





## Введение

Оздоровление и физическое укрепление населения, и в первую очередь детей и молодёжи, всегда было важным вопросом; на современном этапе состояния общества этот вопрос становится особенно актуальным: научно-технический прогресс и в первую очередь повсеместная компьютеризация (какой бы сферы деятельности общества ни коснись, везде присутствует эта современная техника; без неё уже не возможно представить жизнь человека) безусловно играют огромную роль и на производстве, и в торговле, в образовании и медицине, и прочих сферах деятельности человека; и они же оставляют негативный отпечаток на здоровье наших детей и молодёжи: многие часы они вынуждены проводить за компьютером как на учебных занятиях, так и выполняя домашние задания. Конечно, следуя правилам организации работы за компьютером, можно в некоторой степени нивелировать отрицательное его воздействие на организм, но всё равно изо дня в день оно становится особо ощутимым.

Двигательная активность подрастающего поколения и молодёжи, готовящейся включиться в трудовую деятельность, очень мала, её не хватает для нормального функционирования всех систем организма, для нормального физического роста молодого человека. Человек – это такое создание, для которого характерно не только удовлетворение духовных потребностей, но и достаточного объёма физических движений, недостаток которых влечёт за собой ослабление мышечной системы (а, то и атрофию мышц) и обменных процессов в организме, заболевание дыхательной и сердечнососудистой систем и прочие нарушения.

Следует остановиться на «магической силе» компьютера, а вернее интернета, в сетях которого, как в паутине часами без надобности пропадают (духовно ослабевают) наши дети, юноши и девушки, поддаваясь недоброй и пошлой информации, разлагающей душу ещё несформировавшегося человека. И это вместо того, чтобы, например, сходить в театр, музей, на выставку, позаниматься в спортивном или творческом кружке... В Послании Президента РФ В.В. Путина Федеральному Собранию РФ от 12 декабря 2012 г. раскрыты основополагающие вопросы духовно-нравственного воспитания и оздоровления детей и молодёжи, где особое значение приобретают поиски новых и эффективных форм работы с детьми и молодёжью, спортивных и, главным образом, оздоровительных мероприятий. И здесь к месту вспомнить русскую поговорку «В здоровом теле здоровый дух».

То государство крепко, где крепок дух нации и его физическое здоровье. Перед нами стоит задача - увлечь и приобщить молодёжь к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Задача непростая, силовым нажимом (указаниями, наказаниями) этого не сделать. Творческим подходом, находя всевозможные педагогические приёмы, методы и используя личный пример, можно создать интерес к занятиям физической культурой в школах,



## 2. Общие методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий

### 2.1. Определение цели обучения

Отправным пунктом успешного, как многолетнего, так и поэтапного процесса обучения является *правильное определение цели* его. В свою очередь от постановки цели обучения зависит выбор средств, методов и форм проведения занятий. Основным источником, направляющим учебно-образовательный и воспитательный процесс, является государственная программа, государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования, в котором записано:

«- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;  
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;

- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей» [1].

Исходя из специфики высшего учебного заведения, климатических условий региона, материальной базы каждое образовательное учреждение разрабатывает свою многолетнюю учебную программу, годовые планы-графики, опираясь на вышеприведённый государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования.

Наметив конечные цели каждого этапа учебно-тренировочного процесса (учебный год, семестр), можно определить задачи на более короткие отрезки времени: мезоцикл, микроцикл, отдельное занятие; затем подобрать соответствующие им средства.

Всегда следует помнить, что чёткое представление цели занятий повышает активность занимающихся на занятии, мобилизуя их усилия в нужном направлении.

### 2.2. Плотность занятия

Общая плотность (в процентах) определяется формулой:

$$\text{Робщ.} = \text{Тп.} \times 100 / \text{То} ,$$

где Робщ. – общая плотность занятия;

Тп. – педагогически оправданное время, т. е. время, имеющее непосредственное отношение к занятию: выполнение упражнений и необходимый отдых между ними, словесная и наглядная информация преподавателя, организация выполнения заданий преподавателя;

То - общее время учебно-тренировочного занятия по расписанию.

Конечно, в идеале надо стремиться к 100%. Недостаточная плотность занятий может быть вызвана такими причинами, как:

1. Неподготовленность мест занятий, инвентаря и из-за этого неоправданные простои.

2. Неоправданно долгое ожидание очереди для выполнения упражнения вследствие выбора неэффективного способа организации учебной группы.

3. Неподготовленность преподавателя к занятию.

4. Низкая дисциплина занимающихся.

Моторная плотность определяется отношением времени, потраченного непосредственно на выполнение упражнений к общему времени занятий:

$$P_{\text{мот.}} = T_{\text{ух}}100/T_{\text{о}},$$

где  $P_{\text{мот.}}$  – моторная плотность занятия;

$T_{\text{у}}$  – время, затраченное на выполнение упражнений;

$T_{\text{о}}$  – общее время занятия.

Если общую плотность занятия мы стремимся максимально приблизить к 100%, то перед моторной плотностью такой задачи не ставиться, но у педагога всегда должно присутствовать стремление максимально увеличить этот параметр, используя наиболее эффективные методы тренировок и способы организации занимающихся. Моторная плотность величина не постоянная, меняющаяся в зависимости от части самого занятия (подготовительная, основная, заключительная), вида спортивной деятельности (специфика конкретного вида спорта сказывается на этом показателе), периода учебно-тренировочного процесса. Не смотря, как уже говорилось, на стремление педагога увеличить моторную плотность, не следует оценивать качество тренировочного занятия только по этому показателю.

### **2.3. Требования к занимающимся и преподавателю**

Методически грамотно разработанное занятие с точки зрения определения задач, подбора средств и методов не может достичь конечной цели, поставленной перед ним, без чётких действий самих занимающихся, высокой дисциплины и их осознанной активности.

А для этого необходимо:

1. Добиться правильного и качественного выполнения упражнений и конкретных заданий.

2. Преподавателю проявлять высокую требовательность как к студентам, так и, конечно, к самому себе; это в свою очередь поднимет истинный авторитет педагога (а не ложный, возникающий от заигрывания со студентами, беспредметных разговоров с ними, бестактных шуток и прочих неблагоприятных действий).

3. С самого начала занятия и на всём его протяжении поддерживать интерес к ним и эмоциональное состояние студентов.

4. Прежде чем предлагать упражнения для выполнения или какие-то задания, преподавателю следует основательно продумать их, соотнеся с

возможностями занимающихся. Нередки случаи, когда преподаватели позволяют проводить на студентах необоснованный эксперимент, предлагая им непроверенный материал урока, что в свою очередь вызывает либо смех занимающихся, либо отказ от выполнения задания, что, конечно, дезорганизует занимающихся.

5. В общении со студентами выдерживать такт, быть терпимым и уважать занимающихся, как личность. Иначе говоря, работа педагога должна основываться на духовно-нравственных началах.

6. Говоря о дисциплине и требовательности, мы не должны «перегибать палку», но быть гибкими, используя иной раз и добрую шутку, и учитывать индивидуальность занимающихся.

### **3. Подготовительная часть занятий**

Именно с этой части начинается учебно-тренировочное занятие; и от грамотных действий педагога, его умения управлять, зачастую, потоком студентов, чёткого выполнения упражнений и заданий студентами, их дисциплины во многом зависит успех учебно-тренировочного занятия в целом. С позиции управления качеством учебного процесса по физической культуре, повышения интереса к нему и будем рассматривать эту часть занятий. Раскроем формы организации и способы проведения собственно-подготовительной части урока, достаточно подробно остановимся на очень важном и объёмном разделе гимнастики – «строевые упражнения» и проведении комплекса общеразвивающих упражнений, и рассмотрим некоторые педагогические приёмы воздействия как на внимание студентов, так и на повышение у них интереса к занятиям физической культурой.

Как уже говорилось в начале, каждая часть учебно-тренировочного занятия несёт определённую функцию по решению конкретных задач.

И так, занятие начинается с построения учебной группы и приветствия преподавателя и студентов, проводится отметка присутствующих, ставятся задачи урока (в соответствии с учебной программой), проверяется исходный пульс, проводится опрос студентов об их самочувствии. Это есть вводная часть занятий, на которую отводится 8-10% всего времени урока (что соответствует 7-10 минутам при 90-минутной продолжительности учебного занятия).

Затем следует собственно-подготовительная часть, вмещающая в себя и строевые упражнения (построения, перестроения, передвижения...), и комплекс общеразвивающих упражнений, составленный в соответствии с направленностью основной части занятий, и проверку частоты сердечных сокращений по завершению этой части урока (не лишним будет провести контроль пульса и где-то в середине собственно-подготовительной части).

#### **3.1. Основные задачи**

*Основные задачи*, которые нацелена решать подготовительная часть занятий следующие:

1. Подготовка организма занимающихся к выполнению двигательных действий основной части занятий: ЦНС (центральной нервной системы) и вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата (его готовности адекватно выдерживать большие мышечные напряжения в основной части занятия);
2. В определённой степени воспитание ловкости, то есть постепенное приобретение умений выполнять новые более сложные упражнения (на базе уже знакомых), умение различать степень мышечного напряжения, амплитуду движений и их темп.

### 3.2. Средства и их чередование

Гимнастика предлагает большой арсенал средств как строевых, так и общеразвивающих упражнений (без предметов, с предметами, отягощениями, с гимнастическими снарядами массового пользования, игры), разновидности ходьбы и бега, танцевальные движения.

Исходя из того, что подготовительная часть занятия именно готовит занимающихся к выполнению задач основной части, интенсивность выполнения упражнений умеренная. А раз невысока интенсивность выполняемых упражнений, то значит не ставиться задача перед подготовительной частью урока конкретно развивать такие физические качества, как сила, выносливость, но готовит организм занимающихся к решению и этих задач в основной части урока.

В зависимости от раздела учебной программы (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка), условий занятий (в помещении, на стадионе, материальное обеспечение), контингента подбирается соответствующий материал (из разделов строевых, общеразвивающих упражнений и пр.) для подготовительной части занятий.

С точки зрения чередования упражнений в подготовительной части урока можно чаще всего наблюдать следующую схему:

**Построение** учебной группы в развёрнутый строй, как правило, одношереножный, реже двухшереножный (при большом потоке студентов)

**Передвижение** в обход (зала), **разновидности ходьбы** (на носках, пятках, в полуприседе и т.д.), **бега** (с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, приставными шагами правым и левым боком и т.д.), **движение по диагонали** (в том числе ускорения)

**Построение** (чаще в круг) или **перестроение** (как правило, из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении) для проведения комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ)

**Комплекс ОРУ**

Попробуем обогатить эту схему новыми средствами, которые при грамотной их дозировке в одном учебном занятии (не перенасыщая его) поднимет интерес у студентов к занятию; а при умелой подпитке каждого занятия средствами гимнастики создаст стимул у занимающихся к дальнейшим занятиям.

Подготовительная часть урока важна не только с позиции физиологической готовности организма к основной части; от того, какой задан настрой в этой части занятия, зависит отношение занимающихся к уроку в целом. Иначе говоря, положительный эмоциональный эффект, полученный студентами в этой части урока, трансформируется в основную часть занятия.

И так, **1-ю часть блок-схемы** оставим без изменения:

**Построение учебной группы в развернутый (одношереножный или двухшереножный ) строй**

Прежде чем пустить учебную группу (поток студентов) в обход зала, не лишним будет выполнить несколько строевых приёмов (помимо «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»), чередуя их выполнение как уставным, так и игровым способами. **К примеру**, такая серия поворотов на месте: «Напра-Во!», «Нале-Во!», «Кру-Гом!», «прыжком Кру-Гом!», «прыжком Нале-Во!», «Напра-Во!» и прочие варианты. Как правило, большинство студентов оказываются либо в некотором замешательстве от непривычной команды (не уставного вида), либо, не реагируя на неё вообще, продолжают выполнять повороты привычным уставным способом. Сюда же можно добавить несложное и короткое задание на внимание, предварительно его объяснив (но, не разжёвывая его). **Например**, задание на 8 счётов (можно предложить студентам слушать задание преподавателя с закрытыми глазами, не выполняя никаких движений): на счёт 1-2 - приставной шаг левой (то есть шаг левой вперёд, приставляя правую), 3-4 – поворот направо, 5-6 – приставной шаг вправо (шаг правой вправо, приставляя левую), 7-8 – поворот налево. При правильном выполнении занимающийся возвращается в первоначальное положение, и это безошибочно выполняют немногие. Если вы практикуете это конкретное задание впервые, то в самом начале перед его объяснением следует объяснить (и показать) разницу между приставными шагами: если нет приставки «в», то шаг выполняется вперёд (как это даётся в предложенном задании на счёт 1-2), если же звучит команда «вправо» («влево»), то шаг выполняется в соответствующую сторону (5-6). Такие несложные педагогические приёмы создают не только интерес у студентов к занятию, но и повышают их внимание и общую дисциплину. Таким образом, **2-я часть блок-схемы** будет выглядеть так:

**Строевые приёмы, выполняемые уставным  
и игровым способами + несложные задания на внимание**

Не забывая о дидактическом принципе последовательности (постепенном усложнении материала) и нарастании нагрузок, перед различными видами передвижений и перестроений используем разновидности ходьбы и бега, а также несколько упражнений в движении. На практике, к сожалению, нередко случаи игнорирования преподавателями этого принципа, то есть почти сразу после построения, на «холодные мышцы» (не подготовленный мышечно-связочный аппарат) дается чрезмерная беговая нагрузка (длительный бег в сочетании с ускорениями и вариантами прыжков, многоскоков); не сложно догадаться, что это может привести (да и приводит) к возникновению травм и плохому самочувствию (ни сердечнососудистая, ни дыхательная, ни, конечно, мышечно-связочная системы не готовы к таким резким скачкам нагрузок). Пустив группу в обход зала (задав конкретную дистанцию для безопасного выполнения упражнений), предложим задание: **первые 8счётов** - 4шага на носках, руки за голову, 4шага на пятках, руки на пояс, **вторые 8счётов** - 4шага на внешней стороне стопы (на рёбрах), руки на поясе, 4шага в полуприседе, согнув руки за спиной. Единожды объяснив задание, преподаватель ведёт только подсчёт до 8-ми. В отличие от постоянного показа упражнений преподавателем этот вариант мобилизует студентов. Такой вариант задания: **первые 8счётов** – 4обычных шага и на 4счёта продвижение вперёд с поворотом на 360гр. через левое плечо, **вторые 8счётов** – 4шага и на 4счёта продвижение вперёд с поворотом на 360гр. через правое плечо.

Полезно, идя по залу, выполнить несколько движений руками, начав таким образом разминать мышцы рук и плечевого пояса. **Пример:** сомкнув пальцы перед собой, на 1- вытянуть руки вперёд ладонями наружу, 2 – вернуть их в исходное положение, 3 – вытянуть руки вверх ладонями наружу, 4 - исходное положение; каждому шагу соответствует конкретное движение руками, то есть, всё упражнение (на 4счёта) выполняется на 4 шага. **Такое задание:** из исходного положения руки к плечам на 1-4 выполнить 4вращения руками назад, на 5-8 столько же вращений вперёд, на следующие 8счётов выполнить тоже самое, но прямыми руками; каждое вращение руками соответствует каждому шагу.

**Пример** бегового задания: на1-4 – обычные беговые шаги, 5-6 – два прыжка на левой, 7-8 – два прыжка на правой. **Такой вариант:** на 1-4 – обычные беговые шаги, 5-8 – бег с высоким подниманием бедра, следующие 8счётов тоже самое, но на 5-8 – бег, сгибая ногу назад. Это у нас **3-я часть блок-схемы:**

**Разновидности ходьбы, несложные упражнения в движении,  
разновидности бега**

Теперь можно приступить к не очень продолжительной функциональной нагрузке, используя средства гимнастики из достаточно большого арсенала передвижений по залу: в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, открытой (закрытой) петлёй, по кругу, по спирали (и выход из неё), по дуге, противодугой, двойной дугой, восьмёркой. Подробно с использованием соответствующих схем рассмотрим все эти виды передвижений ниже. А сейчас обозначим эту **4-ю часть блок-схемы**:

### Разновидности передвижений

Перед тем, как приступить к локальной проработке мышечно-связочной системы, необходимо выбрать лучший вариант расстановки занимающихся для проведения комплекса ОРУ, то есть такой, при котором будет хороший обзор учебной группы преподавателем и соответственно студентами преподавателя, при котором будет безопасно выполнять упражнения. Определившись в этом, находим соответствующий способ перестроения (построения) учебной группы (потока). Варианты перестроений как на месте, так и в движении также подробно рассмотрим ниже, наглядно проиллюстрировав их. Таким образом **5-я часть блок-схемы** такая:

### Перестроения на месте и в движении

И наконец, собственно-подготовительную часть занятия завершаем выполнением комплекса общеразвивающих упражнений. Это особо важный раздел гимнастики, требующий также детального рассмотрения. По окончании разминки для поддержания эмоционального состояния студентов и концентрации их внимания можно предложить игру на внимание. Это заключительная **6-я часть блок-схемы**:

### Комплекс ОРУ + игра на внимание

Прежде чем рассматривать виды передвижений и перестроений, нам необходимо обозначить схему зала (площадки) с условными его точками и границами.

**Условные точки зала – центр, середина и углы** (относительно правой границы зала – одной из длинных сторон, где в начале занятия строится учебная группа или поток студентов из нескольких групп, рис. 1).

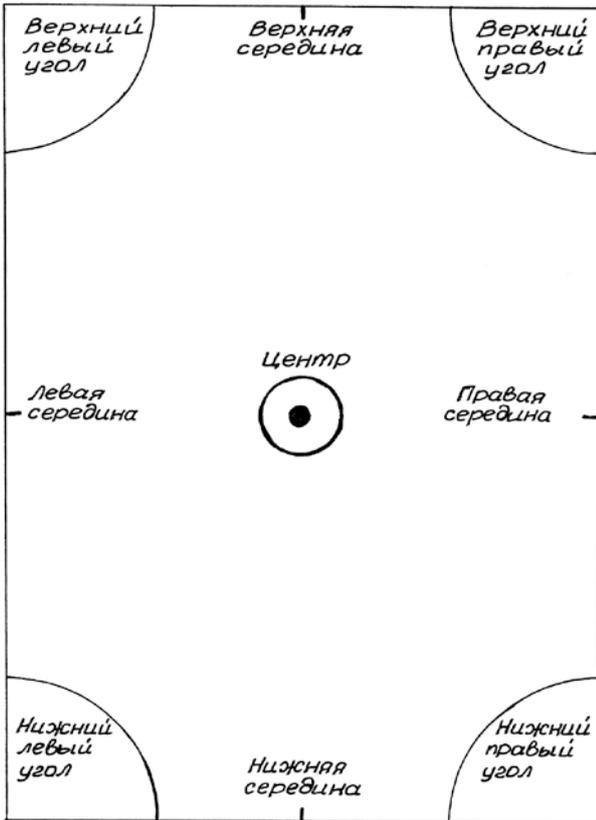


Рис. 1

1. **Движение в обход.** Команда: «Налево (направо) в обход шагом МАРШ!» Если команда подаётся во время передвижения, то слово «шагом» опускается, а исполнительная команда «Марш!» должна подаваться у угла зала (площадки).

2. **Движение по диагонали.** Команда: «По диагонали МАРШ!» (рис. 2).

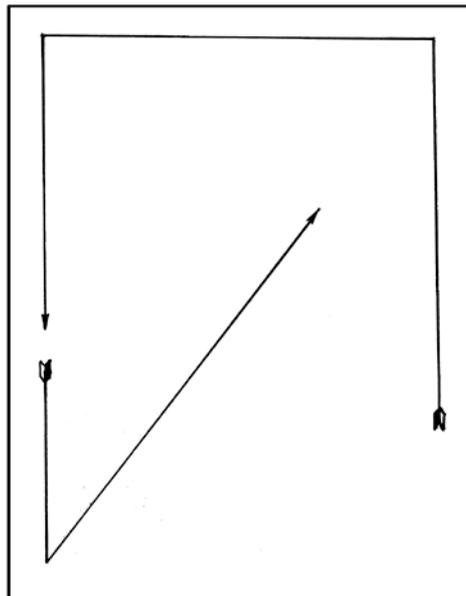


Рис. 2

Напомним, что не следует в одном занятии использовать большой объём материала, необходимо находить оптимальный вариант, с которым справиться группа и с интересом будет выполнять его. При использовании нового материала (вида передвижения, перестроения) лучше на короткое время остановить группу и объяснить задание, а также полезно в качестве направляющего выбрать сообразительного и внимательного студента. С целью поддержания интереса у студентов к занятиям через определённое время (скажем, через 2-3 занятия) предложить новое задание.

### 3.3. Разновидности передвижений

3. **Передвижение противходом.** Подаётся команда: «Противходом налево (направо) МАРШ!», то есть осуществляется движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении (рис.3). На схеме показаны два варианта передвижения противходом: параллельно границе зала и в косом направлении.

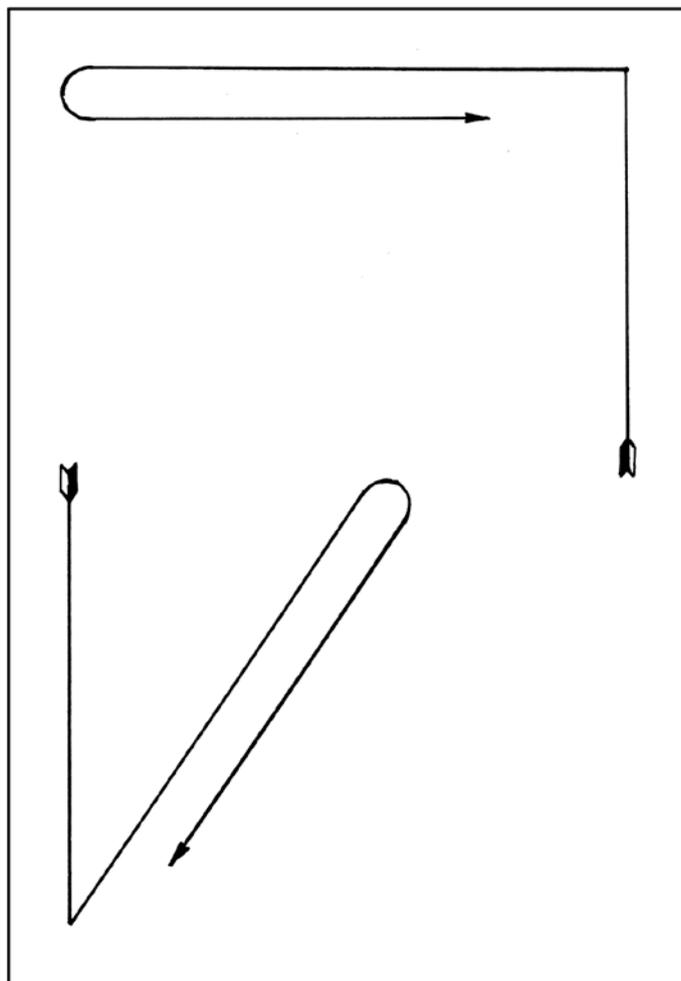


Рис. 3

4. **Передвижение змейкой.** Для выполнения этого варианта передвижения подаются две команды:

- а) «Противходом налево (направо) МАРШ!»
- б) «Змейкой МАРШ!»

Величина змейки определяется по первому противходу. Движение продолжается до тех пор, пока не последует другая команда. Из схемы видно, что передвижение змейкой ничто иное, как несколько противходов подряд (рис. 4).

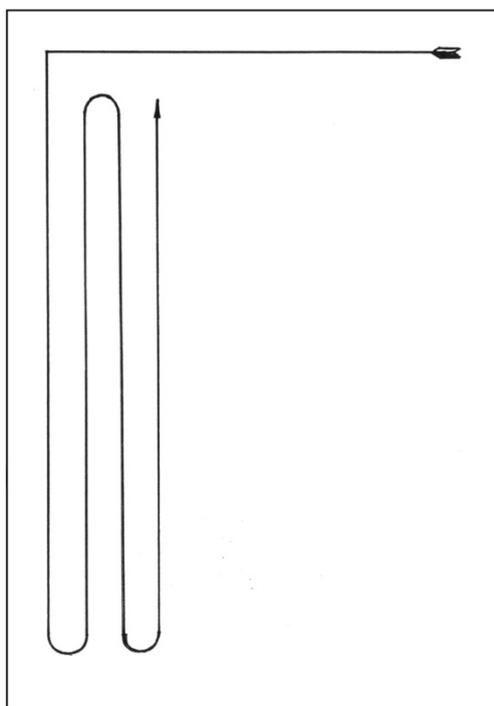


Рис. 4

Змейка может выполняться в продольном, поперечном и косом направлениях (рис5). В первых двух она может быть большого (на всю длину или ширину зала), среднего (полширины или полдлины зала), малого (в четверть длины или ширины зала) размеров.

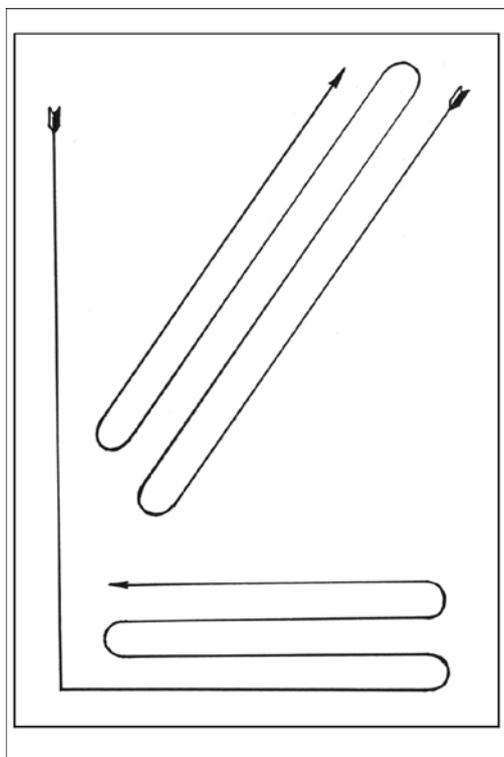


Рис. 5

При движении змейкой в косом направлении каждый последующий виток должен быть меньшей длины, таким образом змейка постепенно уменьшается в размере.

Одна из комбинаций передвижений (в обход, змейкой среднего размера в продольном направлении, змейкой в косом направлении, рис.6). Команды:

- а) «Налево в обход МАРШ!»
- б) «Противоходом налево МАРШ!» Когда первый виток оказался равным половине длины зала, подаётся команда:
- в) «Змейкой МАРШ!»
- г) У верхней границы зала подаётся команда: «Налево в обход МАРШ!»
- д) У верхнего левого угла : «По диагонали МАРШ!»
- е) «Противоходом направо МАРШ!»
- ж) «Змейкой МАРШ!»
- з) «Налево в обход МАРШ!»

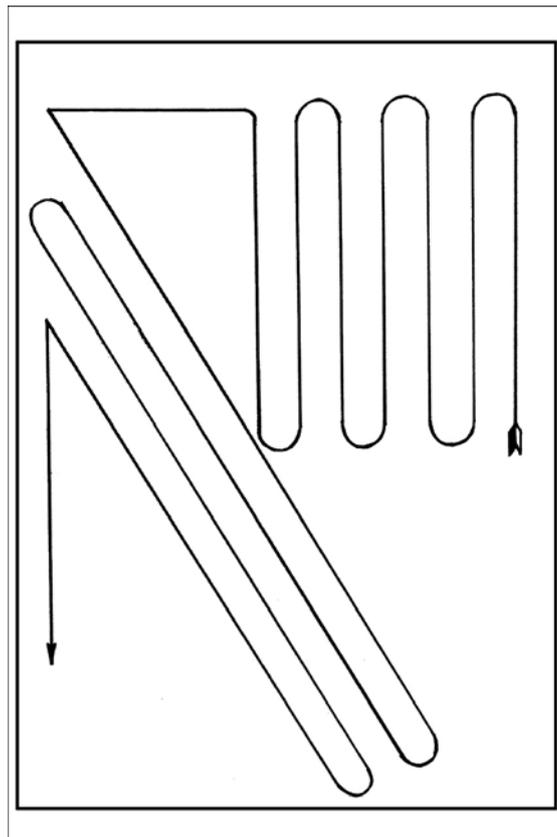


Рис. 6

**5. Передвижение открытой петлёй.** Этот вид передвижения по залу, как и змейкой, может выполняться в продольном, косом и поперечном



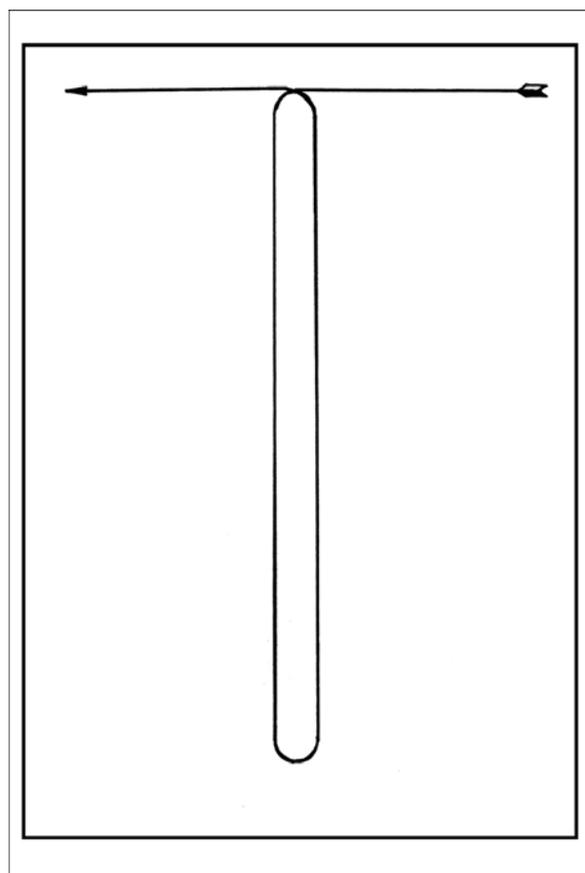


Рис. 9

Для успешного выполнения такого передвижения, чтобы избежать столкновения занимающихся, следует определить необходимую дистанцию (условно 3-4 шага), в особенности, если передвижение будет выполняться в беге.

**7. Передвижение по кругу.** Оно может выполняться по большому кругу (диаметр равен ширине зала), среднему (диаметр – половина ширины зала) и малому (диаметр – четверть ширины зала), рис. 10 . Для этого подаётся следующая команда: «По большому (среднему или малому) кругу Марш!» Исполнительная команда подаётся на середине границы зала; затем указывается дистанция, соответствующая размеру круга.

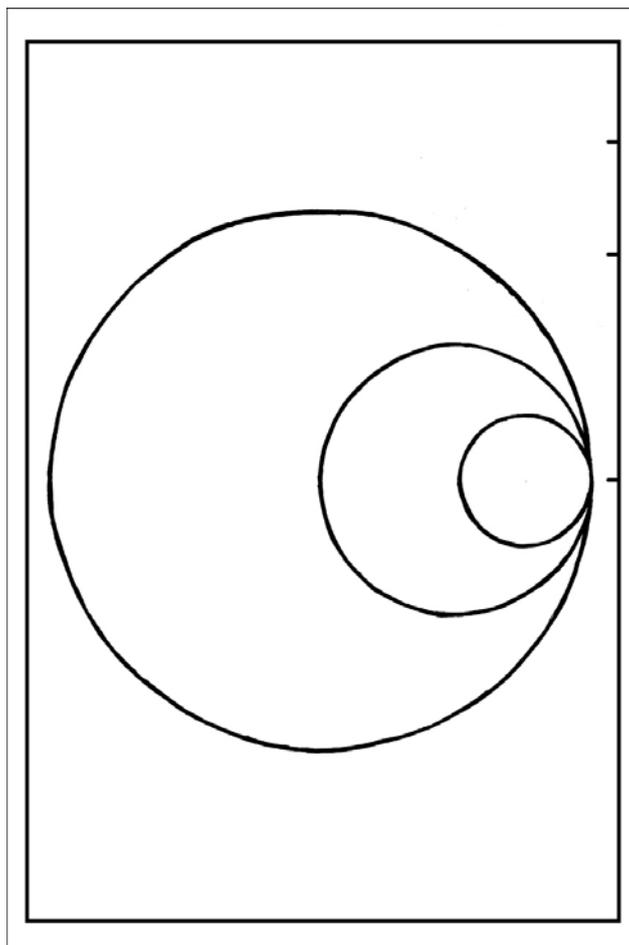


Рис. 10

8. *Передвижение по спирали* (и выход из неё). Это одно из интересных передвижений, сопровождающееся эмоциональным подъёмом студентов, но, к сожалению, очень редко используемое. При первых попытках выполнить спираль, а затем выйти из неё, необходимо рассказать, как это должно выполняться; в качестве направляющего поставить внимательного и сообразительного студента, ибо от его действий во многом зависит правильность выполнения всего задания, а еще лучше самому преподавателю выполнить роль ведущего. Если выход из спирали будет осуществляться поворотом кругом, пояснить всем и в особенности последнему (замыкающему), как это должно происходить. Именно выход из спирали вызывает затруднения, когда одни выполняют команду правильно, другие же продолжают прежние действия, в результате чего создаётся хаотичное движение и группа никак не может выйти из спирали. На рис. 11 как раз показан вариант передвижения по спирали с выходом из неё поворотом кругом. Подаются следующие команды:

- а) «По кругу Марш!»;
- б) «По спирали Марш!»;

в) «Кругом Марш!» (спираль разворачивается, последний становится направляющим).

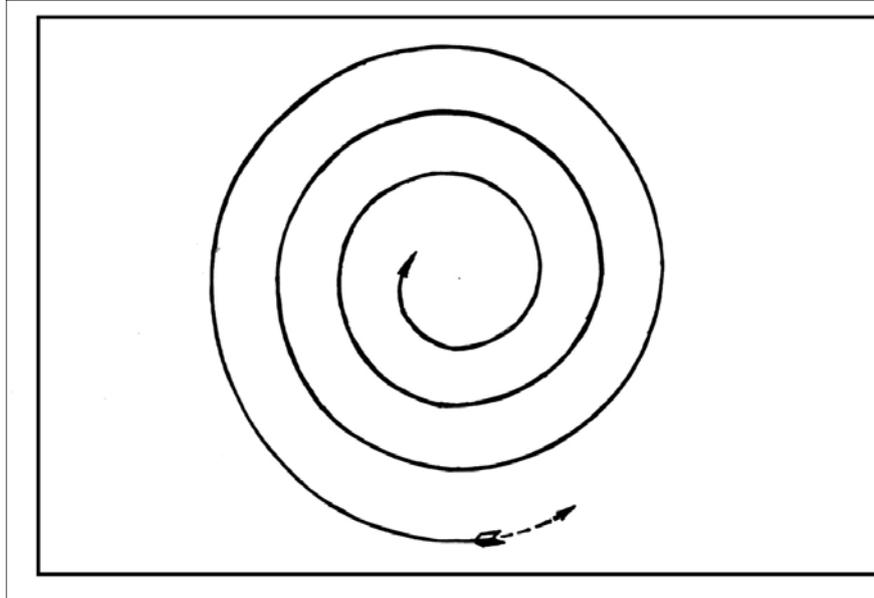


Рис. 11

8.1. *Передвижение по спирали* (с выходом из неё противоходом). Этот вариант передвижения по спирали (рис. 12), в особенности вход из неё, несколько сложнее, чем рассмотренный выше; помимо объяснения о ходе выполнения этого вида передвижения следует сделать акцент об интервале между витками спирали, чтобы он позволял выйти из спирали противоходом. Подаются следующие команды:

- а) «По кругу Марш!»
- б) «По спирали Марш!» (эта команда подаётся в момент, когда направляющий приблизится к замыкающему).
- в) «Противоходом налево Марш!»

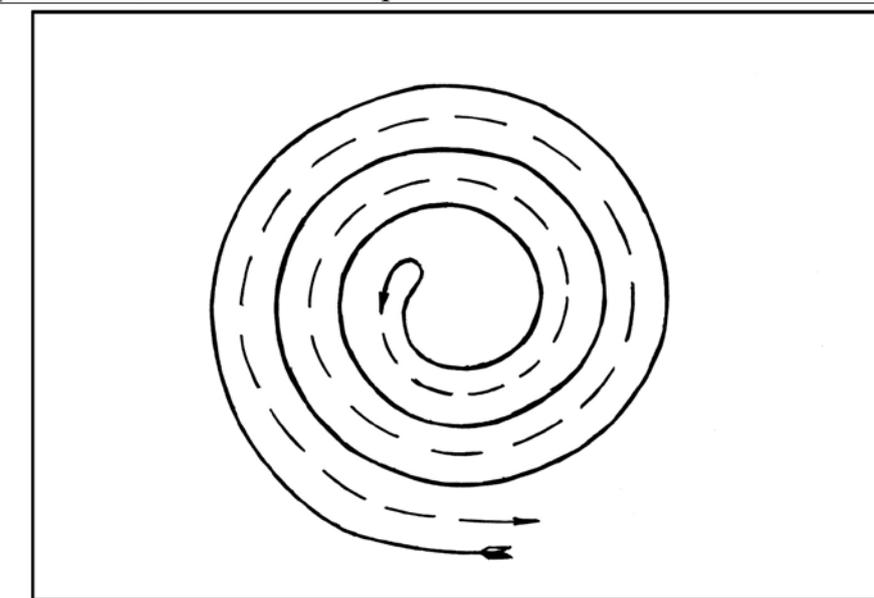


Рис. 12

9. **Передвижение дугой** (рис.13). Дуга – не что иное, как половина круга, а значит она (как и круг) может быть большой, средней и малой. Для осуществления этого вида передвижения подаётся команда: «По большой (средней или малой) дуге Марш!» Есть и такой вариант: «Ко мне по дуге Марш!»

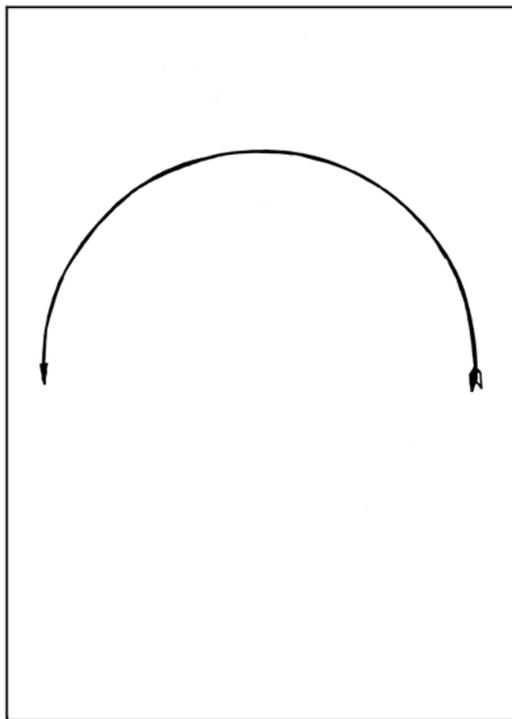


Рис. 13

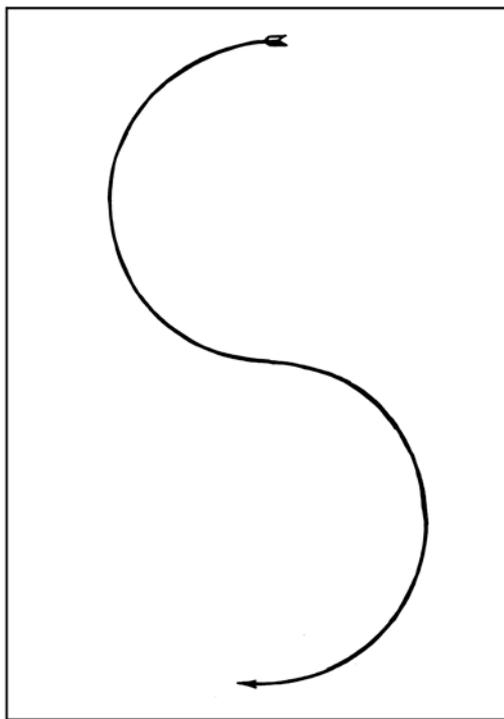


Рис. 14

10. **Передвижение противодугой** (рис. 14). Команды к выполнению:

- а) «К центру дугой Марш!»
- б) «Противодугой Марш!» (эта команда подаётся в момент пересечения направляющим центра зала).

11. **Передвижение двойной дугой** (рис. 15). Команды к выполнению:

- а) «К центру дугой Марш!»
- б) «Двойной дугой Марш!» (команда подаётся в момент подхода направляющего к центру зала).

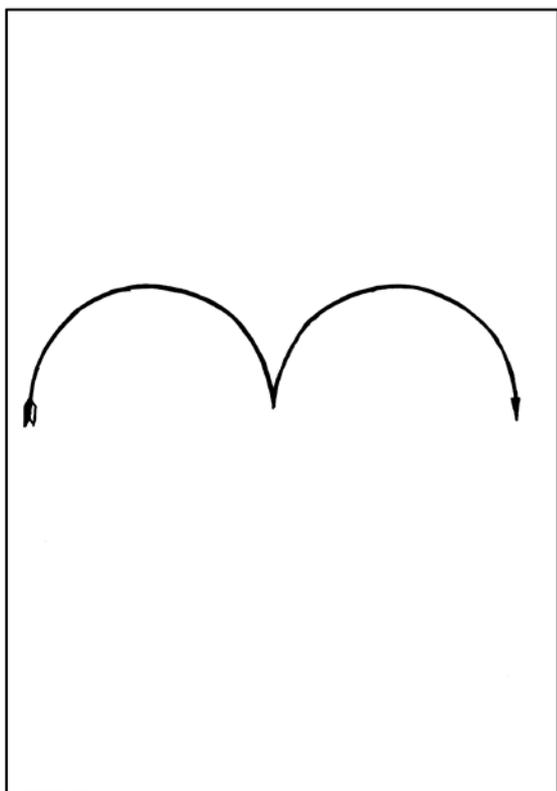


Рис. 15

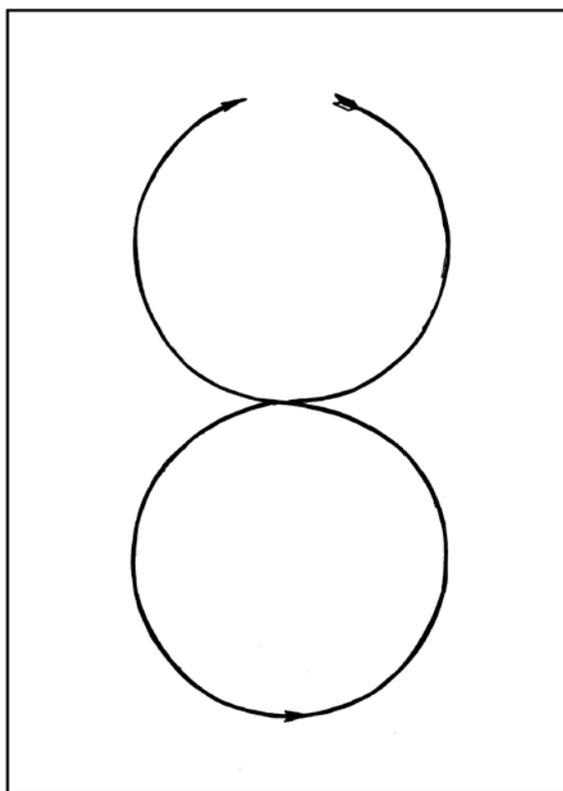


Рис. 16

12. **Передвижение восьмёркой** (рис.16). Очень интересный вариант передвижения, но требующий чётких коллективных действий и организованности занимающихся. С точки зрения безопасности действий необходимо задать и выдерживать конкретную дистанцию (условно 3-4 шага). Если предполагается, что центр восьмёрки будет совпадать с центром зала, подаётся команда: «Через центр восьмёркой Марш!» При расположении восьмёрки в другом месте зала подаются следующие команды:

- а) «Ко мне дугой Марш!»
- б) «Противодугой Марш!»
- в) «Восьмёркой Марш!»

Надо понимать, что передвижению восьмёркой предшествует обучение передвижению по кругу, по дуге, противодугой; то есть в этих, более простых, вариантах передвижений вырабатываются чёткость коллективных действий, умение соблюдать заданную дистанцию, ориентироваться по условным точкам зала.

### 3.4.Перестроения на месте и в движении

1. **Перестроение из одной колонны в три уступом.** Перестроения уступом просты в выполнении и очень удобны для проведения комплекса ОРУ,

так как обеспечивают хороший обзор группы занимающихся преподавателем (и наоборот) и достаточное пространство для безопасного выполнения упражнений каждым студентом. Рис.17 иллюстрирует этот способ перестроения. Но предварительно производится расчёт «по три», затем даётся команда: «Первые номера два (или другое количество) шага вправо, третьи – два шага влево, шагом Марш!» (перестроение выполняется приставными шагами). Для восстановления первоначального строя подаётся команда: «На свои места шагом Марш!» (также приставными шагами).

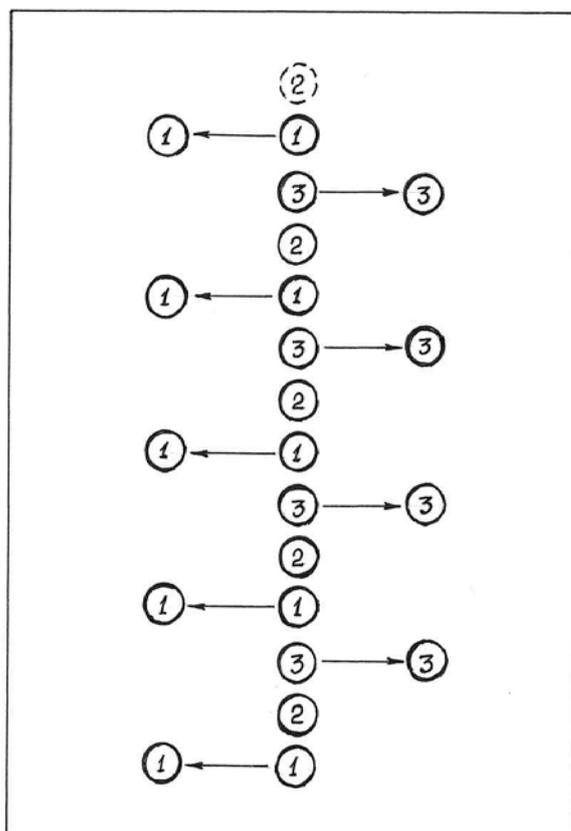


Рис. 17

2. *Перестроение из шеренги уступом* (рис. 18). Необычный характер расчёта, перестроения и расположения занимающихся (уступом) практически всегда вызывают интерес у студентов. Предварительно производится расчёт на «6-4-2-на месте» ( «6-3-на месте» и т.д.). По команде «По расчёту шагом Марш!» занимающиеся выходят из строя на количество шагов соответственно названному номеру (те, кто сказали «На месте», на рисунке обозначены как «0»). Для возврата в первоначальный строй подаётся команда: «На свои места шагом Марш!» (те, кто вышли из строя, поворачиваются кругом и идут на свои места, и снова делают поворот кругом).



4. **Перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 дроблением и сведением** (рис.20). Во время передвижения в обход подаются команды:

- а) «Через центр Марш!» (команда подаётся, когда направляющий приблизился к верхней или нижней границе зала)
- б) «В колонны по одному направо и налево в обход Марш!»
- в) «В колонну по два через центр Марш!»
- г) «В колонны по два направо и налево в обход Марш!»
- д) «В колонну по четыре через центр Марш!»

Интересный, заслуживающий внимание, способ перестроения занимающихся в движении. Эффективно может использоваться на большом потоке студентов. Конечно, на первых порах (помимо объяснения в целом) в процессе обучения следует расчленять команды (то есть делать небольшие паузы перед их исполнением), останавливая группу студентов и напоминая им о необходимых действиях. Очень часто студенты путаются при выполнении команды «Г» (см. выше), по которой у середины зала одна пара направляется направо, другая же – налево; студенты же по ошибке повторяют команду «Б». Здесь, чтобы пара не разъединилась, бывает полезным в каждой паре взяться за руки.

Если надо выполнить обратное перестроение, то оно осуществляется разведением и слиянием.

### 3.5. Составление комплекса общеразвивающих упражнений

После функциональной нагрузки с использованием разновидностей ходьбы и бега, передвижений и перестроений в движении, в результате которых активизировалась деятельность всех органов и систем (и главным образом, сердечнососудистой, дыхательной, нервной и мышечно-связочной систем), необходимо избирательно воздействовать на конкретные группы мышц.

Составляя комплекс ОРУ, будем исходить из **анатомического признака**, который классифицирует упражнения по их воздействию на отдельные части тела:

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
2. Упражнения для мышц шеи и туловища
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнения для мышц всего тела (комплексное) [2].

В комплексе ОРУ должны присутствовать упражнения различной методической направленности: силового характера, упражнения, развивающие гибкость и улучшающие суставную подвижность, быстроту одиночных движений, ловкость. Помимо этого в начале и в конце комплекса целесообразно включить упражнения на ощущение правильной осанки.

Вообще комплексы ОРУ составляются в соответствии с задачами физического воспитания; так, на занятиях оздоровительной гимнастикой они используются главным образом с оздоровительной целью, занимаясь конкретным видом спортивной деятельности (лёгкой атлетикой, спортивной гимнастикой, борьбой, игровыми видами спорта и пр.), они обеспечивают подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями в основном технического характера.

Разрабатывая комплекс ОРУ, необходимо учитывать условия проведения занятий (спортивный зал, его площадь и оснащённость спортивным инвентарём, открытая площадка), время, возраст и пол занимающихся, а также уровень их физической подготовленности.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, резиновыми амортизаторами и др.), во взаимодействии с партнёром, с использованием гимнастических снарядов массового пользования (гимнастических скамеек, стенок).

Несмотря на то, что ОРУ просты по своей структуре и доступны людям разного возраста (осваиваются они практически сразу после показа преподавателем или нескольких самостоятельных повторений), но при обучении им необходимо придерживаться принципа **«от простого к сложному»**: в каждой подгруппе мышц (см. анатомический признак) распределяем упражнения по нарастающей сложности и интенсивности, постепенно вовлекая в работу вначале мелкие, а затем более крупные мышцы. Скажем, начиная разогревать мышцы ног, не давать сразу выполнять махи ногами, но предварительно проделать приседания, вращательные движения в коленных и тазобедренных суставах, выпады.

Не будем и здесь забывать о поддержании интереса у студентов к занятиям; разрабатывая свой комплекс ОРУ, помимо грамотного его составления с точки зрения методики, будем и искать (используя опыт своих коллег), и придумывать новые, более интересные упражнения, видоизменять уже знакомые. Приведём некоторые примеры ОРУ, которые в отличие от традиционных заставят студентов сосредоточить своё внимание на них и попытаться их безошибочно повторить.

### ***Мышцы рук и плечевого пояса***

1. Разминая мышцы рук и плечевого пояса, преподаватели практически всегда используют рывки руками в какой-то одной плоскости (горизонтальной или профильной), хотя интересней было бы в одном упражнении объединить движения руками в обеих плоскостях. Из и.п. (исходное положение) стоя ноги врозь, левая рука вверх, на 1-2 выполнить два рывковых движения, 3-4 то же, поменяв положение рук, 5-6 – два рывковых движения согнутыми руками (в горизонтальной плоскости), 7-8 то же, но прямыми руками (рис.21).

Это же упражнение можно сделать, выполняя каждое движение руками не на два (как было в приведённом примере), а на один счёт, то есть всё упражнение будет сделано на 4 счёта.

А то и попробовать такой вариант задания: *первые 8 счётов* – выполняем это упражнение по первому варианту (то есть на 8 счётов), *вторые 8 счётов* – дважды выполняем упражнение по второму варианту (то есть на 4 счёта оба раза). Такие задания сосредотачивают внимание занимающихся при выполнении упражнений, что конечно благотворно влияет на общую организацию и дисциплину.

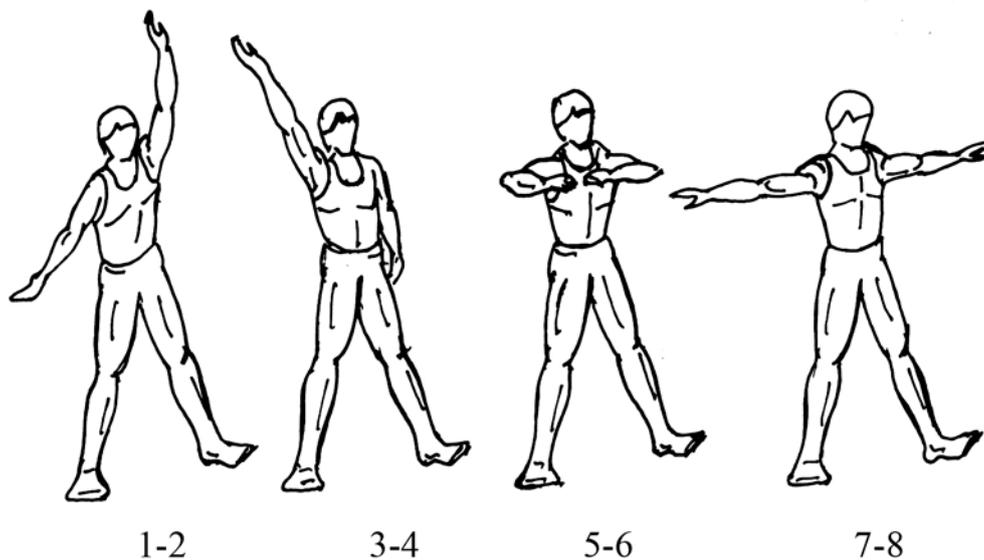


Рис. 21

2. Из и.п. стоя ноги врозь, руки в стороны, на 1-2 выполнить дважды скрестное движение руками перед собой (на счёт 1 левая рука будет сверху, на счёт 2 – правая), на 3 приседая, обнять руками свои плечи, на 4 вставая, отвести прямые руки назад (рис.22).

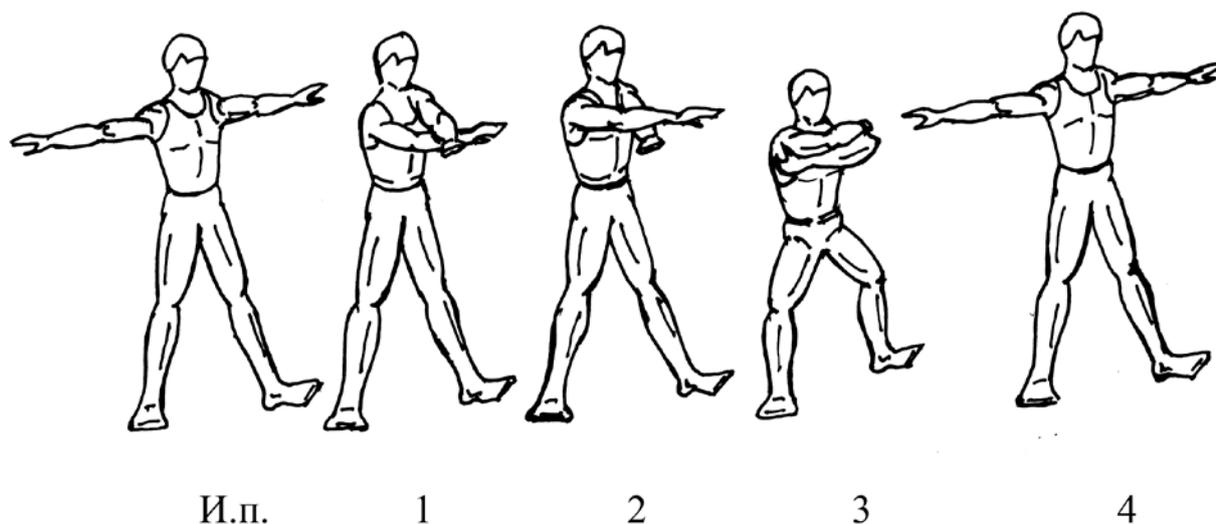


Рис. 22

### *Мышцы туловища*

1. Тот же принцип используем и при выполнении упражнения на мышцы туловища, то есть выполним движения туловищем последовательно в двух плоскостях. Из и.п. стоя ноги врозь, руки на поясе, на 1 наклон вправо, поднимая левую руку вверх, 2 – наклоняясь вперёд, поставить руки в стороны, 3 – наклон влево, поднимая правую вверх, 4 – поставив руки на пояс, отвести туловище назад (рис.23). Заметьте, что в этом упражнении задействованы не только мышцы туловища, но и мышцы рук и все эти движения нужно скоординировать.

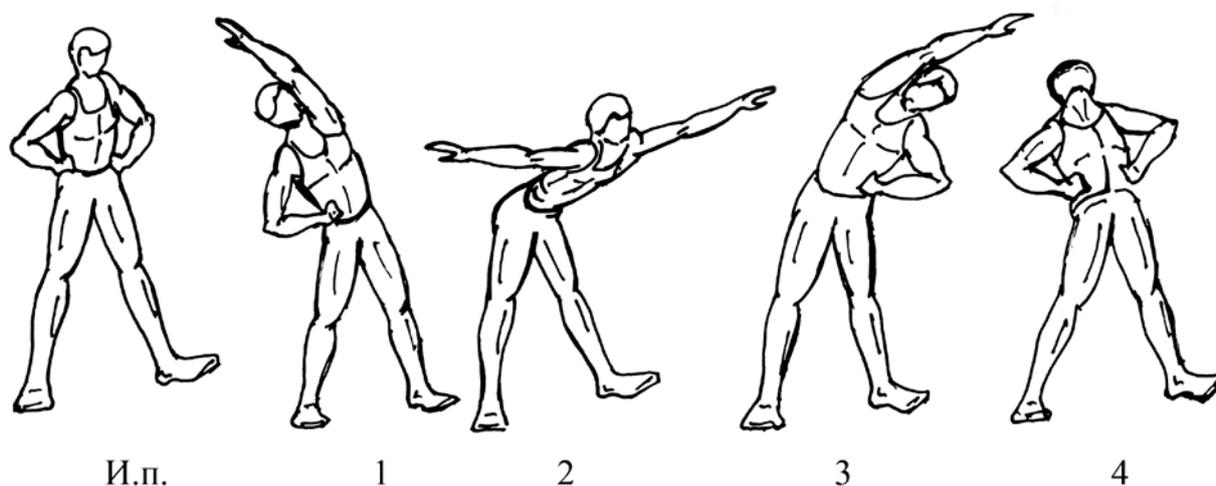


Рис. 23

2. Из того же исходного положения, что и в предыдущем упражнении на 1 выполняется полунаклон вперёд, вытягивая руки, 2 – наклон, касаясь

пальцами пола, 3 – глубокий наклон, стараясь пальцами потянуться за пятки, 4 – и.п. (рис.24). Как видно по рисунку, предложенное упражнение выполняется в одной плоскости, но постепенно увеличивается амплитуда движения.

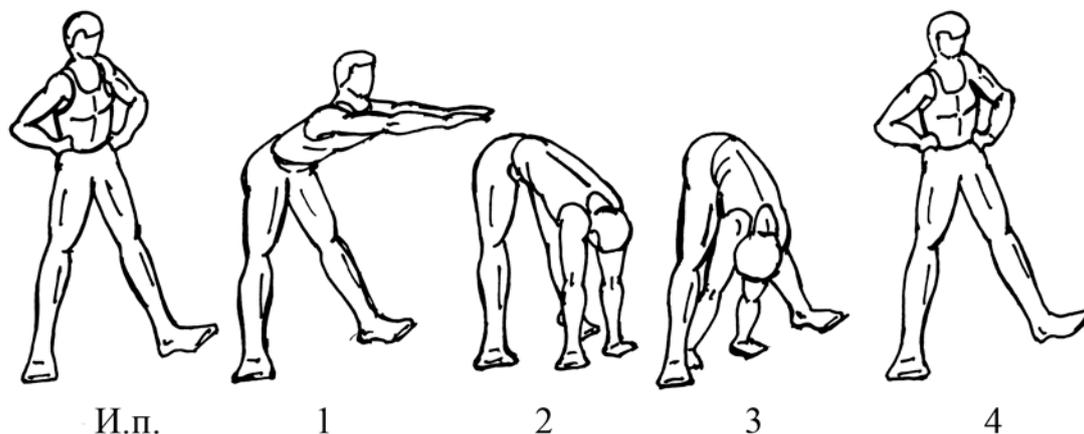


Рис. 24

3. И.п. то же. На 1 наклоняясь вперёд, правой ладонью дотянуться до левой стопы. 2 – и.п., 3 – левой рукой коснуться правой стопы, 4 – и.п., 5-6 два пружинистых полунаклона вперёд, выставляя прямые руки в стороны, 7 – наклон, касаясь обеими руками пола, 8 – и.п. (рис. 25). В данном упражнении студент должен не только в нужном направлении выполнить движение, но и соизмерить его амплитуду и движения руками.

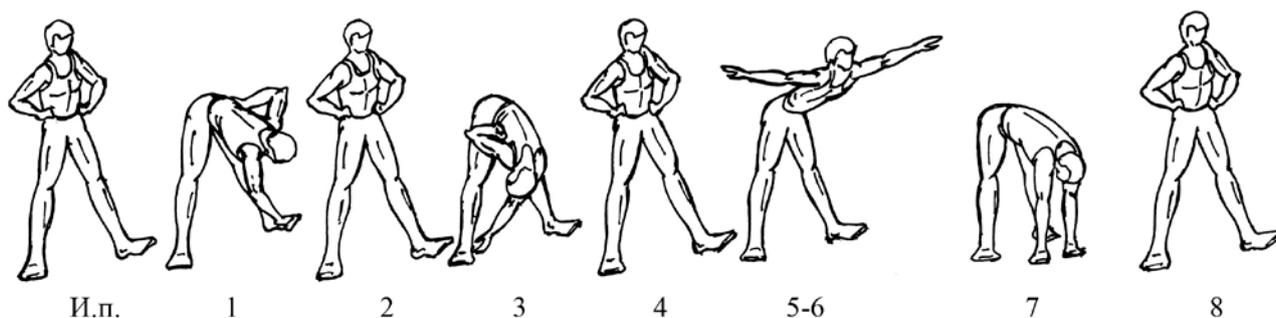


Рис. 25

### ***Мышцы всего тела.***

Из и.п. основная стойка на 1 принять упор присев, 2 – упор лёжа, 3 – сгибая руки, отвезти правую ногу назад, 4 – упор лёжа, 5-6 то же, что и 3-4, но отводя левую ногу назад, 7 – упор присев, 8 – и.п. (рис. 26).

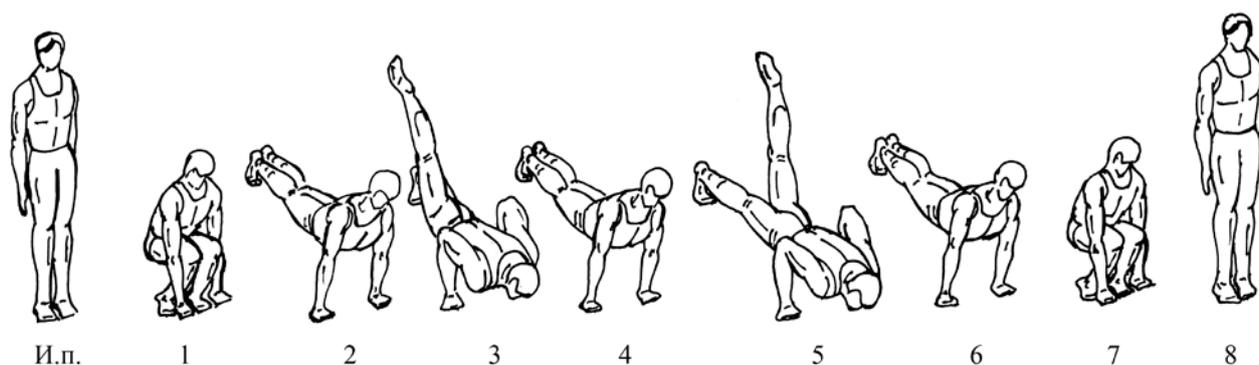


Рис. 26

Правильно составленный комплекс ОРУ оказывает разностороннее воздействие на организм человека, в особенности на опорно-двигательный аппарат, гармонично развивая мышечную систему.

### 3.6. Методы организации занимающихся и способы проведения комплекса ОРУ

Ранее мы рассмотрели способы передвижений и перестроений группы занимающихся, и не напрасно, ибо удачно выбранный вариант расстановки студентов для выполнения комплекса ОРУ позволит преподавателю создать условия для хорошего обзора всей учебной группы (потока студентов), максимально обезопасить выполнение упражнений. Неплох вариант многошереножного строя (4-6 шеренг, большее количество не желательно), который легко осуществить после перестроения колонны по одному, например, в колонну по 4 поворотом в движении, а затем повернуть все 4 колонны налево (направо). Такой же строй можно получить и после перестроения колонны дроблением и сведением. Используя фронтальный метод управления при таком расположении студентов, мы успешно можем решить вопросы организованности, дисциплины занимающихся, достижения высокой моторной плотности собственно-подготовительной части занятия и его качества.

Заслуживает внимания перестроение группы из шеренги (колонны) «уступом» в несколько шеренг (колонн). Такой, редко используемый вариант перестроения необычен для студентов и в определённой степени интересен из-за его новизны (для студентов). Очень жаль, что преподаватели практически не используют этот несложный способ организации занимающихся; на мой взгляд именно вариант расположения студентов «уступом» создаёт наилучший обзор группы преподавателем (и соответственно студентами преподавателя), большую площадь (для каждого занимающегося) для выполнения упражнений (например, в упоре лёжа и др.).

Часто можно наблюдать выполнение комплекса ОРУ в кругу. Полагаю, что именно такая расстановка занимающихся неудачна, особенно для большой по численности группы. Неудачно такое расположение прежде всего плохим обзором группы преподавателем, так и наоборот; если преподаватель стоит между студентами по окружности, его практически не видят рядом стоящие (справа и слева) студенты (также и он их); положение преподавателя в центре круга нежелательно вообще, ибо хорошо видят предлагаемые упражнения только студенты, стоящие спереди и сзади преподавателя; помимо этого студенты будут путаться в направлении выполняемых упражнений (одни будут исходить из зеркального показа, другие – ориентируясь на словесную информацию), а это, как понимаете, травмоопасно. Расположение студентов по кругу лучше использовать для проходного способа выполнения упражнений, то есть в движении по кругу.

Способ построения (перестроения) студентов для определённой их расстановки к проведению комплекса ОРУ, а также метод организации и проведения этого комплекса преподаватель выбирает исходя из численности группы (или потока студентов), осведомлённости студентов по этим разделам гимнастики, сложности заданий. И опять таки, для поддержания интереса у студентов к занятиям целесообразно периодически варьировать средствами гимнастики и методическими приёмами.

Существует три основных метода проведения занятий с занимающимися (методы управления ими): фронтальный, групповой и индивидуальный. В учебно-тренировочном процессе, как правило, используются все три, но в подготовительной части занятия следует отдать предпочтение фронтальному методу, в основе которого лежит одновременное выполнение одного и того же упражнения или задания всеми занимающимися. Ему присуще высокая моторная плотность, но главное – хороший обзор всей учебной группы преподавателем и оптимальная возможность управления ими.

Групповой и индивидуальный методы используются обычно в основной части занятия, где либо каждой подгруппе даётся конкретное задание, либо преподаватель занимается индивидуально с каждым. Основное достоинство этих методов – лучшая возможность использования индивидуального подхода к отдельным занимающимся или к подгруппе по сравнению с фронтальным методом. Моторная же плотность их ниже, чем при использовании фронтального метода.

Выбор и использование методов зависит от задач конкретного занятия и сложности их выполнения (то есть, насколько сложен учебный материал данного занятия), уровня подготовленности занимающихся, их возраста, материально-технической оснащённости зала и пр.

Возвращаясь к подготовительной части занятия, на определённом этапе многолетнего педагогического процесса целесообразно периодически использовать и групповой метод. Когда студенты уже имеют достаточные знания и умения в составлении и использовании комплекса ОРУ, полезно

предоставить им самостоятельность в творческом педагогическом процессе и выступить в роли руководителя подготовительной части занятия. Это не только может положительно отразиться на интересе к занятиям, но и в определённой степени позволит студентам приобрести педагогические навыки, которые, конечно, пригодятся им в будущей их профессиональной деятельности.

В проведении комплекса ОРУ существует пять способов информирования занимающихся об упражнении, о которых сейчас и пойдёт речь.

1. **По показу и рассказу.** Это наиболее часто используемый способ обучения общеразвивающим упражнениям, когда преподавателем сочетается показ упражнения с одновременным рассказом о правильном его выполнении (акцентируя внимание на наиболее важных деталях упражнения).

2. **По разделению** (расчленённый способ). Упражнение расчленяется на части и для каждой преподавателем подаётся команда к выполнению (от начала упражнения и до конца). Преподаватель может выполнять отдельные части упражнения с занимающимися, а может только давать словесную информацию к выполнению этих частей. Например, упражнение из исходного положения – основная стойка:

- Дается команда: «Присед, руки вперед – делай раз!».
- «Упор, стоя согнувшись – делай два!» (проверяется и уточняется правильность выполнения).
- «Встать, руки в стороны – делай три!».
- «Основная стойка – делай четыре!».

После того, когда дана зрительная и словесная информация по отдельным частям упражнения, дается команда: «Слитно упражнение начи-Най!» Используя этот способ информирования, повышается моторная плотность собственно-подготовительной части занятия, достигается более качественное выполнение упражнений (особенно сложных).

3. **По показу.** Преподаватель «зеркальным» способом показывает упражнение без какой-либо дополнительной информации, затем подаются все необходимые команды к началу выполнения упражнения и окончанию его. Ведущий выполняет 2-3 раза упражнение вместе с группой (команда: «Со мной упражнение начи-Най!»), а затем руководит ею.

4. **По рассказу.** Используя это способ, преподаватель даёт только словесную информацию об упражнении (исходное положение и что надо сделать на каждый счёт). Затем следует команда к началу выполнения упражнения. Такой приём активизирует внимание занимающихся и повышает их самостоятельность.

5. **Игровой способ.** Для детей используются упражнения, напоминающие повадки зверей, движение различных механизмов; также включаются подвижные игры («Пятнашки», «День и ночь», «Удочка» и др.), соответствующие по своей сложности определённому возрасту.

Со студентами можно использовать упражнения или движения, схожие по характеру с конкретным видом спорта (движение лыжника, лёгкоатлета, боксёра, гребцов на байдарке и пр.), работой механизмов (мельницы и др.), бытовыми действиями (колка и распилка дров).

Интересен вариант выполнения упражнения по сигналу (звуковому, зрительному) преподавателя, когда каждому конкретному сигналу соответствует либо определённая поза студентов, либо движение. Например, основная стойка преподавателя соответствует упору присев студентов, стойка ноги врозь – отжиманиям в упоре лёжа, руки на поясе – бегу на месте.

Эмоционально и интересно выполняются коллективные действия по заданию преподавателя. Схематично рассмотрим пример (рис. 1). Группа построена в 4 шеренги после перестроения «уступом»: в первой шеренге шестые номера (№6), во второй – четвёртые (№4), в третьей – вторые (№2), а в четвёртой те, которые остались «на месте» («0»). Предложим студентам упражнение на 8счётов (хотя бы то, что изображено на рис. 26), которое они будут выполнять через раз, то есть первые 8счётов идёт выполнение данного упражнения, а во время вторых 8-ми счётов (которые преподаватель ведёт) – выполняется перемещение шеренг студентов таким образом (см. рис.27): шестые номера перемещаются на место вторых, а те в свою очередь на место шестых, четвёртые - на нулевое место (последняя шеренга), а те на место четвёртых. Затем снова следует выполнение упражнения, а потом опять перестроение...

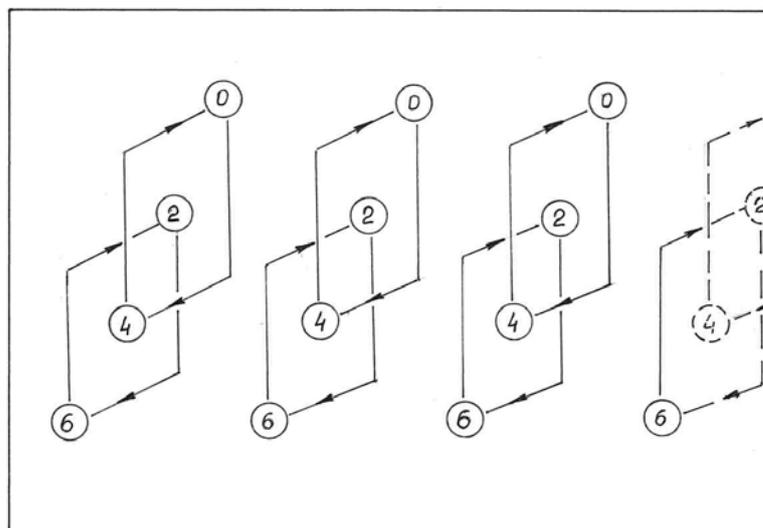


Рис.27

И ещё рассмотрим игру на внимание. Группа стоит в одну шеренгу с интервалом, позволяющим свободно выполнять движение руками. Преподаватель предлагает выполнить упражнение, какое-то движение или принять позу; студенты же должны выполнить задние преподавателя только в случае, если перед ним прозвучало слово «группа»; тот, кто выполнил задание,

либо начал его выполнять без слова «группа», делает шаг вперёд. Таким образом определяется внимание занимающихся.

Как видно, способов проведения комплекса ОРУ много, а значит и преподаватель имеет широкое поле деятельности, используя в одном занятии либо один из способов, либо несколько для успешного управления группой, поддерживая внимание студентов, организованность их коллективных действий и эмоциональное состояние.

### **3.7. Организация подготовительной части занятия**

Поднимая этот вопрос, мы исходим из конкретных имеющихся условий работы: материальная база (количество спортивных залов, насколько они равноценны по площади), количество студентов в потоке, соотношение учебных отделений (основное, подготовительное, специальное) по количеству студентов, наличие студентов с завышенным исходным пульсом, раздел учебной программы (на данный период времени).

В учебных заведениях, имеющих хороший спортивный комплекс (например, дворец спорта, как в МГСУ) с несколькими равноценными по площади и оснащённости спортивными залами, поток занимающихся, конечно, следует распределить по ним. В каждом из залов в соответствии с учебным расписанием выделяется ответственный за организацию и проведение собственно-подготовительной части занятия (то есть он полностью её проводит); студенты специального отделения занимаются в таком же зале, но интенсивность и характер выполняемых упражнений соответствуют конкретным проблемам со здоровьем и рекомендациям врача. В идеале, с целью качественного проведения лечебно-профилактических занятий, студентов специального отделения внутри каждого потока полезно сгруппировать по схожести характеров заболеваний.

Но, к сожалению, не многие учебные организации могут похвастаться такими условиями работы. В большинстве своём учебные заведения имеют, условно скажем, один большой (как правило, для спортивных игр) зал и может быть несколько малых по площади. Вот на такие, наиболее тяжёлые условия работы, и сориентируем наши мысли.

Лучшим вариантом организации собственно-подготовительной части занятия с точки зрения его качества, культуры урока, организованности студентов будет проведение её одним преподавателем на всём потоке, за исключением студентов специального отделения и лиц с завышенным пульсом на данный момент (для них выделяется преподаватель и находится место для проведения разминки). Да, это не просто одному педагогу организовать большой поток студентов (например, 6-8 учебных групп) и провести качественно и интересно эту часть занятий; не готовясь, как говорится, «с листа» вряд ли это возможно. Не столько, скажем, многолетний опыт педагога, но именно его подготовленность к данному уроку, продуманность материала

занятия, способов управления занимающимися имеют первостепенное значение. В среде педагогов бытует мнение, что в такой ситуации, то есть проведения занятий с большим числом студентов, невозможно проявить творчество педагога, его индивидуальность и провести занятие интересно и на хорошем эмоциональном уровне. Полагаю, такие аргументы не обоснованы; творчество и индивидуальность педагога либо есть, либо их нет, количественный фактор (то есть количество студентов) особой роли не играет. Конечно, как уже говорилось, работать с большой аудиторией непросто, но это зависит от желания, настроения и подготовленности самого педагога.

Давайте попробуем представить проведение разминки в заданных (сложных) условиях каждым педагогом со своей учебной группой. Предположим, поток студентов из шести учебных групп, то есть в одном зале проводятся самостоятельные шесть разминок. Один преподаватель использует фронтальный метод проведения занятий, другой игровой способ, третий проходной метод и т.д.; один даёт словесную информацию занимающимся, другой зрительную, а третий использует звуковые сигналы свистком или бубном... Внешне это будет выглядеть как хаотичное шумное действие. По содержанию же высокого качества занятий ожидать не приходится, ибо нарушено взаимодействие преподавателя со студентами отвлекающими факторами (зрительными, звуковыми), а главное создаётся травмоопасная ситуация в зале (и это в самом начале занятий).

Допустим ещё такой вариант проведения собственно-подготовительной части урока, когда поток студентов делится, например, на четыре части, одна из которых студенты специального отделения (они занимаются в другом зале или в специально отведённом месте); три (примерно равноценные по численности) части потока студентов занимаются в одном зале, условно разделённом на столько же частей, и значит каждый из трёх преподавателей на своей части зала проводит разминку. В расписании занятий, вывешенном на стене зала, определённым образом (например, цветом) на каждом потоке (паре) отмечаются эти преподаватели.

Подводя итог вышеизложенному, отметим, что выбор формы проведения собственно-подготовительной части занятия определяется конкретными условиями работы в данном учебном заведении и, главное, качество учебного процесса не должно страдать.

## Литература

1. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. М. 1995г.
2. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. В.М. Смолевского. Изд.3-е, перераб. , доп. – М.: ФИС, 1987.
3. Гимнастика в высших учебных заведениях. В.В. Антипас. МГТУ ГА, 2002г.

## Содержание

Введение. ....	3
1. Структура учебно-тренировочного занятия. ....	4
2. Общие методические указания к проведению учебно- тренировочных занятий.....	5
2.1.Определение цели обучения. ....	5
2.2.Плотность занятия.....	5
2.3.Требования к занимающимся и преподавателю. ....	6
3. Подготовительная часть занятий. ....	7
3.1.Основные задачи. ....	7
3.2.Средства и их чередование. ....	8
3.3.Разновидности передвижений. ....	12
3.4.Перестроения на месте и в движении. ....	21
3.5.Составление комплекса ОРУ. ....	24
3.6.Методы организации занимающихся и способы проведения комплекса ОРУ. ....	29
3.7.Организация подготовительной части занятия. ....	32