена.

2. Обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности).

3. Создание необходимого уровня психической устойчивости

В процессе подготовки к соревнованиям у гимнаста должна быть сформирована установка на определенный тип поведения в данных соревнованиях и на определенный результат, соответствующий уровню его готовности, но требующий достаточно высокой степени мобилизации. Соответственно избранной установке в процессе соревнований должна поддерживаться определенная степень психической напряженности, являющаяся мобилизирующим фактором. Всякое отклонение от оптимального состояния приводит либо к апатии, либо к преждевременному «перегоранию» спортсмена. В ходе подготовки к выступлению и в процессе соревнований необходима текущая корректировка психологического состояния занимающегося средствами психической регуляции и саморегуляции. В соответствии со структурой соревновательных действий гимнаст должен, при участии тренера или специалиста психолога отработать собственные приемы саморегуляции в расчете на каждую из характерных фаз соревновательной деятельности: «до вызова» – «после вызова» – «в исходном положении».

При подготовке к соревнованиям немаловажное значение играет *тактическая подготовка*. Существуют тактические правила, применяемые во время соревнований по гимнастике (заранее известные установки, используемые для достижения победы в состязаниях):

Тактические правила,

– в самом начале соревнования команде важно произвести хорошее впечатление на судей и зрителей для положительного отношение к ней в дальнейшем ходе состязания;

– необходимо стремиться опередить ближайшего противника уже в самом начале соревнований. Это поднимает моральный дух команды, создает в ней спокойную и уверенную обстановку

– в команде заранее следует намечать лидеров; их ставят в конце списка очередности выхода участников к снарядам

– надо правильно определять очередность выхода гимнастов к снаряду. Важно, чтобы первый гимнаст не сорвался со снаряда и получил высокую оценку. Это обеспечит успешное выступление всех остальных. Каждый последующий должен быть лучше предыдущего;

– целесообразно иметь в команде хотя бы двух лидеров, чтобы в случае неудачи одного рассчитывать на успех другого;

Если в команде имеется гимнаст, недостаточно хорошо подготовленный в данном виде многоборья, то его выпускают к снарядам примерно в середине выступления команды.

5. Особенности проведения соревнований по гимнастике

Олимпиада по предмету «Физическая культура» проводится в виде соревнований по плаванию, легкой атлетике и гимнастике. Соответственно и участникам (школьникам) и их тренерам (учителям) необходимо знать основные моменты, касающиеся особенностей проведения соревнований по тому или иному виду спорта.

Руководит соревнованиями по гимнастике (управляет судейскими бригадами и процессом проведения соревнований) главный судья, а за четким ходом и порядком соревнований в отдельных видах многоборья следит старший судья (арбитр), отвечающий за правильную и согласованную работу своей бригады и дисциплину выступающей команды.

Главный судья или главный секретарь в ходе соревнований контролирует правильность выведения судейских оценок, по анализу протоколов проверяет объективность судей и точность определения окончательного балла. Ошибки, допущенные судьями, должны немедленно исправляться.

Передвижением соревнующихся руководит судья при участниках, он же следит за своевременным началом и окончанием разминки, а также выходом для выполнения упражнений, за организованным переходом от одного вида к другому и уходом из зала по окончании соревнований.

За соблюдением графика соревнований (подачей сигналов к выходу, переходам, началу и окончанию разминки) следит заместитель главного судьи или главный судья.

О ходе соревнования зрителей и участников информируют специальные судьи-информаторы. Вся информация согласовывается с руководителем соревнований.

Права и обязанности выступающих определяются правилами соревнований.

Каждое движение спортсмена производит определенное впечатление на окружающих, и в том числе на судей. Выступающий участник должен постараться расположить к себе не только судей, но и

зрителей.

На оценку может повлиять недостаточная подтянутость, неряшливый внешний вид, неумение себя держать, плохие манеры и т. д. Недостаточно того, чтобы спортивный костюм соответствовал официальным требованиям. Он должен безупречно «сидеть» на спортсмене. Прическа и стрижка спортсмена, особенно гимнасток, должна быть сделана со вкусом. То же в полной мере относится и к применению грима. Неопрятный внешний вид и прочие «мелочи» отрицательно сказываются на оценке. Судья незаметно для себя начинает относиться к ошибкам выполнения чуть-чуть строже. В полном соответствии с правилами, там, где он сомневался бы при других условиях снять ли 0,1 или 0,2, он снимает 0,2 балла.

Некоторые гимнасты считают себя свободными после того, как выполнят последнее упражнение, и покидают зал – это недисциплинированность. Команды уходят из зала строем все вместе. В отдельных случаях, когда это крайне необходимо, участник может уйти раньше, но только с разрешения старшего судьи на последнем виде.

Допуск к соревнованиям. Плохо подготовленному спортсмену главный судья может запретить продолжать соревнование, особенно если выступление становится для него опасным. Это неприятно гимнасту и невыгодно команде, ибо заменить участника другим уже нельзя. Руководителю команды и тренеру данного участника в отчете о соревнованиях обычно указывают на то, что недопустимо включать в состав команды гимнаста, не готового к выступлению.

Перед соревнованиями участник должен пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном учреждении. На основании полученных данных врач подписывает заявку и разрешает выступать на данных соревнованиях.

На соревнованиях спортсменам рекомендуется иметь с собой классификационное удостоверение и медицинскую карту (эти документы заменяются книжкой спортсмена). В тех случаях, когда необходимо подтвердить возраст, надо иметь паспорт или справку о рождении. Если на соревнованиях есть мандатная комиссия, то указанные документы предъявляет руководитель команды при прохождении мандатной комиссии.

Заявки на участие в соревнованиях подаются участвующей организацией за определенный положением срок до их начала. Подает заявки представитель.

Изменения в составе команды (перезаявки) разрешаются только в

исключительных случаях, когда документально подтверждается невозможность участия заменяемого спортсмена. Гимнасту следует знать, как производится перезаявка в случае его болезни или другой причины, мешающей ему выступать, так как могут понадобиться документы, которые он должен представить.

Ходатайство о замене подается в главную судейскую коллегию до начала построения, не позднее, чем за 15 минут до начала выступления заменяемого гимнаста. Перезаявка подписывается руководителем данной организации и врачом. Если перезаявленный участник не был указан в основной заявке как запасной и не прошел мандатную комиссию, то представитель вместе с перезаявкой представляет необходимые документы.

Спортсмен, опоздавший к первому виду соревнований по любой причине, лишается права на участие в начавшихся соревнованиях.

Участнику, заболевшему после начала соревнований, главный судья по представлению своего заместителя по медицинской части должен запретить продолжать соревнование. Если через некоторое время или даже на другой день этот гимнаст выздоровеет, что подтвердится медицинским заключением врача соревнований, то ему разрешается продолжить выступление, но, конечно, без права выступления на пропущенных видах.

Очередность выступления. Расписание соревнований по дням и часам регламентируется графиком, разрабатываемым главной судейской коллегией. По жеребьевке в присутствии представителей в график включают все участвующие команды, чем и определяется время выступления каждой из них и порядок прохождения видов многоборья.

Очередность вызова гимнастов для выполнения упражнений внутри каждой команды устанавливается участвующей организацией по своему усмотрению. Обычно в лично-командных соревнованиях первыми в каждом виде выступают наиболее спокойные, уверенные гимнасты. В числе последних чаще всего выступают наиболее сильные спортсмены, после которых более слабым выполнять упражнения не выгодно. В зависимости от характера соревнований и возможностей команды тренеры могут поставить перед участниками различные тактические задачи. Каждый гимнаст должен понять, какие к нему предъявляются требования, и выполнить их в интересах команды.

Порядок выступления в каждом виде может быть различным.

Очередность выступления гимнастов, установленная руководством команды.

В личных соревнованиях по многоборью (без командного зачета) порядок выступления участников на первом виде решается жеребьевкой, на втором виде начинает второй по списку, а первый выступает последним, на третьем – начинает третий и т. д.

В командных соревнованиях, когда в состав одной команды входят гимнасты разных организаций, жеребьевка проводится не между участниками, а между организациями, чтобы установить очередность организаций на первом виде. На втором виде начинают гимнасты организации, которая была на первом виде второй, и т. д. Если в организации несколько гимнастов, то очередность для каждого из них устанавливает руководство данной организации.

Опробование снарядов и разминка. Опробование снарядов дается гимнастам для того, чтобы они немного привыкли к снарядам, на которых будут соревноваться, ознакомились с их расположением и т. д. Опробование желательно проводить по графику первого дня соревнований.

Перед началом соревнований необходимо организовать 15–20 минутную разминку, во время которой гимнастам предоставляют возможность побывать на всех снарядах.

Непосредственно перед каждым видом соревнований участникам предоставляется разминка на виде. Время на разминку исчисляется из расчета 30–40 секунд на человека.

Разминка начинается по сигналу (гонг и т. п.). Время отсчитывается секундомером. По окончании разминки подается тот же сигнал; иногда за 30 секунд до ее окончания дается еще предупредительный сигнал.

По истечении времени гимнасты обязаны закончить разминку и уйти на отведенное место.

Спортсмены должны проводить разминку четко и организованно, не мешая друг другу.

Главная судейская коллегия не может по своему усмотрению изменять продолжительность разминки, мотивируя, например, тем, что смена задержалась и надо ускорить ход соревнований.

Если в процессе разминки сломался снаряд, судья, руководящий разминкой, с разрешения главного судьи, обязан продлить ее для данной команды настолько времени, сколько продолжался ремонт снаряда.

При наличии специального помещения для разминки рядом с основным местом соревнований с такими же снарядами, как на месте соревнований, разминку в зрительном зале можно не проводить.

Выполнение упражнений на оценку. С окончанием разминки тренер или кто-нибудь из участников помогают гимнасту, готовящемуся к выступлению, подготовить снаряд: разводят на нужную ширину брусья, устанавливают мостик, проверяют укладку матов и т. д. Гимнаст, которому предстоит выполнять упражнение, поправляет свой костюм, натирает руки магнезией и подходит к снаряду, чтобы сразу после вызова судьи быть готовым начать выполнение упражнения. Гимнаст может проверить установку снаряда сам, но лучше, чтобы это сделал кто-нибудь другой.

Напрыгивать на снаряд для проверки его установки не разрешается. Судья имеет право рассматривать это как нарушение дисциплины.

Вызывать участников для выполнения упражнения можно несколькими способами. В небольшом зале участника вызывает старший судья. Он громко произносит фамилию гимнаста и дает дополнительное указание словом «можно».

В большом зале, где голос судьи может быть плохо слышен, сигналом к началу может служить показ номера выступающего спортсмена.

После вызова гимнаст обязан немедленно приступить к выполнению упражнения. Задержка недопустима. Спортсменам надо помнить, что повторный вызов при длительной задержке приведет к сбавке.

Участник после вызова поднимает руку вверх, предупреждая судей о начале упражнения, а затем после разрешения судьи, начинает выполнять упражнения.

Подсаживание и помощь. Перед началом комбинации или после падения со снаряда для лучшего хвата за снаряд разрешается подсаживать участников на перекладину и брусья разной высоты.

Иногда в момент неудачного выполнения того или иного элемента или соединения тренер вынужден помочь гимнасту, чтобы предотвратить падение, или гимнаст, пытаясь выполнить элемент, не может сделать его без посторонней помощи, и в этом случае кто-либо подталкивает его или подсаживает и т. д. Помощь влечет за собой сбавку 0,8 балла. Кроме того, элемент или соединение, выполненные с посторонней помощью, не оцениваются и рассматриваются как невы-

полнение, за что сбавка может быть увеличена.

Страховка. Правилами разрешается страховка при выполнении всех упражнений, кроме вольных и упражнений на коне с ручками.

Применение страховки, в сущности, свидетельствует о недостаточной подготовленности спортсмена. Она оправдана лишь при выполнении очень сложного элемента, соединения или опорного прыжка; остальное время тренеру лучше не стоять у снаряда, а подойти только в нужный момент. Если потребуется оказать страховку еще раз, то надо присесть у снаряда, чтобы не загораживать выступающего.

В соревнованиях гимнастов младших разрядов или недостаточно хорошо подготовленных, выступление которых связано с риском, следует не запрещать, а обязывать тренеров страховать своих участников.

Страховать может тренер или кто-нибудь из участников.

При выполнении упражнений во время страховки нельзя касаться снаряда.

*Падение со снаряда***.** Иногда неудачное выполнение элемента или соединения может привести к падению со снаряда.

Перерыв в выполнении упражнения в связи с падением может продолжаться до 10 сек. в упражнениях на бревне, а в остальных видах – не более 30 сек. Во время перерыва можно (в пределах установленного времени) отойти от снаряда, намазать руки магнезией, посоветоваться с тренером и т. д.

Если участник откажется продолжать упражнение или не успеет напрыгнуть на снаряд в течение установленного времени, то оценивается только часть упражнения, выполненная до падения. Прекратив упражнение после падения, гимнаст должен встать, принять основную стойку лицом к старшему судье и уйти от снаряда.

Продолжая упражнение после перерыва, не следует повторять элементы, выполненные до падения, так как переоценивать их не будут. А вот повторить незаконченный элемент, с которого гимнаст упал (если есть уверенность в удачном исполнении), имеет смысл.

Попытки. Во всех видах многоборья, кроме опорных прыжков в соревнованиях женщин, для выполнения упражнения участнику предоставляется одна попытка.

Повторение попытки. Если во время выступления на снаряде или во время разбега участнику что-либо помешает (погаснет свет или резко изменится освещенность зала, с большим шумом упадет

какой-нибудь предмет, сломается снаряд или жердь и т. д.), гимнаст вправе, не отходя от снаряда, обратиться к старшему судье с просьбой разрешить ему повторить упражнение. Старший судья докладывает о происшедшем главному судье и только после его разрешения или отказа дает ответ гимнасту.

Повторение упражнения связано с известным риском, так как оценка за первое выполнение или не выставляется или, если она была выставлена, аннулируется. Независимо от качества повторного выступления оценка за него является окончательной.

Перед повторением упражнения участнику дается время для отдыха.

Окончание упражнения. Упражнение считается законченным, когда участник после приземления или окончания полного упражнения, примет основную стойку, до этого момента судьи оценивают действия гимнаста. Секундомер, по которому отсчитывают время продолжительности упражнений на вольных упражнениях, останавливается с последними движениями участника, а на бревне – в момент, когда гимнастка коснется мата после соскока.

После ухода с матов принято повернуться лицом к судьям, а если они расположены с двух сторон, то в обе стороны. Когда упражнение выполняется неудачно, спортсмену не следует терять своего достоинства. И в этом случае он должен уйти от снаряда четко, а не кое-как. Это долг вежливости, норма поведения.

Отличное выступление вызывает бурные аплодисменты. Гимнасты часто не знают, как им реагировать на овацию. Вполне уместно встать у своего места, повернуться к зрителям, а иногда, слегка наклонив голову, поклониться.

Иногда гимнаст не доволен оценкой судей, разводит руками, пожимает плечами или выражает возмущение словами. Такое поведение совершенно недопустимо и должно рассматриваться как недисциплинированность, которая влечет за собой, по меньшей мере, дополнительную сбавку за выполнение упражнения. Если участнику непонятна причина большой сбавки, он имеет право через своего тренера обратиться с вопросом к старшему судье.

В случае явной ошибки судейской бригады, если старший судья даст неудовлетворяющий ответ и не примет мер к устранению ошибки, следует сообщить об этом представителю команды и попросить его опротестовать оценку. **Представитель может подать протест в главную судейскую коллегию до того, как команда уйдет с данно-**

го вида.

Представитель команды. Руководит каждой командой, а в личном первенстве отдельными участниками своей организации представитель коллектива, города или ведомства. Представитель – полноправный руководитель участников своего коллектива. Он несет за них полную ответственность, как во время соревнований, так и в остальное время (при выездных соревнованиях).

Представитель – официальный посредник между организацией, проводящей соревнования, судейской коллегией и участниками.

В соревнованиях, проводимых одновременно для мужчин и женщин, назначается один общий представитель.

Обязанности представителя на небольших соревнованиях обычно возлагают на одного из тренеров.

Представитель выполняет следующие обязанности:

– подает именную заявку и предъявляет необходимые документы в мандатную комиссию;

– на соревнованиях, связанных с выездом в другую местность, руководит переездом, размещением, питанием своих спортсменов и пребыванием их в данной местности;

– участвует в совещаниях и жеребьевке, проводимых главной судейской коллегией;

– следит за выполнением участниками установленного распорядка соревнований, своевременной их явкой на опробование снарядов, на соревнование, на парад открытия и закрытия и т. д.; при необходимости опротестовывает оценку судей и участие отдельных гимнастов за тот или иной коллектив;

– с разрешения главного судьи привозит жерди, мостики и другие снаряды; в этом случае они должны быть предоставлены для пользования всем желающим;

– во все дни и часы соревнований находится на месте, отведенном для представителей; при невозможности присутствовать лично оставляет своего заместителя.

Представитель имеет право по всем вопросам, связанным с проведением и судейством соревнований, обращаться непосредственно в главную судейскую коллегию; **обращаться по вопросам оценки к судьям представителю не полагается.**

Подавая протест, представитель обязан убедиться в справедливости своей просьбы.

Судейская коллегия обеспечивает представителей информацион-

ными материалами, протоколами и отчетом о соревновании.

Нормальные отношения между представителями, судьями и тренерами возможны лишь в том случае, если все они будут стремиться создать благоприятные условия для выступления гимнастов и будут содействовать объективной оценке их спортивных результатов.

Тренер может находиться на месте соревнований, давать советы и руководить спортсменами во время опробования снарядов, разминки и выхода гимнастов для выполнения упражнения на оценку. У снаряда тренер должен быть в спортивной одежде с эмблемой своего коллектива.

Тренеру или другому лицу, имеющему отношение к данной команде, **категорически запрещается подавать гимнасту сигналы голосом, хлопками и т. п.** За это сбавляют 0,3 балла.

Во время выступления гимнаста тренер может подсадить участника и остаться у снаряда или подойти потом для страховки, там, где это разрешается правилами, в крайнем случае, оказать помощь, но за это последует сбавка. Тренер должен оказывать помощь своему ученику в пределах, предусмотренных правилами.

Тренеру следует быть возможно менее заметным со стороны и без особой необходимости не появляться у снаряда. Не надо забывать, что главное действующее лицо – спортсмен. После выступления гимнаста или во время разминки тренер при необходимости может обратиться к старшему судье за разъяснениями по поводу оценки или выполнения того или иного элемента, спросить оценку, которую он не успел записать. **Разговаривать с судьями бригады по вопросам судейства не полагается.**

Опротестовывать действия судей можно только через представителя команды.

Тренеру не следует стоять рядом с судьями, подходить к судейскому столику во время совещания бригады, садиться на места судей или писать за их столиком (если он и свободен), подходить к снаряду, где выступает команда соперников, стоять в середине зала, наблюдая за выступлением спортсменов, и т. д.

6. Упрощенные правила судейства массовых соревнований

Общие положения.

1. Назначение правил – дать упрощенные и доступные указания к судейству массовых соревнований по гимнастике. Правила предназначены только для неклассификационных соревнований.

2. Права участника. Перед выполнением упражнения на оценку в каждом виде соревнований участнику предоставляется одна пробная попытка (без оценки). Страховка разрешается во всех видах соревнований.

3. Обязанности участника. Участник должен знать и выполнять правила соревнований, быть дисциплинированным и аккуратным, выступать в гимнастической форме, единой для всей команды.

4. Судейская коллегия. В состав судейской коллегии входят: главный судья, секретарь, старшие судьи и судьи. Главный судья должен иметь судейскую категорию. Он отвечает за подготовку к соревнованию и руководит этим.

Судейская бригада в каждом виде состоит из двух судей и более, один из них – старший. Старший судья следит за порядком, вызывает участников, записывает и объявляет оценку.

5. Окончательная оценка. Средний балл, выведенный из оценок двух судей, является окончательной оценкой. Расхождение между оценками не должно превышать 0,3 балла, если окончательная оценка равна 9 баллам и выше. При оценке ниже 9 баллов расхождение может доходить до 0,5 балла.

6. Попытки. Для выполнения упражнений в каждом виде, кроме опорных прыжков, предоставляется только по одной попытке.

Оценка упражнений.

Каждый вид многоборья оценивается отдельно, согласно существующим правилам соревнований по гимнастике. Упражнения оцениваются из 10 баллов.

Для выполнения упражнений предоставляется одна попытка.

Упражнения на видах многоборья выполняются последовательно без остановок, за исключением упражнений, которые требуют фиксации (слово «держать» – поза фиксируется 3 секунды).

Упражнения должны выполняться строго в соответствии с записью, на стандартных гимнастических снарядах.

1. Упражнение оценивается с 10 баллов. Оно должно быть выполнено правильно, без ошибок, с хорошей осанкой, четко, легко,

уверенно и красиво. Только за безукоризненное исполнение участник может получить 10 баллов.

2. Начало и конец упражнения. Начало упражнения - основная стойка перед выполнением упражнения, окончание - основная стойка после приземления в конце упражнения.

3. Сбавки за ошибки. Сбавку производят за каждое отклонение от отличного выполнения упражнения. Большую сбавку обычно производят за искажение элемента, который является основным в упражнении и определяет его трудность.

4. Величина сбавки. Небольшое отклонение от отличного выполнения – мелкая ошибка, сбавка 0,1 балла; значительное отклонение – средняя ошибка, сбавка 0,2 балла или 0,3балла; искажение элемента – грубая ошибка, сбавка 0,4 – 0,5 балла.

5. Невыполнение элемента. При невыполнении элемента из-за пропуска, искажения, замены его другим элементом, выполнения с посторонней помощью, падение до окончания элемента - сбавляется его полная стоимость. Элемент считается не выполненным в том случае, когда он искажен до неузнаваемости. Частичное выполнение комбинации в другую сторону (если это не предусмотрено описанием упражнения) рассматривается как невыполнение. Выполнение всей комбинации в другую сторону – не ошибка. В элементах, считающихся невыполненными, сбавки за ошибки не производятся.

6. Добавление элементов. Каждый раз при добавлении одного элемента или в одном месте нескольких элементов подряд оценка снижается на 0,3 балла. Повторение выполненного элемента или части комбинации рассматривается как добавлении элементов. Сбавки за ошибки в добавленных элементах производятся на общих основаниях.

7. Невыполнение и добавление элементов. Если не выполняется один или несколько элементов и тут же добавляется один или несколько элементов, то сбавка производится только за невыполнение элементов.

8. Падение со снаряда. Если участник упадет или сойдет со снаряда, опираясь о пол одной или двумя ногами, и затем продолжит упражнение не позднее чем через 30 сек. после падения, сбавляется 0,5 балла. Если через 30 сек. упражнение не продолжается, то оно считается законченным и оценивается только выполненная часть; сбавка за падение не производится.

Гимнаст должен успеть возобновить упражнение до того, как старший судья скажет: «Тридцать секунд».

За добавление элементов до и после падения сбавка не производиться.

Классификация ошибок

1. Сгибание рук, ног, тела, разведение ног, неправильное положение кистей, головы, носков.

Мелкие ошибки – слегка согнутые руки, слегка согнутые ноги, слегка согнутое тело, немного разведены ноги, неправильное положение головы, неправильное положение кистей, неправильное положение носков.

Средние ошибки – значительно согнутые руки, значительно согнутые ноги, значительно согнутое тело, значительно разведены ноги.

2. Недостаточный мах при выполнении движений, выполнение элементов недостаточно высоко, широко и т. д.

Мелкие ошибки – небольшое отклонение от отличного выполнения.

Средние ошибки – большое отклонение от отличного выполнения.

3. Потеря равновесия:

А. При приземлениях в соскоках, в опорных прыжках, а также в прыжках, включенных в вольные упражнения и заканчивающихся приземлением на две ноги.

Мелкие ошибки – небольшой прыжок или шаг в любом направлении, наклон при приземлении, недостаточная мягкость приземления, небольшое схождение с места.

Средние ошибки – схождение с места выпадом, большим прыжком или несколькими прыжками, значительные колебательные движения без схождения с места, касания пола руками.

Грубые ошибки – опора о пол руками, падение после приземления, пробежка.

Невыполнение – приземление на любую часть тела, кроме ступней, дополнительная опора во время выполнения элемента.

Б. В остальных случаях – в поворотах и прыжках, заканчивающихся стойкой на одной ноге, в равновесии на одной ноге, в стойках на руках и т. д.

Мелкие ошибки – мелкие колебательные движения без схождения с места, небольшое переступание, перехват одной руки, схождения с места небольшим прыжком.

Средние ошибки – значительные колебательные движения без схождения с места, схождения с места одним значительным прыжком или несколькими небольшими, два или три небольших перехвата рук или один большой перехват руки, значительные переступания, потеря равновесия с касанием пола или снаряда без значительного нарушения требуемого положения.

Грубые ошибки – колебательные движения с большим нарушением требуемого положения, более трех перехватов рук в стойке на руках, дополнительная опора после выполнения элемента.

Невыполнение – дополнительная опора во время выполнения элемента.

4. Применение силы в маховых элементах.

Мелкие ошибки – небольшое замедление в маховом элементе.

Средние ошибки – значительное замедление и рывки, выполнение махового элемента с остановкой или значительным дожимом.

5. Ошибки в силовых элементах.

Мелкие ошибки – недостаточно медленное или недостаточно равномерное выполнение силового элемента, незначительное дрожание ног или рук.

Средние ошибки – дрожание, вызванное предельным напряжением, значительная неравномерность или кратковременная остановка при выполнении элемента, выполнение силового элемента рывком.

Невыполнение – выполнение силового элемента махом.

6. Недостаточная остановка в статических положениях (начало отчета времени производится с момента прихода требуемое положение; продолжительность остановки «держать» – 3 сек.).

Мелкие ошибки – недодержка в статических положениях «держать» до 1 сек.

Средние ошибки – остановка в положении «держать» 1–2 сек.

Грубые ошибки – остановка в положении «держать» менее 1 сек.

Невыполнение – отсутствие остановки.

7. Неоправданные и непредусмотренные остановки в упражнении.

Мелкие ошибк**и** – остановка, незначительно нарушающая слитность упражнения.

Средние ошибки – остановка между элементами, требующими слитного выполнения.

8. Касание снаряда или пола.

Мелкие ошибки – легкое касание. **Средние ошибки** – значительное касание без заметной потери темпа.

Грубые ошибки – сильное касание со значительной потерей темпа или остановкой.

9. Непредусмотренные повороты в элементах, выполняемых без поворотов.

Недостаточные или чрезмерные повороты.

Мелкие ошибки – небольшое отклонение.

Средние ошибки – значительное отклонение.

Грубые ошибки – большое отклонение.

10. Поздний толчок руками, недостаточное или кратковременное разгибание в прыжках и соскоках.

Мелкие ошибки – недостаточное или кратковременное разгибание.

Средние ошибки – неполный разгиб, толчок руками после прохождения ногами линии опоры.

11. Подход и отход.

Мелкие ошибки – нечеткий подход или отход, плохая осанка.

Средние ошибки – небрежный подход или отход.

Ошибки, типичные для отдельных видов многоборья

Разновысокие и параллельные брусья

№ п/п	Специфические сбавки за исполнение	Сбавка
1	Междумах (лишний мах между элементами)	до 0,3 балла
2	Недостаточная амплитуда движений	до 0,2 балла
3	Передвигание рук	до 0,3 балла

Бревно

№ п/п	Специфические сбавки за исполнение	Сбавка
1	опора ногой о боковую сторону бревна	до 0,2 балла
2	паузы для концентрации (более 2 сек.)	каждый раз по 0,1 б.
3	хват за бревно во избежание падения	до 0,3 б.
4	недостаточная амплитуда движений	до 0,2 б.
5	недостаточный артистизм исполнения	до 0,3 б.

Вольные упражнения

№ п/п	Специфические сбавки за исполнение	Сбавка
1	паузы для концентрации (более 2 сек.)	каждый раз по 0,1 б.
2	недостаточный артистизм исполнения	до 0,3 б.

Перекладина

№ п/п	Специфические сбавки за исполнение	Сбавка
1	перехват рук	до 0,3 балла
2	недостаточная амплитуда движений	до 0,2 балла

Литература

1. Абрамова В.В., Батуева Л.А. Гимнастика и методика преподавания. Курс лекций: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений: В трех частях. Часть третья. Программный материал III курса. – Тирасполь, 2009. – 175 с.

2. Гимнастика (учебник для студентов высших педагогических учебных заведений) /Под ред. М.Л. Журавина, М.К. Меньшикова. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – С.245–257.

3. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

4. Соревнования по гимнастике: организация, проведение, судейство. Учебно-методическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» высших учебных заведений / Составитель Т.В.Романюк. – Тирасполь: ПГУ, 2008. – 92 с.

5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

Содержание

Введение –3

1. Общие методические положения обучения гимнастическим упражнениям

2. Программа для юношей

2.1. Упражнения на брусьях

Соревновательная комбинация

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Критерии оценки

2.2. Упражнения на перекладине

Соревновательная комбинация

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Критерии оценки

2.3. Вольные упражнения

Соревновательная комбинация

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Критерии оценки

3. Программа для девушек

3.1. Вольные упражнения

Соревновательная комбинация

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Критерии оценки

3.2. Упражнения на брусьях

Соревновательная комбинация

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Критерии оценки

3.3. Упражнения на бревне

Соревновательная комбинация

Техника выполнения и методика обучения основным элементам

Критерии оценки

4. Общие рекомендации по подготовке к участию в соревнованиях по гимнастике

5. Особенности проведения соревнований по гимнастике

6. Упрощенные правила судейства массовых соревнований

Список литературы

ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К УЧАСТИЮ В ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ГИМНАСТИКА

Учебно-методическое пособие