

## Обучение на базови гимнастически упражнения в училищното физическо възпитание

Каляона Крумова-Цончева

*The purpose of the research is to determine the basic gymnastic exercises practiced in P.E. at schools. The results of this research will help the better understanding of the huge material of gymnastic exercises, and will also help the work of the teacher and the specialist afterwards.*

*The teaching of the exercises will be methodically done, which will be a guarantee the formation of the required basic motive habits.*

*The correct technical execution of the basic exercises will be a guarantee for the faster understanding of the harder exercises in Gymnastics, using the possitive transfer of motive habits.*

**Key words:** basic exercises, gymnastics, phisical education at schools

### ВЪВЕДЕНИЕ

Гимнастиката заема особено място в системата на физическото възпитание. Гимнастическите средства са в голяма степен достъпни за всички възрастови групи и са основа за изграждането на сложни двигателно-координационни комплекси, за формиране на правилно телодържание, за развиване на двигателни и психологически качества. Въпреки преимуществата на гимнастиката, в нашата страна пред всички стоят много неразрешени проблеми:

- Гимнастиката заема основно място в училищните програми в началният и средният курс на обучение, но в много училища тя се пренебрегва и не се практикува. Основна причина за това са остарелите и амортизирани гимнастически уреди или липсата на такива и не добрата подготовка на спортните специалисти (помощ и пазене, специализирани знания, демонстрация и др.).

- Малък е броят на специалистите и треньорите, които работят в спортните клубове и училищата.

- Стара и амортизирана е материалната база в училищата и спортните клубове.

- Не достатъчен интереса от страна на средствата за масова информация - преса, радио, телевизия.

На базата на досегашния опит и проучване считаме, че съществуват базови упражнения, които определено имат влияние върху цялостното обучение на упражненията в спортната гимнастика.

*Целта* на изследването е да се определят базовите гимнастически упражнения които да се прилагат в училищното физическо възпитание.

Резултатите от изследването ще подпомогнат за по качествено усвояването на обемния материал от упражнения в гимнастиката, ще се подобри работата на учителя и специалисти в перспектива.

Обучението на упражненията ще стане методически обосновано, което ще гарантира формирането на необходимите базови двигателни навици.

Обучението на гимнастическите упражнения трябва да има начална точка, което ще гарантира формирането на необходимите базови двигателни навици. Обучението трябва да е комплексно, да е съобразено с нормативните документи и учебните програми по гимнастика. Правилното техническо изпълнение на базовите упражнения ще стане основа за по-бързото усвояване на по-трудните упражнения. Обемният материал ще стане по-лесен за разбиране от страна на специалистите, ще се създаде по-обща представа за философията за обучението на упражненията в спортната гимнастика.

**Задачи:**

1. Да се осъществи задълбочено проучване на достъпните литературни източници и се даде определи на понятието "базово упражнение".
2. Да се уточнят базовите упражнения на отделните гимнастически уреди.

**ИЗЛОЖЕНИЕ**

Изследването бе проведено през периода 15.01. 2011 г. - 28.02.2011 г с ученици от първи до осми клас от СОУ "Вела Благоева" гр.Велико Търново. Обектът на изследване е целия обемен материал по гимнастика по предмета физическо възпитание и спорт.

Характеристика на базовите упражнения

Базовите упражнения имат следните особености:

1. Имат еднаква биомеханична структура с упражненията от групата в която се намират, т.е. наблюдават се идентични действия във фазата на подготвителните, основните и заключителните действия.
2. При изпълнение на базовото упражнение и на останалите упражнения от групата, към която принадлежи има идентичност при участието и режима на работа на мускулни групи.
3. Двигателните действия при изпълнение в основната фаза на базовите упражнения се открояват и при изпълнение на упражнения от различни групи.
4. Наличие на пренос на двигателни навици от базовото упражнение при обучение на други упражнения. Тази особеност в голяма степен е следствие от първите три особености.

Определение за базово упражнение:

Базовото упражнение е такова упражнение или отделно двигателно действие, което съдържа спецификата на двигателните действия при изпълнението на група упражнения, характеризира я и неговото правилно техническо изпълнение дава насока и гарантира успешното обучение на упражненията от тази група [1]

Базови упражнения в спортната гимнастика.

От проведените изследвания установихме кои упражнения се явяват базови за обучението на останалите упражнения в спортната гимнастика на гимнастическите уреди (Табрица 1)

Таблица 1

Обемен материал на базовите гимнастически упражнения  
в училищното физическо възпитание

Упражнения от земната гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кълбо</li> <li>2. Задно кълбо.</li> <li>3. Мост- от тилен лег</li> <li>4. Челна стойка, тилна стойка.</li> <li>5. Стойка.</li> <li>6. Странично колело</li> <li>7. Стояща везна.</li> </ol>
Упражнения на смесена усуредка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Висове-видове.</li> <li>2. Хватове -видове.</li> <li>3. Камшични махове.</li> <li>4. Махове.</li> <li>5. Махове и задмахов отскок.</li> <li>6. Махово коремно възлизане.</li> <li>7. Отскоци: - Задмахов отскок – от опора, от махове.</li> </ol>
Упражнения на усуредка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опора.</li> <li>2. Придвижване в опора.</li> <li>3. Мишничен вис.</li> <li>4. Махове в мишничен вис.</li> <li>5. Махове в опора.</li> <li>6. Отскок- тилен отскок, лицев отскок.</li> </ol>
Упражнения на грѐда	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесен стоеж;</li> <li>2. Стояща везна;</li> <li>3. Равновесно ходене;</li> <li>4. Обръщане на два крака на 180° в стоеж и клек;</li> <li>5. Подскочна пресечена стъпка;</li> <li>6. Обтегнат подскок;</li> <li>7. Ножечен подскок.</li> </ol>
Прескоци	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скок от дълбочина от скрин.</li> <li>2. Видове подскоци – обтегнат , свит, дъга;</li> <li>3. Прескок на скрин- „свит лицев“;</li> <li>4. Прескок „разкрачка“ на коза.</li> </ol>

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Изследванията доказват, че описаните по-горе упражнения са базови при обучението на гимнастическите уреди и на тях трябва приоритетно да се обърне внимание в обучението.

2. Базовите упражнения са основа за изграждането впоследствие на алгоритмични вериги за обучение което дава възможност за перспективно обучение в уроците по гимнастика. .

3. Препоръчваме обучението на трудните упражнения да започва с базовите упражнения, което гарантира успешното усвояване на по-трудните упражнения на съответният гимнастически уред.

4. Препоръчваме обучението на упражненията да бъде съпроводено с адекватна физическа подготовка.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

[1] Сергиев, Г., Изследване на класификационната структура и методиката на обучение в спортната аеробика, Дисертация, 2001.

[2] Хаджиев, Н., Спортна гимнастика, изд. МиФ, С., 1979.

#### **За контакти:**

гл. ас. д-р Калояна Крумова-Цончева, ВТУ "Св. св. Кирил и Методий", Катедра ТМФВ  
email: kikick@abv.bg