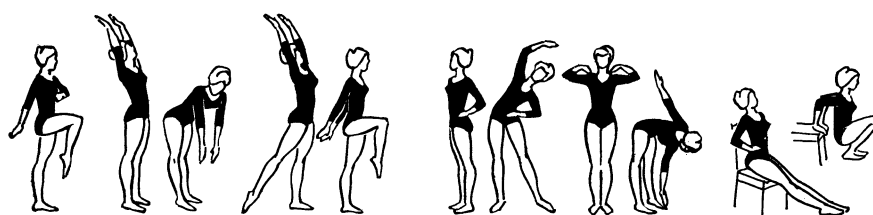
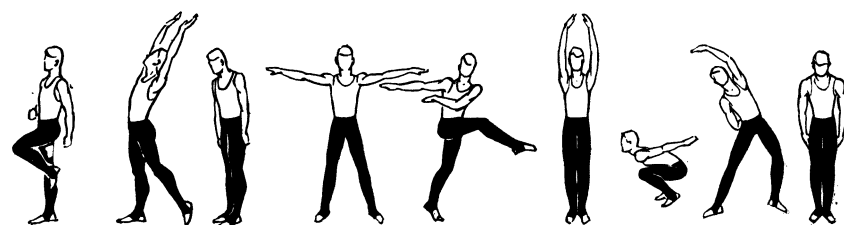


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
ВОЛГОГРАДСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

С. Г. Дзержинский, И. В. Прохорова

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ



Волгоград, 2022

УДК 796.41:37.037.1(075.8)

ББК 74.005.54я73

Д 43

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент **Е. П. Прописнова**, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики  
ФГБОУ ВО «ВГАФК»;

кандидат педагогических наук, доцент **Г. А. Держинский**, заведующий кафедрой специальной и физической подготовки Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС

**Держинский С. Г., Прохорова И. В.**

Д 43

**Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики:** учебно-методическое пособие / С. Г. Держинский, И. В. Прохорова; Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2022. – Систем. требования: Процессор Intel® или AMD с частотой не менее 1.5 ГГц; Операционная система семейства Microsoft Windows или macOS; Оперативная память 2 Гб оперативной памяти; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана. – 138 с.

В пособии рассматриваются два вида гимнастики: образовательно-развивающая и оздоровительная. Дана подробная классификация и описание основных средств гимнастики, рассмотрена возможность их направленного использования в рамках самостоятельных занятий студентов.

Пособие предназначено для студентов вузов всех направлений и специальностей, а также форм обучения для самостоятельных занятий, инструкторов, методистов и учителей физической культуры.

*Все изображения с участием людей взяты из источников открытого доступа.*

ISBN 978-5-7786-0842-9

© Держинский С. Г., Прохорова И. В., 2022

© Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	4
<b>Глава 1. ГИМНАСТИКА: КЛАССИФИКАЦИЯ, НАЗНАЧЕНИЕ, ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА</b> .....	7
1.1. Виды гимнастики и их характеристика .....	7
1.2. Влияние гимнастики на организм занимающихся .....	15
1.3. Основные средства гимнастики.....	18
<b>Глава 2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ</b> .....	61
2.1. Основная гимнастика.....	61
2.2. Гимнастика с профессиональной направленностью .....	63
2.3. Атлетическая гимнастика.....	93
<b>Глава 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ</b> .....	115
3.1. Гигиеническая гимнастика.....	118
3.2. Вводная гимнастика.....	124
3.3. Физкультурная минутка и физкультурная пауза .....	125
3.4. Ритмическая гимнастика .....	127
3.5. Стретчинг .....	130
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	136

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблема сохранения здоровья учащейся молодежи стоит очень остро. По данным статистики, среди данного контингента хроническими заболеваниями страдает более 40 %. К здоровым людям медики относят лишь 7 % детей. Ситуация ежегодно ухудшается. Говорить о данной проблеме на государственном уровне необходимо, но не менее важен личностный подход к проблеме – каждый человек должен сам и сознательно заботиться о сохранении собственного здоровья и здоровье близких и окружающих его людей. Состояние здоровья человека, его сопротивляемость заболеваниям, во многом связаны с резервными возможностями организма, уровнем его защитных сил, определяющих устойчивость к неблагоприятным факторам. Низкие показатели здоровья студентов едва ли не в первую очередь являются выражением физической детренированности, которая развивается вследствие ограниченной двигательной активности.

В ходе обучения в учебном заведении студент должен не только развить определенные физические качества и овладеть заданными двигательными умениями и навыками (или усовершенствовать их). Не менее важным представляется получение теоретических знаний и практических навыков в области физической культуры, касающихся основных принципов сохранения здоровья: это общие знания строения человеческого организма, правила построения и соблюдения режима двигательной активности, влияние занятий физической культурой на здоровье человека, основы развития физических качеств.

В каждом современном среднем профессиональном и высшем учебном заведении, вне зависимости от его профиля, уделяется большое внимание физическому развитию и совершенствованию будущего специалиста. Одним из

важнейших практических навыков студента, должно стать умение организовать самостоятельные занятия физической культурой. Для того, чтобы сделать это методически грамотно, необходимо иметь минимальный запас теоретических знаний, например, уметь разработать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы, а также уметь подобрать для себя необходимые средства из арсенала общеразвивающих упражнений для развития собственных физических кондиций.

Методические рекомендации, представленные в этом пособии, предназначены для студентов всех курсов непрофильных (нефизкультурных вузов) для самостоятельного изучения и при подготовке к сдаче теоретических разделов дисциплины «Физическая культура и спорт».

Данное учебно-методическое пособие будет способствовать более эффективному овладению студентами навыками организации и подбора средств физической самоподготовки. Материалы учебно-методического пособия адаптированы для студентов, не имеющих специальных знаний в области физической культуры. В доступной форме представлены рекомендации по подбору и построению занятий, по составлению и выполнению комплексов физических упражнений, которые помогут студентам ориентироваться в многообразии современных технологий по повышению физической подготовленности, расширить базу для приобретения новых форм двигательной деятельности, а это необходимое условие успешного овладения будущими профессиями.

Методические рекомендации данного издания могут быть использованы как преподавателями на занятиях по физической культуре, так и студентами для самостоятельных занятий и организации досуга.

Учитывая тот факт, что самостоятельные занятия имеют гигиенический, общеразвивающий характер и направлены на решение задач общего оздоровления организма, наиболее целесообразным для решения этих задач является использование средств оздоровительной гимнастики в формах утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, самостоятельных тренировочных

занятий, предназначенных для общей физической подготовки (ОФП), а также освоение средств производственной гимнастики, позволяющих в будущем своевременно профилактировать различные профессиональные заболевания.

Общим для всех приведенных форм оздоровительной гимнастики является то, что все они базируются на общеразвивающих упражнениях и имеют оздоровительную направленность. В этой связи, в 1 главе пособия представлено все многообразие гимнастических общеразвивающих упражнений в зависимости от их специфической направленности, объединенных в самостоятельные виды гимнастики. В основу классификации средств гимнастики была положена классификация, принятая на всесоюзной конференции 1984 г. и включающая: оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики.

Глава «Образовательно-развивающие виды гимнастики» включает в себя характеристику задач и средств основной, атлетической и профессионально-прикладной гимнастики.

В главе «Оздоровительные виды гимнастики» рассматриваются основы выполнения упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической гимнастики (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве; сюда включена также ритмическая гимнастика, стретчинг и основные правила оздоровительной тренировки.

Таким образом, пособие позволяет понять, что главное назначение различных гимнастических упражнений состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность студентов в трудовой и общественной деятельности.

# ГЛАВА 1

## ГИМНАСТИКА: КЛАССИФИКАЦИЯ, НАЗНАЧЕНИЕ, ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

### 1.1. ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

Гимнастика – универсальный комплекс упражнений, отличающийся простотой и доступностью. Занятия гимнастикой способствуют здоровому образу жизни.

Гимнастика – вид спорта, который улучшает не только физическое здоровье, но и эмоциональное состояние.

Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности объединяется в самостоятельные виды гимнастики.

В конце XIX века стали создаваться международные спортивные федерации. Не только гимнастика спортивная была объектом их внимания, но и развитие «спорта для всех». Олимпийские спортивные виды гимнастики включают следующие дисциплины:

- мужская и женская гимнастика спортивная;
- прыжки на батуте;
- художественная гимнастика.

К неолимпийским разновидностям спорта относятся:

- спортивная аэробика;
- прыжки на акробатической дорожке;
- спортивная акробатика.

Многообразие гимнастических упражнений и накопленный опыт их применения для решения различных педагогических задач послужили основой для выделения относительно самостоятельных разновидностей гимнастики:

- основная (для школьников и студентов);
- профессионально-прикладная (профессиональная, военная, спортивная ориентация);
- атлетическая (силовой характер);
- оздоровительная (бытовые и производственные формы);
- лечебная (корректирующая и восстанавливающая).

Сейчас гимнастика трансформируется в новые ее разновидности:

- танцевальная;
- мужская художественная;
- семейная;
- гармоническая;
- эстетическая;
- чирлидинг и т. д.

Зарождение новых видов гимнастики связано с синтезированием упражнений. Базируясь на разновидностях гимнастики, ее новые виды ориентируются не только на спортивные достижения, но и на возможность участия гимнастов в праздниках, фестивалях, показательных выступлениях.

Гимнастика – это в большей степени собирательное понятие.

Рассмотрим некоторые виды гимнастики.

### **Спортивная гимнастика**

К популярным спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробическая.

Спортивная гимнастика – вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин – на брусках раз-



ной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин – в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.

**Упражнения на брусьях.** Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные и статичные элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, выполнять элементы над и под брусьями. Упражнения обязательно должны оканчиваться эффектным соскоком.

Женские упражнения на брусьях включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками. Правильное название женских гимнастических брусьев – разновысокие.

**Вольные упражнения** в гимнастике представляют собой комбинацию из отдельных элементов, а также их связок. Это могут быть сальто, кувырки, шпагаты, стойки и другие элементы. Судьи оценивают сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистоту и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена. Время выступления ограничено: 1 минута 10 секунд у мужчин и полторы минуты у женщин.

**Упражнения на коне** представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.

**Упражнения на кольцах** представляют собой комбинацию маховых и силовых элементов на специальном подвижном снаряде в виде двух деревянных колец на специальных тросах. Выполнение упражнений обязательно заканчивается соскоком.

**Опорный прыжок** выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры в виде прыжкового коня. В этом упражнении оценивается высота и дальность прыжка, его сложность, чистота исполнения и приземления.

**Упражнения на перекладине** представляют собой комбинацию из вращательных элементов вокруг перекладины с поворотами и без, а также элементов с отпусанием рук. Спортсмен не имеет права касаться грифа телом. Выступление обязательно заканчивается соскоком.

**Упражнения на бревне** представляют собой единую композицию из динамичных и статичных элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде. Продолжительность выступления не должна превышать полторы минуты.

### Художественная гимнастика

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Гимнастки должны обладать хорошей гибкостью, растяжкой, высоким толчком, стройной фигурой, хорошей координацией движений. Но даже если гимнастка не обладает всеми этими качествами, почти всего можно добиться путём регулярных тренировок.

Выступления могут проходить с предметами или без, но в последнее время на соревнованиях мирового класса выступления без предмета не проводятся. В групповых упражнениях одновременно должны использоваться один или два вида предметов. Все упражнения идут под фонограмму. Выбор музыки целиком зависит от пожеланий гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть длительностью от 75 до 90 секунд. Соревнования по художественной гимнастике проходят на гимнастическом ковре размером 13 × 13 метров.

Строгие требования предъявляются к костюму гимнастки. Все имеет значение и влияет на окончательную оценку: прическа, макияж, сочетание костюма с предметом.

### *Предметы для художественной гимнастики*

11

Скакалка для художественной гимнастики. Бывают пеньковые или синтетические скакалки. Скакалка должна быть пропорциональна росту гимнастки и не должна иметь никаких ручек, вместо них на концах завязывают один или два узла.

Обруч для художественной гимнастики. Бывают деревянные или синтетические обручи. Внутренний диаметр должен быть от 80 до 90 см, а минимальный вес – 300 гр.

Мяч для художественной гимнастики. Бывают резиновые или синтетические мячи. Диаметр мяча примерно равен 18–20 см. Вес должен быть не менее 400 гр.

Булавы для художественной гимнастики (булавы чакот). Изготавливаются из пластика или каучука (ранее гимнастки пользовались деревянными булавами). В булавах разрешено использовать бархатные ручки. Длина булав должна быть в пределах 40–50 см.

Выступление с лентой в художественной гимнастике. Сама лента может быть атласной или из другого похожего материала. Длина не менее 6 м (сделана из одного куска). Вес не менее 35 гр. Палочка может быть изготовлена из дерева или пластика. Ее длина должна быть от 50 до 60 см, а диаметр – 1 см в самом широком месте.

### **Акробатическая гимнастика**

Акробатическая гимнастика – это неолимпийская разновидность спорта. Она подразумевает выполнение комплекса упражнений с сохранением равнове-

сия и вращения тела с опорой и без. Основой гимнастических упражнений является мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры.

Комплекс выполняется под музыку на упругом гимнастическом ковре. Упражнения начинаются со статического положения, продолжаются хореографической композицией и заканчиваются статическим положением.

Упражнения делятся на:

- балансовое – демонстрирует силу, ловкость, гибкость, баланс;
- динамическое (темповое) – демонстрируют полет с выполнением бросков, толчков, ловли;
- комбинированное (смешанное) – содержит элементы балансовых и динамических упражнений.

Судьи оценивают:

- сложность композиции;
- артистичность;
- технику исполнения.

Акробатическая гимнастика включена в семейство разных видов, которые входят в состав Международной федерации гимнастики.

### **Эстетическая гимнастика**

Эстетическая гимнастика вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила,

координация и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток.

Эстетическая гимнастика ведет своё происхождение от «свободных танцев», основоположницей которых является Айседора Дункан. Она выходила танцевать босиком, на полупальцах, и в своих движениях использовала древнегреческую пластику.

13

В команду входят 6 и более гимнасток. Упражнение выполняется под музыку и его продолжительность составляет от 2,15 до 2,45 минут. Командная работа и единство особенно значимы. Хореография создает историю, используя выразительную интерпретацию музыки через движения.

### Командная гимнастика

Командная гимнастика зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. Первое официальное соревнование было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года. Соревнование команд, клубов состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды. Состоит из трех видов: вольные упражнения, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки. В каждой из трех дисциплин число гимнастов – от 6 до 12 человек. Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательльно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.

### Аэробика спортивная

Спортивная аэробика – вид спорта, в котором выполняется непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, различные по сложности элементы

разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек, групп).

Такая гимнастика, как аэробика спортивная, – это сложная и эмоциональная разновидность спорта, в которой выполняется под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами. Здесь используются элементы из спортивной и художественной гимнастики, акробатики. Большое внимание уделяется хореографии в программах смешанных пар, троек и групп, взаимодействию между партнерами.

Все содержание спортивной аэробики сформировано на основе семи базовых движений оздоровительной аэробики, которые выполняются на фоне прыжков, бега, маршировки в смешанном режиме. Такая система циклических действий, объединенных в композицию, выполняемых в высоком темпе под музыку (2,5 движения в секунду), несет в себе эмоциональный заряд и воспринимается зрительно как виртуозное двигательное действие.

### Уличная (дворовая) гимнастика

Уличной гимнастикой занимаются, как правило, непрофессиональные спортсмены. Для многих это как увлечение, хобби, стиль жизни, способ развития и поддержания мышечного тонуса, ловкости, гибкости суставов. Ей можно заниматься практически на любой дворовой спортивной площадке, а в некоторых случаях – просто на улице.

У уличной гимнастики много различных стилей: workout, паркур, freerun, шведская гимнастика и т.д.

### Цирковая гимнастика

Цирковая гимнастика разделяется на партерную (упражнения на снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже) и воздушную (упражнения на аппаратуре, подвешенной высоко над манежем); соответственно гимнасты – на партерных и воздушных.

Каждый из двух видов цирковой гимнастики включает множество подвигов (в зависимости от используемой аппаратуры и приёмов работы): партерная – упражнения на турниках, батуте, кольцах всех типов; воздушная – упражнения на трапециях всех родов, корд де пареле, корд де волане, рамке, бамбуке, воздушном турнике, ремнях, полотнах, кольце, сфере.



## 1.2. ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами – сбалансированным питанием, своевременным лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности.

В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь школьника, физическая активность человечества резко сократилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием.

Это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей, ослаблению скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов – изменениях, к сожалению, в худшую сторону. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний. Вот почему столь важным оказывается влияние спорта на здоровье. Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность к движению и нагрузкам.

### Влияние движения на системы и органы

Гимнастика влияет на здоровье по следующим причинам:

1. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок или при занятиях гимнастикой улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы – больше того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу протеинов и образованию новых мускульных клеток. Систематические занятия препятствует развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз.

2. Укрепляется и развивается нервная система. Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений. Занятия гимнастикой способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды. Организм обретает способность приспосабливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения более эффективным и экономным образом для достижения нужных результатов. Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения.

3. Улучшается работа сердца и сосудов. Гимнастика делает сердце и сосуды более выносливыми. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объём насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л. Сердце и сосуды у занимающегося гимнастикой



школьника быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.

4. Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при занятиях спортивно-оздоровительной гимнастикой. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.

5. Повышаются иммунитет и улучшается состав крови. У регулярно тренирующихся количество эритроцитов увеличивает с 5 млн в одном кубическом мм до 6 млн. Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых – нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы – способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные школьники болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с нею гораздо быстрее.

6. Улучшается метаболизм. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.

7. Меняется отношение к жизни. Физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам.

8. Обеспечивает здоровый сон. Умеренные нагрузки не перебивают сон, а люди, ведущие малоподвижный образ жизни, страдают бессонницей.

Чтобы получить пользу от гимнастики в наиболее полном объеме, нужно заканчивать комплексные занятия расслабляющими и растягивающими мышцу упражнениями. После тренировок необходимо восстанавливать присущие возрасту показатели пульса и непременно заниматься обтиранием или переходить к водным процедурам.

### 1.3. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ

К основным средствам гимнастики относятся:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Строевые упражнения.
3. Прикладные упражнения.
4. Прыжки.
5. Вольные упражнения.
6. Акробатические упражнения.

#### Общеразвивающие упражнения

Мы не случайно поставили на первое место общеразвивающие упражнения (ОРУ), потому что среди разнообразных средств гимнастики именно они имеют наиболее широкое применение. Само их название указывает на то, что они решают преимущественно задачи общего физического развития. В основе ОРУ лежат анатомические возможности движений в различных суставах тела, то есть ОРУ – создаваемые аналитическим путем упражнения, включающие движения отдельными частями тела или их сочетания и оказывающие всестороннее воздействие на организм. ОРУ выполняются с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

Общеразвивающие упражнения – это своеобразная «азбука» движений. С их помощью формируется базовая координация движений, развиваются двигательные качества, создаются предпосылки для освоения техники более сложных упражнений, прививаются основы эстетики движений. ОРУ широко используются в большинстве видов спорта, они составляют основу содержания занятий с детьми и занятий оздоровительной направленности с разным контингентом.

Широта использования общеразвивающих упражнений обусловлена их особенностями. Первая особенность ОРУ – простота и доступность. Упражнения просты по своей структуре, поэтому им несложно обучать, они доступны всем категориям занимающихся. Обучать им довольно просто: чтобы упражнение было освоено, занимающимся достаточно повторить его несколько раз. Следует учитывать, что максимальные усилия и быстрота движений могут быть достигнуты только при выполнении хорошо усвоенных упражнений. Вторая особенность общеразвивающих упражнений состоит в возможности избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Это определяет их использование для решения всевозможных частных задач физического воспитания, а также создает условия для гармоничного развития двигательного аппарата. Третья особенность ОРУ заключается в возможности строго дозировать нагрузки, определяя содержание и количество упражнений, количество повторений каждого из них, интервалы отдыха, темп, характер выполнения упражнений, вес отягощений, исходные положения.

Для удобства ориентирования в бесконечном многообразии ОРУ приведем несколько их классификаций, имеющих практическое значение.

1. Классификация ОРУ по анатомическому признаку. В зависимости от того, какие мышечные группы обеспечивают движения, ОРУ делятся на: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для всего тела. Классификация предусматривает и дальнейшее дробление с выделением упражнений для конкретных мышечных групп и даже для отдельных мышц.

2. Классификация по признаку преимущественного воздействия. В зависимости от направленности воздействия ОРУ делят на упражнения на силу, упражнения на растягивание и упражнения на расслабление. Сочетание этих трех типов преимущественного воздействия определяет содержание и других упражнений, которые, однако, принято выделять, учитывая их методологиче-

скую значимость. Это упражнения на осанку, упражнения на координацию и дыхательные упражнения.

3. Классификация по признаку использования предметов и снарядов. ОРУ могут выполняться без предметов, с предметами (палка, скакалка, гантели, набивной мяч и т.д.); на снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, стул и др.), с использованием тренажеров.

4. Классификация по признаку организации группы. ОРУ можно разделить на одиночные упражнения; упражнения, выполняемые вдвоем, втроем, упражнения в кругу в сцеплении, упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах, упражнения в движении.

5. Классификация по исходным положениям. В зависимости от исходных положений, из которых начинается выполнение ОРУ, их можно разделить на: упражнения, выполняемые из стоек; из седое; из приседов; из положений лежа; из упоров; из висов и т.п.

Для точного обозначения конкретного упражнения могут быть использованы все данные классификации, например: упражнение, вдвоем на силу мышц живота с набивным мячом из исходного положения, лежа на спине.

Чтобы многократное повторение общеразвивающих упражнений не вызвало у занимающихся скуку, нужно сочетать их с ходьбой на месте, подскоками, хлопками, поворотами, перестроениями.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. Общеразвивающие упражнения выполняются сериями и в виде специально составленных комплексов. При составлении комплексов упражнений, прежде всего, следует учитывать их назначение, а также возраст, пол, физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

Определяя очередность упражнений в комплексе, необходимо соблюдать следующие методические правила:

1. Первыми в комплексе должны быть упражнения на ощущение правильной осанки.

2. Далее должны следовать упражнения для различных групп мышц – в таком порядке: шеи, рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и ног.

3. Следующими в комплексе должны быть 2–3 упражнения для мышц всего тела.

4. Силовые упражнения должны предшествовать упражнениям на растягивание.

5. Заключительные упражнения: ходьба с постепенным замедлением темпа, упражнения на дыхание и на расслабление мышц.

Комплекс содержит 8–12 упражнений, каждое из которых должно выполняться от 4 до 8 раз. Одни упражнения выполняются на месте, другие в движении.

Ниже представлены типовые *общеразвивающие упражнения без предмета*:

1. Упражнения для мышц шеи:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;
- то же, но руки за головой, с преодолением сопротивления рук;
- круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад).

2. Упражнения для рук и плечевого пояса:

- сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах;
- круговые движения и махи руками в различных направлениях;
- рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища;
- переход из упора присев в упор лежа и наоборот.

3. Упражнения для мышц спины:

- наклоны и повороты туловища вперед и назад в и.п. стоя;
- поднимание и опускание туловища в и. п. лежа на животе;
- поднимания и махи ногами назад в и.п. лежа на животе; то же с одновременным симметричным или асимметричным подниманием рук;
- удержание поднятых рук и ног в и.п. лежа на животе.

4. Упражнения для мышц брюшного пресса (передняя поверхность туловища):

- поднимания туловища из и.п. лежа на спине;
- поднимания, махи, круговые движения («велосипед») в и.п. упор сидя или лежа на спине;
- одновременные движения руками и ногами в и.п. упор сидя или лежа на спине.

5. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища:

- поднимания, махи ногами из и.п. лежа на боку;
- пружинящие наклоны туловища в сторону из и.п. стоя;
- поднимания – опускания таза из и.п. лежа на боку.

6. Упражнения для ног и мышц таза:

- упражнения для стоп и голени: поднимание на носки, полуприсед, ходьба на носках, прыжки и подскоки на одной и двух ногах, перекаты с пятки на носок;
- упражнения для бедер и голени: приседания, выпады в различных направлениях, ходьба в полуприседе и приседе, бег на месте с высоким подниманием бедра и др.;
- упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе: круговые движения тазом стоя, глубокие наклоны вперед с захва-

том голени, полушпагат, шпагат, глубокие пружинящие выпады, махи ногами с большой амплитудой.

7. Упражнения на расслабление. Эти упражнения обязательно присутствуют в комплексе ОРУ, выполняя функцию восстановления дыхания и снятия излишнего напряжения мышц. Это, например, свободные дугообразные движения руками в сочетании с подниманием на носки, полуприседом, полунаклоном; встряхивания кистями, предплечьями, плечами, опускание расслабленных рук вниз с акцентом на выдох и расслабление верхней части туловища и рук, размахивания расслабленными руками и встряхивания ног в различных и.п.

Комбинированные (комплексные) упражнения. Это упражнения, в которых одновременно или последовательно участвуют несколько основных мышечных групп, например, рук, ног и туловища.

Общеразвивающие упражнения вдвоем (в парах) по характеру движений подразделяются на: а) упражнения с отягощением – партнер своим весом или усилием участвует в выполнении упражнения; б) упражнения в сопротивлении – партнеры поочередно оказывают уступающее сопротивление друг другу в выполнении упражнения; в) упражнения в перетягивании – усилия партнеров направлены в противоположные стороны; г) упражнения в сталкивании (на двух или одной ноге, без помощи рук, соприкасаясь одними плечами) – партнеры стараются вытолкнуть друг друга из ограниченной зоны.

Для выполнения этих упражнений занимающиеся объединяются в пары путем предварительного расчета их на «первый» и «второй», с учетом их роста, массы, физической подготовленности. Задание объясняется сначала первым, а потом вторым номерам.

Упражнения вдвоем, как правило, не требуют специального разучивания. Тем не менее, для избегания неточности выполнения они нуждаются в четком назывании, показе и кратком объяснении смысла и характера действий партнеров.

Упражнения с отягощением и в сопротивлении выполняются дважды: после выполнения упражнения первыми номерами партнеры меняются местами и заданием. Для того чтобы партнеры получили одинаковую нагрузку, необходимо внимательно следить за количеством повторений.

Упражнения в перетягивании и в сталкивании выполняются с непродолжительным, но максимальным напряжением. Поэтому они чередуются с кратковременным отдыхом, во время которого разбираются ошибки в действиях партнеров или выполняются упражнения на расслабление.

Упражнения с отягощением и в сопротивлении проводятся под счет или музыкальное сопровождение, а упражнения в перетягивании и в сталкивании – без музыкального сопровождения, начинаются по команде «Упражнение начи-най!» и заканчиваются по команде «Стой!»

Упражнения вдвоем, как правило, применяются в подготовительной части урока, хотя с их помощью можно решать и задачи других его частей.

Упражнения *на гимнастической стенке* способствуют решению задачи всех частей урока. Конструктивные особенности этого снаряда при выполнении упражнений позволяют точно фиксировать исходные и конечные положения тела или его отдельных звеньев, а, следовательно, дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Упражнения могут выполняться в простых и смешанных висах, в смешанных упорах индивидуально и с партнером, в одну или в несколько смен. При работе в несколько смен в качестве дополнительного вида занятий для «отдыхающей» смены могут быть предложены: упражнения без предмета, акробатические упражнения, упражнения на гимнастической скамейке, с палками, набивными мячами и др. Причем «отдыхающая» смена свои упражнения должна выполнять в том же темпе, что и на стенке.

Для быстрого и организованного перестроения занимающихся вдоль гимнастической стенки подается команда: «Группа, для выполнения упражнений к



гимнастической стенке – марш!» (или «шагом – марш!»). По этой команде направляющий располагается против первого пролета лицом к стенке, обозначает шаг на месте, идущий за ним вслед останавливается против второго пролета и т.д. При выполнении упражнений вдвоем занимающиеся располагаются попарно в затылок друг другу лицом к стенке и обозначают шаг на месте до команды: «Группа – стой!» После объяснения задания первым и вторым номерам подаются команды: «Первые номера, исходное положение принять!»; «Вторые номера, занять свои места». Начало упражнения определяется командой: «Упражнение начинай!», окончание – «Стой!» После окончания упражнения подается команда: «Сойти со стенки!» По этой команде первые номера сходят со стенки и встают в затылок вторым, которые готовятся занять исходное положение на стенке.

Упражнения на гимнастической стенке применяются в виде комплексов, в которых упражнения в висах чередуются с упражнениями в упорах и смешанных висах, чтобы дать отдых мышцам кистей рук и избежать травмы.

*Гимнастическая скамейка* применяется не только для удобного расположения занимающихся у гимнастического снаряда, но и для выполнения общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять у скамейки, на скамейке, со скамейкой. При выполнении упражнений у скамейки и на скамейке последняя играет роль небольшого возвышения для увеличения амплитуды движений. В упражнениях со скамейкой она является отягощением и снарядом, который можно поднимать и опускать, подбрасывать, перебрасывать и ловить. При проведении упражнений с использованием гимнастической скамейки занимающиеся делятся на группы по 8–12 человек, располагаются по обе ее стороны в шахматном порядке или через одного лицом в разные стороны, чтобы исключить опрокидывание скамейки или ее непредусмотренные движения. При выполнении упражнений со скамейкой занимающиеся располагаются, как правило, по одну сторону от нее.

*Упражнения с гимнастическими палками* позволяют оказывать разно-стороннее воздействие на занимающихся. Для составления комплексов упраж-нения применяются как деревянные, так и железные гимнастические палки. При выполнении упражнения с деревянной палкой легко контролировать точ-ность положений и перемещений ее в пространстве. Применение железных па-лок повышает нагрузочность упражнений и их значение для развития мышеч-ной силы.

При выполнении упражнений с гимнастической палкой применяются следующие термины и строевые приемы.

Строевая стойка – палка удерживается вертикально правой рукой так, что ее нижний конец упирается в пол у наружной части правой стопы. Такое поло-жение палки называется «к ноге». При выполнении поворотов и перестроений палка слегка приподнимается от пола.

Стойка «вольно» в сомкнутом строю. По команде «Вольно!» слегка осла-бить одну ногу, стоять свободно, положение палки такое же, как при строевой стойке.

Стойка «вольно» в разомкнутом строю. По команде «Вольно!» правую ногу отставить на шаг в сторону, левую руку на пояс, палка в правой руке наклонно, свободный конец касается пола у носка левой ноги.

Гимнастическая стойка принимается в разомкнутом строю при объясне-нии задания. По команде «Гимнастическую стойку принять!» занимающиеся отставляют правую ногу на шаг в сторону, кратчайшим путем переводят палку горизонтально вниз, удерживая ее хватом сверху за оба конца. Применяется при объяснении очередного задания учителя.

При передвижениях палка может находиться в положениях «на плечо» или «в руку». Если занимающиеся находятся в строевой стойке, то по команде «На пле-чо!» на счет «раз» правой рукой поднимают палку к левому плечу и обхватывают нижний конец палки большим и указательным пальцами левой руки, остальными поддерживают палку снизу. На счет «два» опускают правую

руку. Для перевода в строевую стойку подается команда: «Палку к но-ге!» На счет «раз» взять палку за верхний конец правой рукой, на счет «два» опустить палку в вертикальное положение до касания пола у наружной части правой стопы.

Положение палки «в руку» применяется при передвижениях прыжками или бегом. Палка удерживается вертикально правой согнутой рукой хватом за середину. Принимается это положение по команде: «Палку в руку!».

Выполняя упражнение, палку держат одной или двумя руками всеми существующими в гимнастике хватами: сверху, снизу, одной сверху, другой снизу; всевозможными скрестными хватами: обе хватами сверху, обе хватами снизу, одна хватом сверху, другая хватом снизу; обратным хватом; одной сверху или снизу, другой рукой обратным хватом. Перемена хватов производится перехватом кистей, скользящим перехватом, переворотом палки, вкручиванием и выкручиванием.

Перемещение палки из одного положения в другое производится: поднятием или опусканием прямыми руками кратчайшим путем; сгибанием или разгибанием рук; дугообразным или круговым движением двумя руками или отпуская одним концом палки; переворачиванием на  $180^\circ$  вокруг середины (центра массы) палки; выкручиванием и вкручиванием одной рукой или двумя одновременно, при этом происходит перемена хвата без отпуская палки.

В пространстве палка может занимать горизонтальное, вертикальное и наклонное положения. Если угол наклона не указывается, то палка располагается под углом  $45^\circ$  к горизонту.

По отношению к телу палка может располагаться симметрично и несимметрично (односторонние положения).

Если палка удерживается за один конец, то, называя упражнение, указывают направление движения ее свободного конца. Если палка удерживается за оба конца, то в симметричных вертикальных положениях необходимо указать, какая рука сверху. В односторонних положениях к определяемым точкам тела

занимающегося палка приставляется рукой, противоположной стороне, на которой расположена точка тела, а направление одноименной руки определяет положение палки в пространстве. Например: палка горизонтально к левому плечу, левая рука вперед, или: палка наклонно к левому плечу, левая рука в сторону-книзу. В приведенных примерах палка приставляется к левому плечу (точка тела) правой рукой, а левая рука указывает на положение палки в пространстве (вперед, в сторону-книзу).

*Упражнения с набивным мячом* оказывают разностороннее воздействие на занимающихся. Они доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле. В различных движениях руками, ногами, туловищем мяч используется как отягощение, но может использоваться и в качестве опоры. Мяч можно поднимать и опускать, выполнять с ним маховые движения прямыми или согнутыми руками, перекладывать из руки в руку, передавать его партнеру, подбрасывать, перебрасывать и ловить одной или двумя руками. При ловле навстречу летящему мячу выставляются прямые ненапряженные руки с расставленными пальцами. Как только пальцы почувствуют прикосновение мяча, руки должны упруго согнуться в локтевых суставах, чтобы ослабить силу летящего мяча. Прижимать мяч к туловищу следует лишь в том случае, когда невозможно удержать его без дополнительной опоры.

Начинать выполнение упражнений желательно с мячом массой в 1–2 кг, постепенно увеличивая массу мяча в мужских группах до 4–5 кг, а в женских – до 3 кг.

При бросках и ловле возможны ушибы мячом или повреждения суставов пальцев, поэтому необходимо следить за дисциплиной и с первых занятий учить правильно бросать и ловить мяч.

*Упражнения с гантелями* являются эффективным средством для развития мышечной силы, выносливости к мышечной работе, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Они доступны людям различного возраста и физической подготовленности. Детям и взрослым, имеющим слабую физическую подготовленность, рекомендуется применять гантели весом до 1 кг, молодым здоровым людям – до 2–3 кг. В исключительных случаях для людей, обладающих большим собственным весом и хорошей физической подготовленностью, вес гантелей может быть доведен до 5–6 кг на каждую руку. Упражнения с гантелями проводятся в подготовительной части урока после ходьбы и бега. Для их выполнения группа выстраивается с несколько увеличенным интервалом и дистанцией.

На первых занятиях каждое упражнение проделывается не более 10–12 раз, в дальнейшем по мере повышения физической подготовленности занимающихся количество повторений увеличивается до 20–30 раз и более. Упражнения с малой амплитудой (сгибание и разгибание рук) выполняются в темпе 50–60 раз в минуту, упражнения с большой амплитудой (наклоны туловища по всем направлениям, движения прямыми руками) – 25–30 раз в минуту. Все упражнения выполняются по полной амплитуде, в заданном темпе, могут проводиться под музыкальное сопровождение, а без него – под счет.

После выполнения каждого упражнения дается отдых (10–20 с) или предлагаются упражнения в глубоком дыхании и на расслабление. Во время пауз для отдыха гантели кладутся на пол крестообразно одна на другую, чтобы не раскатывались.

Общеразвивающие упражнения с предметами располагают большими возможностями в развитии мышечной силы, координации движений и ручной ловкости, что играет первостепенную роль в овладении спортивными, профессиональными и бытовыми двигательными навыками.

## Строевые упражнения

Строевые упражнения применяются на уроках физической культуры, при проведении спортивно-показательных выступлений, марш-парадов, смотров строя и песни и других организованных массовых мероприятий. Они являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

30

Для пользования строевыми упражнениями введены основные понятия о строе.

*Строй* – установленное размещение обучающихся для совместных действий.

*Фланг* – правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

*Фронт* – сторона строя, в которую обучающиеся обращены лицом.

*Интервал* – расстояние по фронту между обучающимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом обучающихся.

*Дистанция* – расстояние в глубину между обучающимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.

*Направляющий* – студент, идущий в колонне первым.

*Замыкающий* – студент,двигающийся в колонне последним.

*Шеренга* – строй, в котором обучающиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

*Колонна* – строй, в котором обучающиеся расположены в затылок друг другу.

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы:

- строевые приемы;
- построения и перестроения;

- передвижения;
- размыкания;
- смыкания.

Строевые приемы выполняются по следующим командам. «*Становись!*» – команда, по которой обучающиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку. *Основная стойка* – термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при котором обучающийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

«*Равняйся!*» – по этой команде обучающиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде «Направо (налево) – равняйся!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде «*Смирно!*» обучающиеся быстро принимают строевую стойку.

«*Вольно!*» – встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) – вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.

«*Отставить!*» – команда, при которой обучающиеся принимают положение, предшествующее этой команде.

«*Разойдись!*» – команда, при которой обучающиеся расходятся для самостоятельных действий.

*Расчет группы* учащихся может производиться по следующим командам. По команде «По порядку – рассчитайся!» каждый студент поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета лево-

фланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый – второй – рассчитайсь!», «По три (четыре и т.д.) – рассчитайсь!», «На шесть, три, на месте – рассчитайсь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении – с постановкой левой ноги.

*Повороты на месте и в движении* выполняются по командам: «Направо!», «Налево!», «Полповорота направо!», «Полповорота налево!», «Кругом!» В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую, для поворота направо – под правую ногу. Обучающийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для поворота кругом подается команда «Кругом (предварительная, подается под любую ногу) – марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего обучающийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

Для удобства размещения занимающихся в зале на площадке установлены следующие виды построения и перестроения.

*Построение* – действия обучающихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя.

*Построение в шеренгу* осуществляется по команде «Группа, в одну (две, три и т.д.) шеренгу – становись!» Подавая команду, преподаватель становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него.

*Построение в колонну* осуществляется по команде: «В колонну по одному (два, три и т.д.) – становись!». Обучающиеся выстраиваются за преподавателем.

*Перестроение* – действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменой вида строя.

*Перестроение из одной шеренги в две и обратно* выполняется после предварительного расчета на первый-второй по команде: «В две шеренги –



стройся!». По этой команде вторые номера левую ногу ставят на шаг назад (счет «раз»), затем правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую, встают в затылок первому (счет «три»). Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу – стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

*Перестроение из одной шеренги в три* выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда: «В три шеренги – стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок ко вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую – на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров.

Действие первых и вторых номеров происходит одновременно. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу – стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

*Перестроение из колонны по одному в колонну по два* производится по команде: «В колонну по два (по три) стройся!» Действия обучающихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две (три).

Для передвижения занимающихся в ходе занятий могут быть использованы следующие способы ходьбы.

*Строевой шаг* – шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком на 15–20 см от пола, а ставится твердо на всю ступню. Движение руками выполняется вперед (сгибая в локтях) так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстояние ладони от тела, назад – до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой.

*Походный шаг* (обычный) отличается меньшим напряжением, нога выносятся свободно, без оттягивания носка и ставится на пол без акцента, руками производятся свободные движения около тела.

В процессе проведения занятия преподавателю приходится применять различные способы ходьбы – *на носках, на пятках, приставными шагами, в полуприседе и приседе, выпадами*, а также *упражнения типа задания*. Для перемены способа ходьбы или для выполнения упражнений в движении подается команда: «На носках – марш!», или «С выполнением задания – марш!» и т.д. Исполнительная команда подается под левую ногу, правой делается шаг вперед. Под левую ногу начинается новое упражнение, для прекращения выполнения упражнения в движении подается команда: «Без задания – марш!» или «Закончить упражнение» (если не требуется согласованного выполнения).

*Остановка строя* осуществляется по команде: «Группа – стой!» Исполнительная команда подается с постановкой левой ноги, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

*Движение на месте* выполняется по команде: «На месте шагом (бегом) – марш!»

### Прикладные упражнения

Прикладные упражнения – это упражнения, помогающие развивать и совершенствовать жизненно необходимые, естественные двигательные навыки. В группу прикладных упражнений входят ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки. Их прикладной характер заключается в том, что многие из них находят применение в повседневной жизни, в спортивной, профессиональной и военной деятельности. С их помощью можно развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, координацию движений, внимание, память на движения, волю и др. Они применяются главным образом в основной и прикладных видах гимнастики.

Простота оборудования, возможность выполнять прикладные упражнения в естественных условиях с использованием особенностей рельефа местности ставит их на одно из ведущих мест в общей системе средств гимнастики.

*Ходьба* – сложное по координации движений упражнение, вовлекающее в работу не только мышцы ног, но и большое количество мышц туловища, плечевого пояса и рук.

35

На уроках гимнастики применяются следующие виды ходьбы:

- а) обычным (походным) и строевым шагом;
- б) на носках, пятках, наружных и внутренних сводах стопы;
- в) перекатом с пятки на носок и наоборот;
- г) приставными, скрестными шагами;
- д) в приседе, полуприседе, высоко поднимая колено согнутой ноги;
- е) выпадами,

Необходимо научить занимающихся правильно и экономно ходить походным шагом, без вертикальных и боковых колебаний. Ходьба на слегка согнутых ногах устраняет вертикальные колебания, а хороший полный свободный мах руками от плеча уменьшает боковые колебания во время ходьбы.

*Бег* – более динамичное упражнение, его влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы гораздо значительнее, чем при ходьбе. В уроках гимнастики применяются следующие виды бега: обычный бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестыванием голени назад, бег с подниманием прямых ног вперед, в сторону и назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону и др.

При обучении ходьбе и бега внимание обращается на правильную постановку стоп: при ходьбе стопы слегка развернуты наружу, а при беге они ставятся более параллельно, чтобы в отталкивании участвовали мышцы всех пальцев стопы.

*Упражнения в равновесии* имеют большое прикладное значение. С необходимостью сохранять равновесие человек постоянно сталкивается в повседневной жизни. Удержание равновесия осуществляется рефлекторно за счет согласованной работы сенсорных систем. Их функциональные возможности могут быть развиты с помощью специальных упражнений в равновесии, выполняемых на месте и в движении.

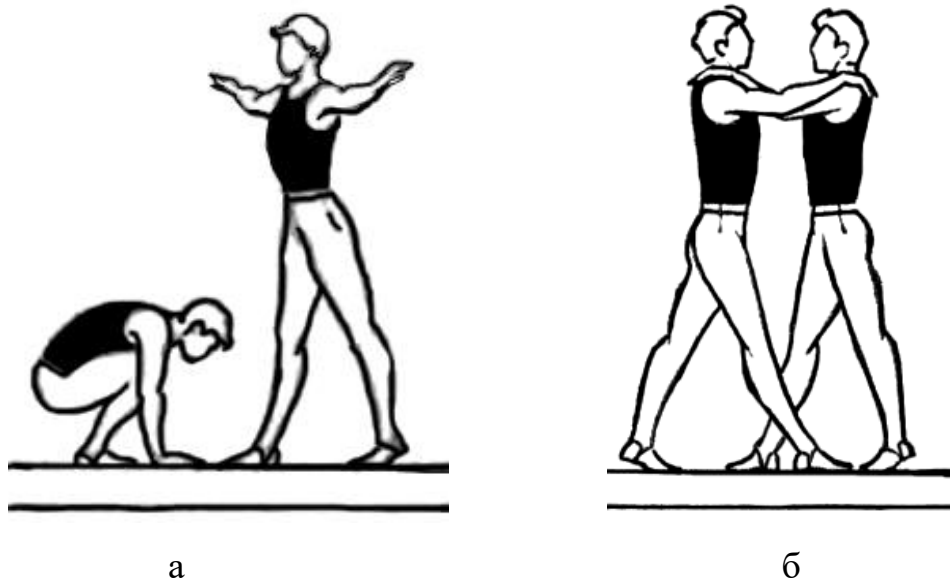
К упражнениям на месте относятся: все виды стоек от обычной на двух ногах до самой необычной на одном колене; повороты, наклоны, приседания с различными положениями рук и головы, с открытыми или закрытыми глазами; переходы из высокого положения в более низкое, в положение лежа и наоборот.

К упражнениям в движении относятся: все разновидности ходьбы и бега, танцевальных шагов с различными движениями руками, головой и туловищем, с остановками, поворотами, наклонами, преодолением препятствий, подбрасыванием и ловлей предметов и т. п. В качестве препятствий могут служить различные предметы, набивные мячи, обручи, гимнастические палки, булавы, скакалки и др. Способами преодоления препятствий могут быть перешагивания, перепрыгивания, переползания и пролезания и т.п.

Наиболее ценным в прикладном отношении является расхождение вдвоем на узкой площади опоры. Существуют два способа расхождения:

а) один из занимающихся принимает упор присев или ложится на живот поперек бревна или иной повышенной опоры, а другой перешагивает через него;

б) захватом за плечи – встречаясь, партнеры обхватывают плечи друг друга, выставляют вперед одноименные ноги до касания пятками и по команде одного, поднимаясь на носки и поддерживая друг друга, выполняют поворот кругом, после чего расходятся, расцепляя захват и делая по шагу назад.



а

б

Всем упражнениям в равновесии обучают на полу, применяя целостный метод, а потом на повышенной и ограниченной по ширине опоре. Усложнение упражнений достигается путем изменения ширины, площади опоры и высоты снаряда, скорости выполнения, введения дополнительных заданий во время передвижения.

*Упражнения в лазании* представляют собой передвижение по гимнастическому снаряду в простых или смешанных висах и упорах. Они являются эффективным средством для развития силы мышц рук и плечевого пояса, выносливости к мышечным напряжениям, ловкости и координации движений; с их помощью воспитывают смелость, настойчивость, дисциплинированность и другие личностные свойства. Для лазания можно использовать почти все гимнастические снаряды, но наиболее удобными являются гимнастическая стенка и скамейка, канат, шест, деревянная и веревочная лестницы.

Лазание на одних руках (простой вис) наиболее нагрузочно, особенно трудно лазать в простом висе по вертикальному канату или шесту. При лазании по ним значительно затруднено дыхание вследствие сильного стягивания плеч вперед, фиксированной грудной клетки, растягивания и напряжения мышц брюшного пресса.

Упражнения в лазании классифицируются следующим образом:

- а) лазание в смешанных висах или упорах;
- б) лазание в простых висах или упорах;
- в) лазание с остановками (завязывания на канате);
- г) лазание с грузом или партнером на плечах, групповое лазание;
- д) перелезания.

Лазание выполняется в вертикальном, горизонтальном и наклонном направлениях.

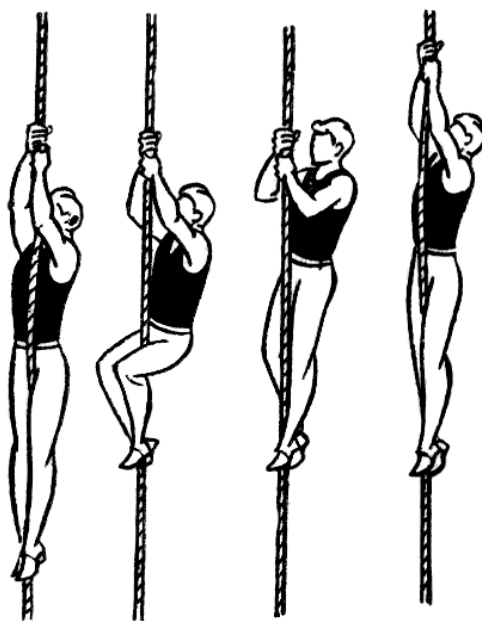
На гимнастической стенке лазание можно выполнять одноименным и разноименным способами, одновременными и поочередными перехватами и переступаниями, прыжками, с поворотами, спиной и лицом к стенке, с использованием размахивания телом в стороны для выполнения перехватов руками.

На гимнастической скамейке лазание выполняется в приседе, в упоре присев, в упоре стоя согнувшись, в упоре стоя на коленях, с опорой на предплечья, в упоре лежа, в положении лежа лицом или спиной к скамейке и др. Усложнение лазания достигается за счет изменения направления передвижения и угла наклона скамейки.

По канату (шесту) лазают в три или два приема.

*Лазание в три приема* начинается из виса стоя хватом прямыми руками выше над головой. Первый прием: сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. Третий прием: поочередно перехватить руки, прийти в вис стоя.

*Лазание в два приема* начинается из виса стоя хватом прямой рукой над головой, другой – согнутой на уровне подбородка или груди. Первый прием: сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на прямой руке, одновременно перехватить согнутую руку возможно выше.



В обоих видах лазания при спуске движения выполняются в обратном порядке.

Изучать оба способа рекомендуется с овладения техникой захвата каната (шеста) ногами. Для обучения захвату используют гимнастическую палку или какое-нибудь возвышение (конь, козел для прыжков), поставленное около висящего каната: сидя на возвышении, занимающиеся захватывают канат или шест ногами.

Существуют три способа захвата:

- а) скрестный захват – канат зажимается подъемом одной стопы и пяткой другой;
- б) захват петель – канат располагают снаружи одной ноги, подъемом другой прижимают к подошве (иногда этот способ называют наступанием);
- в) захват внутренними сводами стоп.

Технику лазания в три и в два приема рекомендуется изучать на гимнастической стенке или на комбинированном снаряде: руками держатся за канат, а ногами опираются на стенку.

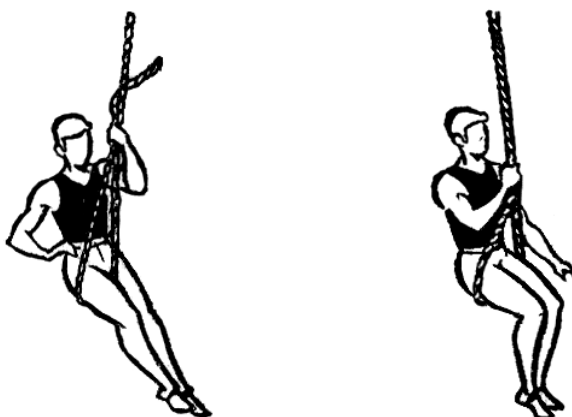
*Лазание в простом вися* можно выполнять по канату или шесту, подвешенному за оба конца горизонтально или наклонно, по наклонной лестнице.

При лазании на одних руках перехваты выполняются согнутыми руками. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания: стоя, петлей и восьмеркой.

*Завязывание стоя:* на высоте 2–3 м повиснуть на прямых руках, расположив канат с какой-нибудь стороны, обычно со стороны руки, которая выполняет захват каната выше. После этого круговым движением ноги вперед и наружу обвить канат вокруг нее и плотно прижать к ступне подъемом другой ноги, перехватить одноименную руку в хват на уровне пояса и завести канат за другую руку; можно отпустить канат и дать отдых рукам.



*Завязывание петлей:* повиснув на прямых руках, поднять ноги вперед и, зажав канат бедрами, опустить одну руку и взять ею канат внизу, соединив его с канатом на уровне подбородка, отпустить другую руку для отдыха. Можно выполнять завязывание петлей, проведя канат под обе ноги.





*Завязывание восьмеркой:* повиснув на прямых руках, поднять ноги вперед и зажать ими канат, освободив одну руку, взять ею канат снизу и, перекинув его через бедро, опустить вниз, перехватить руки и взять канат снизу другой рукой, перекинуть его через бедро другой ноги и опустить вниз между ногами. Сидя в петлях на бедрах, одну руку можно опустить.



Способы завязывания изучают целостным методом, в качестве подводящих упражнений применяются завязывания в висе стоя или в висе на возвышении.

*Лазание с грузом или партнером* проводится с группами учащихся, имеющих хорошую физическую подготовленность. Этот вид лазания применяется на гимнастической стенке, канате, шесте и лестнице в вертикальном и наклонном положениях. Лазание сочетается с переноской груза (или товарища) и с перелезанием. В качестве груза могут быть любые предметы, уложенные в рюкзак. При переноске товарища (по наклонному снаряду) партнер сидит на спине или на плечах, обхватив спину носками ног. Оба держатся руками за снаряд: канат, шест, стенку или лестницу, причем верхний слегка подтягивается на руках, облегчая работу нижнему. Одновременность выполнения приемов лазания достигается командами нижнего партнера.



*Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий* широко применяются со всеми возрастными группами. Преодолевать препятствия можно различными способами: прыжками, перелезанием, подлезанием и пролезанием. Все они с успехом применяются при проведении подвижных игр и эстафет. Прыжками преодолевают невысокие преграды. Подлезают под гимнастические снаряды: конь, козел для прыжков, под гимнастическую скамейку, поднятую над полом, и др. Пролезают в обруч или между рейками гимнастической лестницы, поставленной горизонтально или наклонно. Перелезание выполняется в висячем положении, из висячего положения в упор и наоборот. Перелезают через забор высотой 1,5–3 м.

Существует несколько способов преодоления таких препятствий:

а) наступанием – учащиеся с разбега, оттолкнувшись одной ногой, другой наступают на препятствие и спрыгивают на противоположную сторону;

б) опорой на грудь – навалившись телом на забор и держась руками, одной за верхний край, другой как можно ниже на другой стороне забора, ноги и тело перекидывают на противоположную сторону забора;

в) зацепом – взявшись руками за верхний край забора, зацепиться ногой, выйти в упор и соскочить на другую сторону;

г) силой – подтянувшись на руках повыше, рывком поставить одну руку в упор, потом другую, выйти в упор и соскочить на другую сторону;

д) с помощью – с помощью партнера достать верхний край забора, далее применять любой из вышеперечисленных способов, кроме наступания.

*Упражнения в метании и ловле* способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, координации движений, глазомера и других двигательных способностей. Метание предмета значительно легче по координации, чем ловля. При ловле в короткий момент времени необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объем и массу, особенности полета (планирование (падающий лист), вращение или переворачивание) и в зависимости от этого выбрать способ.

Большое значение упражнениям в метании и ловле придавал П. Ф. Лесгафт. Он создал «школу мяча», в которой расположил упражнения следующим образом:

1. Бросить мяч в пол и поймать.
2. Бросить мяч вверх и поймать.
3. Бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать.
4. Бросить мяч в стену, дать упасть на пол и поймать.
5. Бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол.
6. Бросить мяч под углом в пол, дать ему удариться в стену, отскочить, упасть на пол, после чего поймать его.
7. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
8. Встать спиной вплотную к стене, бросить мяч в стену над головой, дать ему удариться о пол и затем поймать его.
9. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
10. Стоя спиной к стене (на небольшом расстоянии) бросить мяч назад-вверх в стену, дать ему упасть на пол и с поворотом лицом к стене поймать мяч, когда он отскочит от пола.
11. То же, но не давая ему упасть на пол.
12. Поймать правой рукой мяч, брошенный под левую руку, опирающуюся о стену.

13. То же левой рукой под правую.

14. Поймать мяч, брошенный из-под ноги, опирающейся о стену.

15. То же, но нога поднята без опоры.

Данные упражнения можно усложнить, изменяя условия ловли, вводя дополнительные движения телом или руками, выполняя упражнения вдвоем, изменяя темп и т.д.

Упражнения в метании и ловле классифицируются на метание на дальность, метание в цель и по движущемуся предмету, подбрасывание и ловлю, перебрасывание, жонглирование.

На *дальность* на уроках гимнастики метают очень редко, так как это вид легкой атлетики.

*Метание в цель* применяется чаще, особенно в младших классах. В качестве цели используются набивные мячи, булавы, кегли, обручи, различные мишени, нарисованные на стенах или специальных щитах.

Большое значение имеет *метание по движущейся* или *внезапно появляющейся цели*. Для этого необходимы два щита, за которыми могли бы расположиться учащиеся. Они перекатывают, перебрасывают или выставляют на время предметы. Остальные ученики малыми мячами должны в них попасть. Усложнение происходит за счет скорости передвижения появляющихся предметов, их размеров и длительности их пребывания в поле зрения занимающихся.

*Подбрасывание и ловля* выполняются с мячами (малыми, средними, большими, набивными), гимнастическими палками, обручами и др. Наиболее характерными упражнениями в подбрасывании и ловле мячей являются броски снизу, из-за головы, от груди, под рукой, под ногой, от плеча, из-за спины одной и двумя руками, через голову, стоя спиной к направлению метания, между ногами наклоном вперед, зажав мяч стопами ног в различных исходных положениях и др. Подбрасывание и ловлю гимнастических палок и обручей можно выполнять одной и двумя руками, различными хватами, в различных плоскостях, с вращением и без вращения.

*Перебрасывание и ловля* выполняются с малыми и большими резиновыми мячами, набивными мячами, обручами, гимнастическими палками, скакалками и др. Перебрасывание можно производить двумя руками и одной, ногами, зажимая мяч между стопами, в положении лежа и сидя.

*Жонглирование* – наиболее трудный вид метания и ловли. Оно осуществляется индивидуально и с партнером двумя и более предметами.

Обучать метанию и ловле следует как правой, так и левой рукой. Усложнять упражнения можно путем:

- а) изменения массы, объема, формы предметов;
- б) увеличения количества одновременно бросаемых предметов;
- в) метания и ловли одной рукой;
- г) изменения исходных положений (сидя, лежа и др.);
- д) совмещения метания и ловли с другими действиями, движениями руками, ногами, кувырками, упражнениями в равновесии.

*Упражнения в поднимании и переноске груза* выполняются с различными предметами и с самими занимающимися. С помощью этих упражнений развивают силу, выносливость к мышечным напряжениям, координацию движений, ловкость, находчивость, умение экономно расходовать свои силы, общительность и др.

В качестве упражнений применяются:

1. Передача набивных мячей:

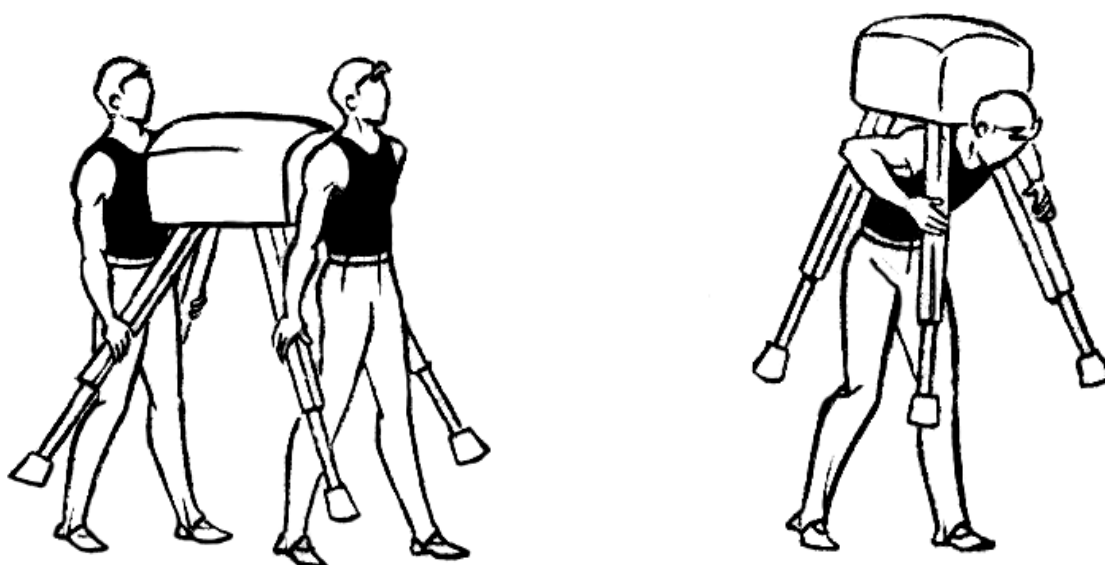
- а) в шеренге, принимая мяч и передавая его дальше;
- б) в колонне, передавая мяч сбоку, над головой или под ногами в стойке ноги врозь.

2. Переноска набивных мячей:

- а) в руках перед собой;
- б) сбоку, удерживая мяч одной рукой;
- в) над головой и на голове (с помощью и без помощи рук).

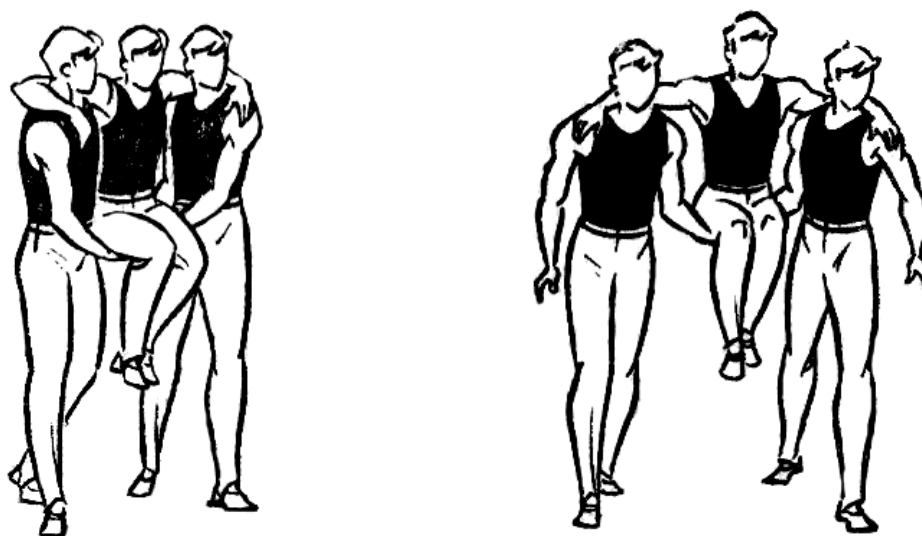
### 3. Переноска гимнастических снарядов:

- а) гимнастических матов вчетвером и вдвоем, удерживая за ручки, расположенные на одной диагонали;
- б) гимнастических скамеек вдвоем, взяв скамейку за концы; одним гимнастом, удерживая скамейку за середину, над головой двумя руками или одной сбоку, под рукой; гимнастического козла одним или вдвоем, удерживая козла за ножки; брусья переносятся группой под руководством старшего.



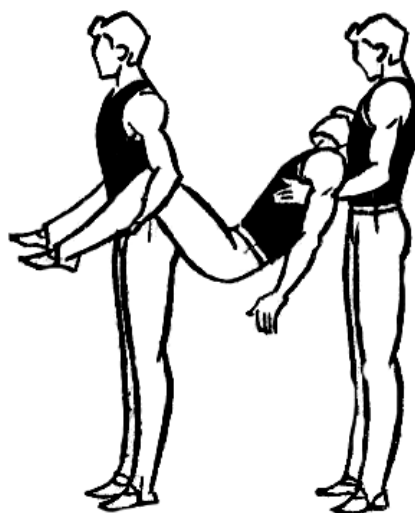
Упражнения с занимающимися могут быть в виде переноски одного партнера двумя и одного одним. Способами переноски являются следующие:

1. Переноска сидящего на руках: двое становятся рядом лицом по направлению движения, берутся за запястья ближайших рук. Третий садится на сцепленные руки и держится за шеи или плечи партнеров.

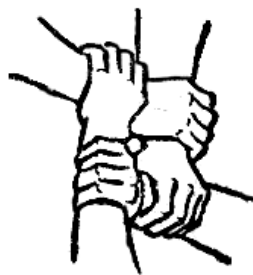


2. Переноска сидящего на руках с опорой спиной («в кресле»): переносящие встают на одно колено позади переносимого и соединяют за запястья руки, удаленные от него, а ближайшие к нему руки кладут друг другу на плечи. Переносимый садится на сцепленные партнерами руки, спиной опирается на руки, положенные на плечи, а своими руками держится за шеи переносящих.

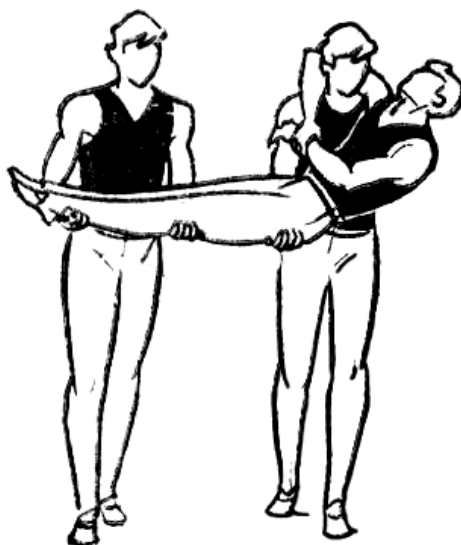
3. Переноска с поддержкой под руки и колени: переносящие, располагаясь в затылок друг другу, берут переносимого один под руки, другой под колени.



4. Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках («на скамейке»): переносящие встают лицом друг к другу и, взяв одной рукой запястье другой хватом сверху, свободной рукой берутся хватом сверху за свободное запястье партнера. Переносимый садится на руки партнерам и держится за их плечи.



5. Переноска с поддержкой под ноги и спину: переносящие встают с одной стороны лежащего на спине товарища и, опустившись на одно колено, берут его один под ноги, другой под спину и поднимают. Переносимый обхватывает руками шею переносящего, стоящего ближе. Этим способом можно переносить товарища втроем и вчетвером. В последнем случае переносящие становятся лицом друг к другу и, подведя руки под лежащего, берут друг друга за запястья и поднимают товарища, который обхватывает за шеи переносящих, стоящих ближе к его рукам.



Переносить одного двумя и большим количеством занимающихся можно с помощью различных предметов: на палках, плащ-палатках и др. Переноска одного одним может осуществляться следующими способами:

1. Переноска сидящего верхом на спине: переносимый становится за спиной переносящего и обхватывает его за плечи; переносящий, слегка приседая и наклоняясь вперед, обхватывает ноги переносимого повыше колен (под бедра) и, выпрямляясь, начинает движение.





2. Переносимый встает в стойку ноги врозь спиной к товарищу, переносящий становится на одно колено, наклоняется вперед и сажает переносимого на плечи. Переносимый обхватывает носками ног спину переносящего, который поднимается с колена и начинает движение; переносимый держится руками за голову товарища.



3. Переноска с поддержкой двумя руками: переносимый лежит на спине, переносящий становится на одно колено или приседает, подсовывая одну руку под спину, другую под колени переносимого, который обхватывает товарища за шею. Переносящий встает и начинает движение.



4. Переноска с поддержкой одной рукой: переносимый лежит лицом вниз, а товарищ, стоя боком к нему, наклоняется, поднимает его, обхватывая одной рукой под живот, и начинает движение, прижимая переносимого к себе.



5. Переноска лежащего на одном плече: переносящий берет партнера за правое запястье левой рукой, а правой рукой обхватывает его ноги под коленями. Наклоняясь вперед, переносящий кладет товарища животом за свое правое

плечо, выпрямляется и захватывает правой рукой правое запястье переносимого, освобождая левую руку.



Упражнения в поднимании и переноске груза тяжелы для выполнения, поэтому следует внимательно относиться к подбору веса переносимого груза, изменению скорости передвижения и расстояния. В качестве подготовительных можно предлагать упражнения с набивными мячами увеличенного веса. Переноса груз сбоку, необходимо чередовать стороны, чтобы не искривить позвоночник. Переноска оптимального веса является ценным упражнением для формирования красивой осанки, а переноска груза сбоку и на плече может служить корригирующим упражнением для исправления дефектов в осанке.

*Упражнения в переползании* служат хорошим средством для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Основными упражнениями являются:

а) переползание в упоре стоя согнувшись ноги врозь (опора на кисти рук и стопы ног);

б) переползание в упоре стоя на коленях (опора на кисти рук, колени, голени и стопы ног);

в) переползание в упоре стоя на коленях с опорой на предплечья;

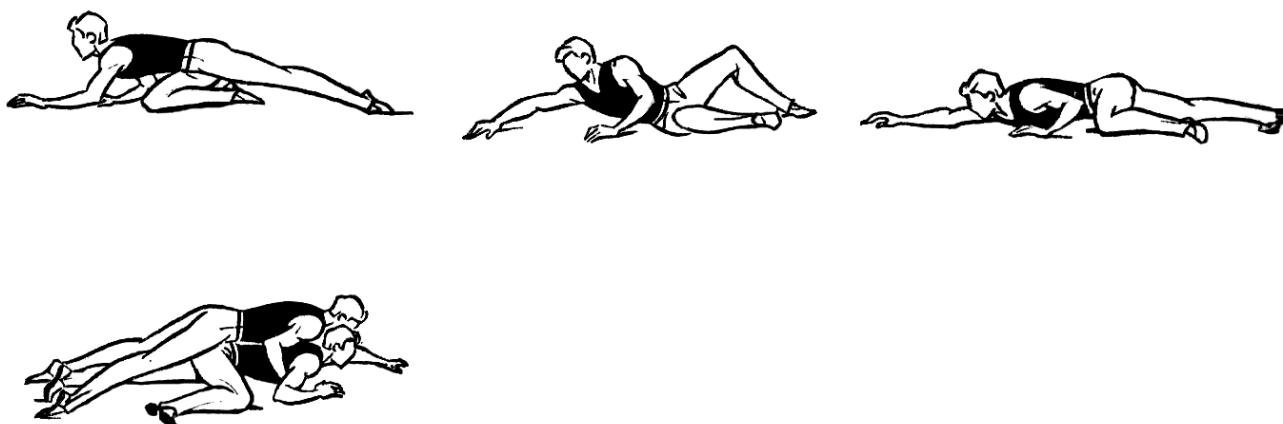
г) переползание на боку (опора на предплечье и кисть другой руки, одноименная нога опирается бедром, голенью и стопой, лежащими на полу, другая согнута, опирается стопой, колено развернуто кверху);

д) переползание по-пластунски (лежа на груди, опора на разведенные ноги врозь, одна прямая, другая согнута, и кисти, и предплечья согнутых рук, локти в стороны);

е) переползание по-пластунски при помощи обеих рук и одной ноги или одной руки и обеих ног;

ж) переползание с партнером на спине. При этом партнер оказывает сильную помощь;

з) переползание с грузом.



Упражнения в переползании разучивают на матах, ковре или акробатической дорожке. Эти упражнения целесообразно включать в полосы препятствий и в подвижные игры типа эстафет.

## Прыжки

*Простые прыжки.* К ним относятся прыжки на месте, в высоту, в длину, в глубину, с подкидного мостика, в «окно», через короткую и длинную скакалку. Каждый из них может состоять из разбега, толчка одной или обеими ногами, полета и приземления.

53

Прыжки на месте выполняются на одной или обеих ногах. Усложняются за счет различных движений другими звеньями тела, поворотами, высотой, темпом и количеством подскоков.

Прыжки в высоту выполняются на месте, с прямого и косого разбега, толчком одной и обеими ногами от пола, обычного или пружинного мостика. С прямого разбега выполняются прыжки согнув ноги, согнувшись, с косого – способом перешагивания. Длина разбега зависит от характера прыжка и индивидуальных особенностей занимающегося. Разновидностью прыжков в высоту является «гимнастический прыжок». Поза в полете над планкой строго регламентирована, т.е. угол между ногами и туловищем должен быть прямой, а ноги строго параллельны полу. Во всем остальном этот прыжок идентичен прыжку «углом в окно». Эти прыжки можно выполнять групповым способом.

Прыжки в длину выполняются с места и с разбега, толчком одной и обеих ног, от пола, жесткого и подкидного мостика, усложняются поворотами, движениями рук, указанием места приземления или длины прыжка (в полную силу, в пол силы и др.). Разновидностью являются прыжки далеко-высокие. Они выполняются с разбега через препятствия разной высоты, например: натягиваются две веревки – ближняя к началу разбега на высоте 80 см, а дальняя – на расстоянии 1,5 м от первой на высоте 40 см.

Для прыжков в глубину используют гимнастическую скамейку, стенку, бревно, козла, коня, наклонную и горизонтальную лестницы, стопку матов и другие снаряды и приспособления. Прыжки выполняются из приседа, из разных видов стоек и других исходных положений, толчком одной и обеими ногами, согнув ноги, прогнувшись и согнувшись, ноги вместе и ноги врозь, с броском и

ловлей мяча, с приземлением в заданную площадь. Усложнение прыжков достигается за счет увеличения высоты снаряда, выполнения переворотов, движений руками в фазе полета, удаления места приземления и ограничения его площади. Прыжки в глубину подбираются в зависимости от решаемой педагогической задачи. При всех вариантах их проведения обеспечивается точное и безопасное приземление. Сложность прыжка должна соответствовать уровню подготовленности занимающихся.

Прыжки с подкидного (пружинного) мостика выполняются с места и с разбега. С их помощью может отрабатываться фаза (поза) полета и приземления. Они выполняются с различными положениями и движениями рук, ног и головы, с поворотами и простейшими акробатическими упражнениями.

Прыжки в «окно» выполняются в пространство, ограниченное по бокам стойками, а сверху и снизу веревками, расположенными на разной высоте. «Окно» может устанавливаться на разном расстоянии от места отталкивания. Способами выполнения могут быть: согнув ноги, согнувшись, кувырком вперед и др. Сложность прыжка повышается за счет уменьшения расстояния между веревками и стойками – «окна» – и изменения способов приземления.

Прыжки через короткую и длинную скакалку – пробегание, перепрыгивание, прыжки группой с поочередным вбеганием и выбеганием и т.д.

### Вольные упражнения

Вольные упражнения представляют собой комбинацию гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности - на полу, сцене, поле стадиона и т. п. Они могут предназначаться для того или иного контингента занимающихся (мужчин, женщин, школьников, дошкольников, спортсменов любого разряда и т.д.), быть индивидуальными или групповыми, выполняться с музыкальным сопровождением или без него.

*Групповые вольные упражнения* состояются из хорошо разученных, обычно простых элементов, выполняются с предметами и без них, как правило,

под музыку. Основная сложность состоит в сохранении определенного взаимного расположения участников на помосте или площадке и в согласованности их движений. Оценивается не каждый исполнитель в отдельности, а исполнение упражнения группой в целом, точность и ритмичность движений, оригинальность перестроений.

*Индивидуальные вольные упражнения* подразделяются на спортивные упражнения и учебные комбинации (комплексы упражнений).

*Спортивные вольные упражнения* являются одним из видов как мужского, так и женского гимнастического многоборья. Выполняются они индивидуально на специальном гимнастическом ковре размером 12 × 12 м. В младших разрядах разрешается выполнять упражнения вдвоем или втроем, но качество исполнения оценивается индивидуально. У мужчин в младших разрядах вольные упражнения могут выполняться на акробатической дорожке. Для женских вольных упражнений музыкальное сопровождение является обязательным.

*Учебные комбинации* составляются не более чем на 32 счета, но не менее чем на 8. В отличие от общеразвивающего упражнения конечное положение в учебной комбинации не обязательно совпадает с исходным. Если комбинация составлена более чем на 16 счетов и выполняется на оценку, то ее можно считать спортивным вольным упражнением. Учебные комбинации могут состоять из элементов общеразвивающих упражнений, включать в себя движения, характерные для гигиенической и производственной гимнастики, простые акробатические элементы.

Вольные упражнения в целом содействуют развитию всех двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, подвижности в суставах, выносливости, повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и сенсорных систем. Последнее выражается в том, что занимающиеся усваивают такие характеристики движений, как амплитуда, темп, ритм, положение тела и его частей в пространстве, величина и направление прилагаемых мышечных и волевых усилий. Вольные упражнения обычно располагают для

этого более широкими и разнообразными возможностями, чем упражнения на снарядах.

Совершенствование навыков выполнения вольных упражнений содействует формированию правильной осанки, пополняет волевой, эмоциональный и главным образом двигательный опыт гимнастов. Не только женщины, но и мужчины благодаря занятиям этими упражнениями развивают пластичность и выразительность движений всех звеньев тела. Групповые вольные упражнения, кроме того, содействуют воспитанию общительности, чувства товарищества, ответственности за свои действия, взаимопомощи, формированию сплоченности коллектива.

С предметами могут выполняться как групповые упражнения, так и учебные комбинации. Спортивные вольные упражнения с предметами относятся к художественной гимнастике. Кроме предметов, используемых в художественной гимнастике, в вольных упражнениях могут применяться также флажки, гантели, гимнастические палки, шесты, канаты и др. При выполнении этих упражнений дополнительно приобретаются и совершенствуются навыки движений кистью, что имеет еще и прикладное значение при обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста письму, игре на пианино и других музыкальных инструментах, при овладении бытовыми, трудовыми, спортивными двигательными навыками. Разнообразие используемых предметов содействует развитию координации движений.

Вольные упражнения включают в себя элементы различных видов упражнений – общеразвивающих, художественной гимнастики, акробатики, хореографии и др. – и составляются с учетом требований композиции.

Под *композицией вольных упражнений* понимают последовательность выполнения гимнастических элементов и соединений, их расположение относительно ковра и взаимосвязь частей упражнения. Последнее означает стройность, осмысленность сочетаний и последовательность элементов и движений. Композиция должна быть гармоничной, динамичной, включать элементы раз-



нообразного характера, задавать направление движения исполнителя. Наличие слишком простых, примитивных элементов или соединений нарушает гармоничность композиции. В групповых вольных упражнениях композиция определяет также взаимное расположение и перемещение самих исполнителей.

Индивидуальные вольные упражнения могут быть столь же оригинальны и неповторимы, как и свойства личности каждого отдельного исполнителя. Включение простого, но редко исполняемого элемента создает порой лучшее впечатление, чем последовательное выполнение трудных, но не очень оригинальных элементов. В любом случае композиция упражнения должна подчеркивать достоинства исполнителя. Мужским вольным упражнениям присущи использование движений прямыми руками и ногами, строгость движений, большой удельный вес силовых и статических элементов. Композиции женских вольных упражнений свойственна плавность движений, подчеркивание грациозности, пластичности, элегантности исполнительницы. В детских упражнениях отражаются задор, игривость и подвижность юных спортсменов. В основе их упражнений может лежать какая-либо сценка или картинка.

### Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются эффективным средством разно-стороннего воздействия на занимающихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства внимания, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах и др.

Различают три вида акробатики: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.

**Акробатические прыжки** состоят из различных переворотов и сальто с вращениями вперед, в сторону и назад. Прыжки являются основным средством всех видов акробатики.

**Парные упражнения** подразделяются на мужские, женские и смешанные. Они отличаются насыщенностью силовыми и вольтижными упражнениями, стойками, поддержками и равновесиями, элементами, требующими хорошей гибкости, пластики, хореографии.

**Групповые упражнения** состоят из упражнений для женщин (тройки) и для мужчин (четверки). Эта группа упражнений включает акробатические прыжки, упражнения на гибкость и равновесие, разнообразные пирамиды и вольтиж, балансирование и элементы хореографии.

В этих видах акробатики выделяются вращательные, балансовые и бросковые упражнения.

*Вращательные упражнения* характеризуются частичным, полным и многократным переворачиванием гимнаста через голову вперед, назад, в сторону. Они выполняются в группировке, согнувшись, прогнувшись, с места, с разбега и прыжком. Выделяются следующие группы этих упражнений: перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты и сальто.

*Балансовые упражнения* характеризуются сохранением собственного равновесия и уравниванием одного или нескольких партнеров. Из этой группы в гимнастике используются одиночные и парные упражнения. В одиночных упражнениях выделяются четыре подгруппы: шпагаты, мосты, равновесия, стойки. В парных упражнениях применяются различные виды поддержек, их освоение начинается с изучения основных хватов руками.

*Бросковые упражнения* связаны с подбрасыванием и ловлей соупражняющихся с захватом за голень, бедро, кисти, стопу и т.п., с приземлением на дорожку или на плечи партнера. В бросковых движениях выделяются: бросок и

ловля одного партнера другим, одного партнера несколькими соупражняющимися, с неполным вращением, с полным вращением, пируэты, соскоки.

Акробатические упражнения выполняют на специальных акробатических дорожках или гимнастических матах. Ими можно заниматься не только в специализированных залах, но и на открытых площадках.

Большое разнообразие акробатических упражнений, высокая эмоциональность, минимальная потребность в специальном оборудовании делают их доступными для занятий с различным контингентом занимающихся и предоставляют педагогу широкие возможности для разностороннего воздействия на занимающихся.

В настоящее время без хорошей акробатической подготовки невозможно достичь высоких результатов как в спортивной, так и художественной гимнастике. Акробатические упражнения в основном определяют трудность вольных упражнений. Кроме того, двигательные навыки и способности, развиваемые при выполнении акробатических упражнений, оказывают большую помощь в освоении упражнений других видов многоборья, а также в формировании навыков самостраховки.

Акробатические упражнения находят все большее применение в основной и прикладных видах гимнастики (профессионально-прикладной, военно-прикладной, спортивно-прикладной). Они используются в подготовке летчиков, моряков, космонавтов, в занятиях с представителями актерской профессии и во многих видах спорта (прыжки на лыжах и в воду, легкая атлетика, спортивные игры, фигурное катание и фигурное плавание, фристайл, прыжки на батуте, виды борьбы, водные лыжи, слалом и др.).

Акробатика – важное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в показательных выступлениях.

ниях на спортивных праздниках в летних лагерях отдыха, на стадионах, включают в театрализованные представления.

Акробатические упражнения, в основном вращательные и балансовые, входят в программы физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, в программы по физвоспитанию средних и высших гражданских и военных специальных учебных заведений. Они применяются не только на уроках физической культуры, но и во внеурочных формах занятий.

60

Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений, к которым относятся группировки и перекаты.

После овладения группировкой и перекатами изучаются более сложные упражнения: кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки.

## ГЛАВА 2

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Напомним, что к образовательно-развивающим видам гимнастики относятся основная, женская, атлетическая и профессионально-прикладная. В дальнейшем мы рассмотрим только два наиболее важных, по нашему мнению, вида: основную, профессионально-прикладную и атлетическую гимнастику.

### 2.1. ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

**Основная гимнастика** располагает большими возможностями для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач.

В зависимости от конкретного контингента занимающихся (дети, студенты, взрослые или пожилые люди) задачи, содержание и методика проведения занятий основной гимнастикой существенно отличаются друг от друга. Эти возможности могут быть реализованы за счет большого многообразия упражнений и многофункциональности каждого из них. Любое упражнение можно использовать с разным назначением за счет изменения способов исполнения и дозировки нагрузки. Например, бег можно использовать не только в качестве активного отдыха, разминки, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем организма, но и как спортивное упражнение – для развития скорости бега, выносливости к мышечной работе, воли и др.

Большое разнообразие и многофункциональность упражнений открывают перед педагогом неисчерпаемые возможности творческого подхода к обобщению занимающихся системой специфических знаний, умений и навыков.

Такими знаниями в области гимнастики могут быть сведения о ней как о спортивно-педагогической дисциплине: о её содержании, социальной значимости, истории, технике исполнения и законах, лежащих в её основе; возможности использования упражнений в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях; о воздействии на отдельные органы и системы организма с целью повышения их функциональных возможностей, развития двигательных и психических способностей к избранному виду учебной, спортивной или профессиональной деятельности; об обобщении учащихся разносторонним опытом, обучении прикладным упражнениям.

Упражнения основной гимнастики в сочетании со словом педагога являются эффективным комплексным средством и методом воспитания у учащихся личностных свойств: добросовестного, глубоко осознанного отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, трудовой и общественной деятельности, чувств чести, достоинства.

Занятия основной гимнастикой со студентами проводятся с целью формирования правильной осанки, укрепления здоровья, содействия хорошему физическому развитию и выработке основных жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Содержание занятий основной гимнастикой со студентами включает разнообразные средства: прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания, равновесия), общеобразовательные упражнения с предметами и без предметов (для рук, ног, туловища), упражнения на гимнастических снарядах массового типа (гимнастическая скамейка, стенка, лестница), в висах и упорах.

***В основную гимнастику входят:***

- 1) общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела с предметами (мячами, кубиками, флажками, гимнастическими палками и др.) и без предметов;
- 2) различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание, ползание, равновесие, висы и др.;
- 3) строевые упражнения (построения и перестроения, повороты, размыкания и смыкания);
- 4) танцевальные упражнения.

***Требования к составу средств*** – упражнения в основных движениях (ходьба, лазание, перелазание и т.д.) должны чередоваться с общеразвивающими, танцевальными и строевыми упражнениями.

***Требования к подбору ОРУ:***

- они подбираются для крупных групп мышц (спины, живота, плечевого пояса, рук, ног);
- упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на четвереньках;
- приоритет отдается упражнениям динамического характера.



## **2.2. ГИМНАСТИКА С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

**Гимнастика с профессиональной направленностью** объединяет упражнения и методические приемы, с помощью которых можно своевременно, до начала профессионального обучения, повышать функциональные возможности организма, изучать (оценивать) и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностные свойства, необходимые занимающимся в избранном виде профессиональной деятельности. Развитию профессиональных способностей и формированию прикладных двигательных навыков боль-

шое внимание уделяется при занятиях гимнастикой в ПТУ, средних профессиональных и высших учебных заведений. Здесь фактически вся физическая подготовка носит прикладной характер, т.е. она ориентирована на развитие способностей, необходимых для успешного овладения избранным видом трудовой деятельности и достижения в ней профессионального мастерства. Существуют разновидности профессионально-прикладной гимнастики для моряков, летчиков, космонавтов, пожарников, военных и др.

**Назначение профессионально-прикладной физической подготовки** – развитие физических качеств и психофизиологических функций, необходимых в конкретной трудовой деятельности, а также формирование двигательных умений и навыков прикладной направленности.

#### **Характеристика ППФП**

Содержит материал, способствующий развитию физических качеств и психофизиологических функций, необходимых в конкретной трудовой деятельности, а также формирование двигательных умений и навыков прикладной направленности. Удельный вес ППФП различен в зависимости от периода обучения. Ее объем составляет на первом-втором годах обучения 30–40 % времени, а на третьем – 50–60 %. Увеличение содержания средств ППФП происходит постепенно. Наиболее высокого уровня развития профессионально важных качеств учащиеся должны достигнуть к концу второго года обучения. Задача третьего года состоит в том, чтобы удерживать достигнутый уровень до начала самостоятельной работы.

**Задачи ППФП обобщенно** можно сформулировать следующим образом:

- направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности
- воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);



- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков);

- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая температура и перепады температуры окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и др.);

- содействие формированию физической культуры личности, укреплению ее психики;

- сообщение специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применение приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.

В общем виде *задачи* ППФП студентов сводятся:

- к формированию необходимых прикладных знаний,
- к освоению прикладных умений и навыков;
- воспитанию прикладных психофизических качеств;
- воспитанию прикладных специальных качеств.

Остановимся несколько подробнее на смысловом содержании перечисленных конкретных задач.

**Прикладные знания** имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы. Специфические прикладные знания о необходимой психофизической подготовленности можно получить, также в учебном материале и по другим дис-

циплинам («Техника безопасности» и др.). Следует отметить, что знания о закономерностях повышения спортивной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу со знаниями о достижении и поддержании высокой профессиональной работоспособности человека в сфере труда.

Возьмите пример со спортсменами-альпинистами. В ходе своей спортивной практики они узнают многие сведения о влиянии горной гипоксии (недостаток кислорода) на организм человека, о путях преодоления ее и т.п. Эти же знания необходимы геодезистам, геологам, гляциологам, работающим в горах.

**Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при** выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач (плавание, ходьба на лыжах, гребля, управление автотранспортом, езда на лошади и др.). Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, занимающийся прикладными видами спорта: туризмом, автоспортом, водными и различными видами конного спорта и т.д.

**Прикладные психофизические качества – это обширный перечень** необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.

**Прикладные физические качества – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость** необходимы во многих видах профессиональной деятельности, где специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость. Заблаговременное акцентированное формирование этих прикладных качеств в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня и является одной из задач ППФП.

**Прикладные психические качества и свойства личности, необходимые** будущему специалисту, могут формироваться и на учебно-тренировочных занятиях, и самостоятельно. Нельзя сделать человека смелым, мужественным,

коллективистом с помощью одних разговоров. Его обязательно надо ставить в условия, когда требуется проявить эти качества. Именно на спортивных тренировках, при регулярных самостоятельных занятиях физической культурой могут быть созданы условия, при которых проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина.

67

*Прикладные специальные качества* – это способность организм, противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, укачивания в автомобиле, на море, в воздухе, недостаточного парциального давления кислорода в горах и др. Такие способности можно развивать путем закаливания, дозированной тепловой тренировки, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращения в различных плоскостях), укреплением мышц брюшного пресса, упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия и т.д.

Формировать специальные качества можно в процессе ППФП не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими в каждом случае (прикладными) видами спорта. Следует иметь в виду и особенности, так называемой, неспецифической адаптации человека. Установлено, что хорошо физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к инфекциям, проникающей радиации и т.д.

В процессе многолетней трудовой деятельности формируется профессиональный тип личности, характеризующийся определенными чертами и ценностными ориентирами, специфической структурой психических и физических качеств.

Изучение специфических прикладных требований профессии к человеку позволяет выявить эти значимые и определенные для каждого вида труда качества, прикладные навыки, умения и знания.

***В структуре профессиональных способностей выделяют:***

- 1) основные;
- 2) дополнительные.

1. Основные способности те, без которых данная деятельность не может эффективно выполняться, и которые не могут компенсироваться другими способностями данной структуры.

2. Дополнительные способности – существенные, но не обязательные и они могут заменяться другими компонентами.

Достаточно полные данные о профессии, особенности собственно производственных движений и действий, описание условий труда, его характера и специфики представлены в ***профессиограмме***.

***Профессиограмма*** – это система признаков, описывающих ту или иную профессию, а также включающая в себя перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией или специальностью к работнику.

Поскольку профессий в настоящее время более тысячи, то по условиям труда и характеру двигательной деятельности их унифицируют в группы (например, группа профессий операторского профиля – программисты, диспетчеры, операторы и т.д.). Требования к физическим способностям и двигательным навыкам в этих группах будут примерно одинаковыми, хотя узкая специальность их будет иметь определенную специфику.

Ниже представлен примерный перечень некоторых профессий и необходимых для них профессиональных свойств и личностных качеств.

Например, профессии, связанные с **правовой деятельностью**. Степень эмоционального напряжения (от умеренного до чрезвычайного) правовой деятельности зависит от характера выполняемых действий, профессионального опыта и индивидуальных психологических особенностей должностного лица. На ней сказываются:

- большая персональная ответственность;

- наличие компетентных органов, контролирующих работу, и возможность идентификации допустившего нарушение специалиста;
- необходимость постоянной готовности к неожиданным ситуациям;
- воздействие постоянно меняющихся объектов наблюдения, внешних факторов;
- достаточно высокий уровень конфликтных ситуаций;
- постоянное воздействие криминогенных структур, стремящихся оказать психологическое давление, шантаж, подкуп, создать возможности для нарушения действующих правовых норм;
- противоборство, возникающее достаточно часто.

Перечисленные особенности деятельности предъявляют высокие требования к любому должностному лицу, к его моральным и нравственным качествам

Отдельно следует остановиться на некоторых условиях деятельности работников правоохраны, к которым относятся:

- особые санитарно-гигиенические условия (закрытое помещение и открытое помещение; на открытом воздухе в естественных природных условиях;
- организация и режим труда (нерегламентированный рабочий день; командировки, выезды, рейды; специальные операции; дежурства; охрана объектов).

Все эти условия предъявляют дополнительные требования к адаптационным физиологическим возможностям организма правоохранителя, которые могут быть обеспечены путем использования рационально подобранных, дозированных физических нагрузок в процессе работы, а также направленным формированием заданных физических качеств и физиологических свойств организма в период профессионального обучения в вузе.

В последнем случае речь идет о направленной физической подготовке (общей и специальной профессионально-прикладной) студентов, которая, в со-

ответствии с принципами адекватности и переноса, должна выстраиваться с учетом требований профессии, отраженных в профессиограмме.

В свою очередь профессиограмма специалиста правовой охраны отражает основные особенности его деятельности и содержит следующие ключевые разделы:

1. Направленность, мотивация, склонности, волевые качества:

- направленность и интерес к правоохранительному делу;
- склонность к работе с людьми, к общению;
- способность к научению, интерес к приобретению новых знаний;
- сильная воля;
- настойчивость, решительность, смелость;
- самообладание, уверенность в своих силах, эмоциональная и нервно-психическая устойчивость.

2. Сенсорно-перцептивные свойства:

- устойчивость функций анализаторов и качества восприятия (зрительного, слухового, тактильного; формы, размеров, скорости, объема и т.п.);
- преобладание зрительного канала восприятия;
- устойчивое внимание, его широкое распространение, быстрое переключение и большой объем;
- способность выделять существенные признаки, подмечать незначительные изменения в исследуемом объекте.

3. Особенности высших психических функций:

- достаточный объем, быстрота и точность запоминания и восприятия;
- оперативность, четкость и критичность мышления; способность в течение длительного времени удерживать в памяти большое количество информации;
- развитая память на внешность и поведение человека;
- способность подмечать изменения в окружающей обстановке, не сосредотачивая сознательно на них внимание;

- способность вести наблюдение одновременно за большим количеством переменных исследуемого объекта, а также за большим количеством объектов;
- способность быстро ориентироваться в новой и незнакомой обстановке, оценивать степень важности поступающей информации;
- потребность развития воображения.

4. Психомоторные свойства и физические качества:

- хорошая физическая выносливость, устойчивость к физической усталости;
- хорошая координация движений и способность к дифференцированию параметров движений, устойчивость к тремору;
- способность к резкой смене вида деятельности;
- способность использовать мускульную силу как взрывного, так и статического характера.

5. Личностные и профессиональные особенности:

- общение;
- готовность к сотрудничеству, отзывчивость, приспособляемость, легкость включения в групповую активность, наличие собственного мнения;
- эмоциональная зрелость, устойчивость, невозмутимость;
- склонность к соблюдению общественных моральных норм;
- чувство ответственности, способность убедить группу работать на практической и реалистической основе;
- эффективность деятельности в ситуациях, требующих постоянства, настойчивости и упорства;
- осмотрительность, осторожность и бдительность;
- самообладание, забота о социальной репутации.

Отдельно следует остановиться на структуре исполнительских действий, так как их состав в большей мере определяется физической готовностью правоохранителя к реализации этих действий:

- рабочая поза зависит от выполнения конкретной функции и изменяется от статической (работа за столом) до преобладания динамической на выездах;
- хорошая общая и специальная выносливость в различных внешних условиях;
- владение навыками рукопашного боя, самозащиты и навыками владения оружием;
- хорошая координация движений в ходе длительной работы;
- распределение усилий, а также времени зависит от количества и интенсивности правоохранительных действий: выездов, следственных действий, работы с документацией и т.п.);
- приоритет внимательности и психомоторики.

Исходя из приведенных данных, в методику физической подготовки должны быть включены:

- различные упражнения силового характера в статическом, динамическом и стато-динамическом режимах без отягощений и с дополнительными отягощениями (гантели, тренажеры, штанга и др.) для мышц рук, ног и туловища;
- упражнения в жонглировании, различные варианты бросков, ловли, ведения руками и ногами мячей различного диаметра;
- задания на точность в ходе стандартной физической нагрузки малой и средней интенсивности (бег, спортивные игры и др.);
- круговая тренировка различной интенсивности, направленная на развитие физических качеств и психомоторных свойств;



- физические упражнения на силу, быстроту движений и выносливость, включающие выполнение дополнительных заданий на внимание, быстроту реагирования и запоминание;
- рукопашный бой и формирование навыков владения оружием.

Труд **психологов, лингвистов** сопровождается длительным пребыванием в малоподвижной вынужденной позе. Изучение пребывания человека в течение четырёх часов в такой позе подтверждает, что даже такая сравнительно небольшая гиподинамия ведёт к значительному ухудшению функционального состояния организма. В наибольшей степени страдают органы, связанные с регуляцией центральной нервной системы и функцией сердечно-сосудистой системы; снижается выносливость к статическим усилиям, ослабляется устойчивость мышц.

Специальный эксперимент показал, что продуктивность умственной деятельности в условиях гиподинамии уже на второй день снижается почти в два раза. При этом резко ухудшается концентрация внимания, увеличивается общее время на выполнение умственных операций. По полученным данным, психологи, лингвисты болеют в течение года на 15,4 % больше, чем правоохранители, профессиональная деятельность которых характеризуется наличием периодов достаточно высокой двигательной активности.

У психологов, лингвистов, которые в течение дня 6–8 часов проводят сидя, уже через 2–3 года начинают появляться симптомы профессиональных заболеваний: плохая работа желудочно-кишечного тракта, боли в спине, повышенное давление и т. д. Знание о профессиональных заболеваниях позволяет заранее подобрать комплекс физических упражнений, выполняя который, можно снизить отрицательные влияния профессии.

Говоря о роли физической культуры в подготовке к будущей профессии надо обращать больше внимания на повышение психологической подготовленности. Ведь очень часто молодые специалисты сетуют на то, что их многому научили за годы профессиональной подготовки в специальном учебном заведении, только не научили работать с людьми, не вооружили психологической

уверенностью и устойчивостью при руководстве коллективом. И вот здесь следует особо отметить роль физической культуры в формировании людей с сильной волей и твердым характером, что напрямую связано с постоянной необходимостью переносить разнообразные физические и психические напряжения в процессе регулярных занятий по физическому воспитанию.

Приведённые примеры свидетельствуют о том, что направленность физических упражнений должна быть следующая: общая физическая подготовка с основой на развитие сердечно-сосудистой системы.

**Психические качества:** нервно-эмоциональная устойчивость, коммуникабельность, уметь управлять своими чувствами, иметь выдержку и самообладание, устойчивость к стрессам.

Приоритетными **физическими качествами** являются общая выносливость, ловкость рук и пальцев, быстрота, точность движений и двигательных реакций.

Среди **психофизических функций** определяющим является внимание (широта распределения, переключения, концентрация). В психических функциях приоритет отдается оперативному мышлению, памяти и коммуникабельности.

**Специальные способности:** устойчивость к гиподинамии.

**Знания:** профессиональные заболевания и составление комплексов физических упражнений.

**Навыки:** профилактика застойных явлений в области малого таза и ног, приемы релаксации.

**Средства ППФП:** общая физическая подготовка на базе легкой атлетики, гимнастические упражнения на осанку, силовые гимнастические упражнения, занятия ритмической гимнастикой (аэробикой), плавание, спортивные игры бадминтон и настольный теннис.

### Организация ППФП

75 В общем виде система занятий по ППФП при их организации в официальном порядке регламентируется унифицированными программами, разрабатываемыми обычно для групп родственных профессий или отдельных профессий. Основными формами занятий при всём этом служат, как правило, урочные формы, имеющие типичную в физическом воспитании структуру, варьируемую в зависимости от особенностей содержания и условий построения занятий.

Нередко, особенно в рамках обязательного курса физического воспитания в специальных учебных заведениях, урочные занятия, включающие материал ППФП, являются комбинированными. Профессионально-прикладные упражнения в них выполняются наряду с упражнениями, используемыми в качестве средств общей физической подготовки, что, кроме прочего, обусловлено дефицитом учебного времени. В таких случаях рациональная компоновка различных слагаемых занятия определяется по правилам построения комплексного урока. При большой трудоемкости решаемых задач по формированию сложных профессионально-прикладных двигательных навыков или избирательному массажному воздействию на развитие профессионально важных физических способностей предпочтительно не только отдельные занятия, но и серии их строить как специализированные – сконцентрированные в основной части преимущественно на реализации одной из таких задач. Соотношение специализированных и комбинированных занятий по курсу физического воспитания, включающему материал ППФП, зависит во многом от общего бюджета времени, выделяемого на курс в целом, и сложности решаемых задач. Чем больше время и чем сложнее задачи, тем чаще следует практиковать специализированные занятия; если же бюджет времени мал, целесообразно при одинаковых прочих условиях большую часть занятий делать комбинированными.

В качестве одной из эффективных форм организации и интенсификации занятий по ППФП практикуют соревнования в профессионально-прикладных упражнениях. Соревновательные формы занятий наиболее широко представлены, естественно, в случае углубленной специализации в избранном профессионально-прикладном виде спорта. Система занятий при всём этом приобретает характер специализированной спортивной тренировки и регулярного участия в состязаниях, что выдвигает особую проблему рационального сбалансирования спортивной, профессионально-образовательной, и трудовой деятельности. Для спортсменов, не переходящих в сферу спорта высших достижений, приоритетными должны быть, конечно, не собственно-спортивные интересы.

Немаловажную роль в осуществлении ППФП могут играть и не сводимые к спортивным самодеятельные физкультурные занятия, включающие профессионально-прикладные упражнения наряду с другими средствами физического самовоспитания в режиме повседневного быта и удлиненного активного отдыха (в частности, в форме ежедневной индивидуальной зарядки, физкультурно-кондиционной тренировки, туристских походов). Понятно, что фактический вклад таких занятий в ППФП особенно зависит от степени приобщенности к физической культуре, понимания сути ППФП и методической подготовленности к самостоятельному использованию ее средств и методов. Для реализации некоторых задач, преследуемых в ППФП, могут быть использованы кроме указанных и малые формы занятий, практикуемые в рамках производственной физической культуры. Хотя возможности их в этом отношении сравнительно узки, не следует пренебрегать ими, в частности при решении задач, предусматривающих выработку умения самостоятельно целесообразно регулировать оперативную работоспособность в процессе трудовой деятельности, и задач по предупреждению регресса достигнутой в результате ППФП специфической тренированности.

Дополнительно применяются специализированная утренняя зарядка (с включением отдельных прикладных упражнений), туристические походы по установленным маршрутам с выполнением учебных заданий, лыжные переходы, массовые заплывы, дальние лодочные (шлюпочные) походы и др.

Таким образом, большинство принятых в системе физического воспитания и самовоспитания форм занятий может быть использовано в той или иной мере в целях ППФП. Вместе с тем содержание их определяется не только требованиями профессиональной деятельности и не замыкается на ней. ППФП непременно нужно рассматривать в единстве с другими слагаемыми целостной системы воспитания и в зависимости от их характера в индивидуально-конкретном выражении находить наиболее оправданное на том или ином этапе соотношение различных форм занятий, позволяющих реализовать личностно и социально значимые цели.

### Формы занятий по ППФП в вузах и сузах

- академические учебные занятия (комплексные и специализированные). Комплексные учебные занятия могут включать: а) средства ОФП и профессионально-прикладной физической подготовки б) только средства ППФП из различных ее разделов. Специализированные занятия имеют более узкую, избирательную направленность (обучение прикладным действиям, совершенствование отдельных качеств). Относительная однонаправленность таких занятий позволяет обеспечить значительные воздействия на отдельные функциональные системы с тем, чтобы получить наибольший эффект в их развитии;

- занятия в период учебной практики (студентов, учащихся колледжей профессионального образования);

- спортивно-прикладные соревнования. Высокая действенность спортивно-прикладных соревнований (и особенно по многоборьям) связана с их максимальными психофизическими нагрузками, возможностью

совершенствования прикладных умений и навыков и проверки их в экстремальных ситуациях, приближенных к типичным условиям профессиональной деятельности. Предметом соревновательной деятельности в ряде случаев могут быть действия, характерные для того или иного труда (например, соревнования по видам пожарно-прикладного спорта у пожарных), но чаще действия, обусловленные особыми внешними условиями профессиональной деятельности;

- самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя.

С завершением общего и профессионального образования люди приступают к многолетней трудовой деятельности. В этой связи физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве.

### **Связь физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах**

1. Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряженности и фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют вработывание, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии.

2. Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.

3. В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физи-

ческого воспитания выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.

Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки.

Внедрение физической культуры, таким образом, в научную организацию труда (НОТ) является существенной необходимостью.

**НОТ предусматривает** оптимальное взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда, на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся.

Данная цель конкретизирована в следующих **специфических задачах**, решаемых средствами физической культуры в процессе трудовой деятельности:

1. На этапе обучения профессиям (в колледжах профессионального образования, училищах, вузах) обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности.

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения).

3. В после рабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

От успешного решения этих задач зависит здоровье человека, его творческое долголетие и общественно-полезная активность. Эти задачи конкретизируются в зависимости от содержания и характера труда, особенностей производственных условий, пола, возраста трудящихся, уровня физической подготовленности, состояния здоровья.

### Физическая культура в системе НОТ

В системе НОТ выделяют три **сферы целесообразного использования физической культуры:**

- 1) в рамках трудового процесса;
- 2) в непосредственной связи с процессом труда (на производстве), но вне его собственных рамок;
- 3) вне производства, но в связи с его требованиями.

### Физическая культура в рамках трудового процесса

Непосредственно в рамках трудового процесса физическая культура представлена главным образом **производственной гимнастикой, которая в основном имеет три формы:**

- вводная гимнастика;
- физкультурные паузы;
- физкультминуты.

Производственная гимнастика может ежедневно компенсировать от 15–20 % суточного объема двигательной активности.

Производственная гимнастика представляет собой несложный оздоровительный комплекс физических упражнений, снижающих риск развития производственных заболеваний и повышающих работоспособность.

Конечно, придумана она, скорее, для повышения производительности труда, но согласитесь же, здоровье и предупреждение ряда негативных факторов со стороны органов, систем, опорно-двигательного аппарата – в интересах самого сотрудника.

Таким образом, гимнастика проводилась прямо на рабочем месте несколько раз в течение дня, это больше зарядка, нежели полноценная тренировка в нашем понимании с часовыми изнурительными нагрузками.

Появилась производственная гимнастика в СССР благодаря Компартии, которая беспокоилась за здоровье народа. Зарождалась идея еще в тридцатых



годах, но активно началась использоваться в 1956 году после выхода постановления президиума ВЦСПС, датированного 22 июня. Вследствие чего на каждом предприятии должна была проводиться гимнастика, а средства, выделяемые на охрану труда, должны были распространяться также на содержание методистов по ПГ. Поддерживали идею не так долго. И в семидесятых годах новое постановление «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» вновь способствовало волне внедрения физкультуры в массы, в том числе и на производстве.

### **Цели и задачи производственной гимнастики**

**Основные цели ПГ** – это повышение работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья трудящихся, поддержание настроения, предупреждение производственных заболеваний.

#### **Задачи:**

1. Поддержать работоспособность трудящихся.
2. Подготовить сотрудников к трудовому дню.
3. Поддерживать ЗОЖ.

#### **Каким сотрудникам подходит**

Во-первых, это профилактика геморроя, простатита, ожирения, гастрита, заболеваний суставов и позвоночника. Таким заболеваниям особенно подвержены сотрудники, чей рабочий день проходит в положении сидя. Такое положение, если своевременно не размяться, приводит к ухудшению кровообращения, застою крови в лимфе, слабый приток крови к органам, мышечные спазмы, связанные с неправильным положением спины и усталости мышц. А все это – причины вышеперечисленных заболеваний.

Именно этими проблемами чаще всего страдают работники, чья деятельность связана с документами, компьютером и т. п., где сотрудник большую часть времени находится в положении сидя. К этой группе можно отнести:

офисных работников – секретарей, бухгалтеров, банковских работников, мастеров маникюра, сотрудников швейных и обувных фабрик, программистов и др.

Во-вторых, работая в положении стоя, в том числе тяжелый физический труд – на производстве или заводе на специальных станках, на стройке, в магазине или в ресторане, где рабочий день проходит «на ногах», тоже нужна производственная гимнастика, ведь суставы подвержены большой нагрузке.

Также большую роль играет специфика профессии, поза, принимаемая сотрудником. Например, подъем тяжестей с круглой спиной, наклон головы вперед, что повышает нагрузку на шею и тому подобное.

Для предупреждения заболеваний позвоночника и суставов необходимо своевременно укреплять атонические (слабые) мышцы и расслаблять перенапряженные.

**А также** необходимо заниматься гимнастикой и работникам умственной деятельности, чей труд связан со стрессом, умственным перенапряжением, например, преподаватели, медики. Физическая нагрузка способна разгрузить нервную систему, расслабиться, при этом повысить жизненный тонус и настроение.

### **Польза для работника**

Не говоря о том, что работать благодаря несложным упражнениям становится проще, в целом производственная гимнастика повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям, так как организм меньше подвержен стрессам и переутомлению.

При выполнении физической нагрузки в течение дня можно выделить следующие преимущества:

- Повышается энергия, работать становится легче.
- Снижается нервное перенапряжение, происходит профилактика стресса.
- Улучшается кровоток, органы и системы нормально функционируют.
- Поддерживается нормальный уровень метаболизма.
- Улучшается общее самочувствие и настроение.

### Подготовка к занятиям

Для того, чтобы физические упражнения в рабочее время действительно приносили пользу, необходимо подготовить и себя, и рабочее место:

1. Для начала следует **проветрить помещение**, перед выполнением комплекса необходимо обогатить комнату кислородом, чтобы зарядка была эффективной и оздоровительной.

83

2. **Не злоупотребляйте кондиционерами и обогревателями.** Кондиционеры способствуют переохлаждению и высушиванию воздуха, а обогреватели, наоборот, перегревают воздух и так же снижают уровень влаги. И не только для гимнастики, но и для обеспечения нормального трудового процесса температура воздуха должна быть в пределах 15–25 градусов.

3. Чтобы упражнения были эффективными и безопасными, **занимайтесь в правильной одежде и обуви.** Ткань не должна сковывать движений, а обувь не должна способствовать травматизации, например, туфли на каблуке. Поэтому, если хотите заниматься на рабочем месте, подумайте как минимум о сменной обуви.

4. **Нельзя начинать рабочий день с интенсивных нагрузок** и физически трудных упражнений, так как высокие энергозатраты снизят работоспособность, и кроме усталости в течение дня от такой гимнастики ничего не получите.

5. Ни в коем случае **нельзя употреблять пищу непосредственно до и после зарядки.** Можно выпить стакан воды за полчаса перед выполнением комплекса и по его завершении.

### Примеры комплексов упражнений для офисных работников и производства

**Комплексы вводной гимнастики обычно включают в себя:**

1. Ходьбу.
2. Дыхательные упражнения.

3. Упражнения для торса и верхних конечностей.

4. Упражнения для нижней части тела, в том числе и растягивающие техники.

5. Растяжка плечевого пояса.

**Физкультурные паузы могут включать:**

- Потягивания.
- Упражнения для тонизации и расслабления мышц туловища и плечевого пояса.

84

- Маховые упражнения для всех конечностей.

- Упражнения для ног, в том числе прыжковые и беговые техники, ходьбу.

- Махи ногами и растягивающие голени, и бедра упражнения.

- Расслабляющие упражнения.

**Также существуют специальные комплексы для глаз:**

- Закройте глаза, на четыре счета открывайте и расширяйте глаза, смотря вдаль на 6 счетов. Повторите 4–5 подходов.

- Смотрите на кончик носа в течение четырех счетов, потом посмотрите вдаль еще на четыре счета. Повторите 4–5 подходов.

- Круговые движения глаз в каждую сторону по 4–5 кругов.

- Подъем взгляда вверх на четыре счета, не поднимая головы, и опускание на четыре счета вниз. Повторите 4–5 раз.

**Примерный комплекс физкультурной паузы**

**Упражнение 1**

**Что нужно делать:**

- сесть ровно, выровнять спину, голова должна обязательно смотреть вперед;

- необходимо максимально вытянуть ноги, носки при этом смотрят «на себя»;

- руки тянем вверх, к потолку;

- далее следует вернуться к исходному положению и повторить комплекс.

Достаточно 3-х «подходов» для общего снижения нагрузки, связанной с сидячим образом жизни.

### Упражнение 2

#### **Что нужно делать:**

- необходимо принять исходное положение точно такой же, как в предыдущем упражнении (сесть на стул, максимально вытянуть ноги)
- руки при этом необходимо вытянуть перед собой, ладони направить друг другу;
- далее следует широко раскинуть руки (как будто собираетесь кого-то обнять) и при этом наклоняться в сторону;
- заводим руки перед собой и выпрямляем спину;
- движение необходимо повторить в другую сторону.

Можно повторять данное упражнение до 10 раз. Простой комплекс хорошо разгружает спину и руки.

### Упражнение 3

#### **Что нужно делать:**

Упражнение полностью повторяет предыдущий вариант, при этом необходимо вращать стопы в разные стороны, максимально стараясь фиксировать положение.

При выполнении упражнения можно держаться руками за подлокотники, спина должна быть максимально ровной. Данное упражнение можно повторить 10–12 раз для получения максимального эффекта.

### Упражнение 4

#### **Что нужно делать:**

«Играем в мяч»:

- необходимо сесть ровно, спину прижать к спинке стула (идеально, если это будет ортопедический стул);
- далее берем небольшой мяч, его необходимо зажать между коленями, мышцы при этом сильно напрягаем;
- расслабляем мышцы и принимаем исходное положение.

Можно выполнять сколько угодно повторов этого простого упражнения – оно хорошо разрабатывает мышцы ног и отлично тренирует спину.

### Упражнение 5

Следующая группа упражнений – с опорой. Для этого необходимо встать позади спинки стула и руками опираться на него. Первое из них – «Ласточка»

#### **Что нужно делать:**

- встаём позади стула, руки на спинку;
- руки осторожно отводим назад, руки в стороны;
- медленно вернуться в исходное положение;
- меняем ногу и выполняем упражнения ещё раз.

Достаточно выполнить по четыре подхода для каждой ноги.

### Упражнение 6. Классическое упражнение «Пируэт»

#### **Что нужно делать:**

- необходимо встать за стул, руки положить на спинку;
- правую руку поднимаем вверх, левую ногу – в сторону;
- быстро вернуться в исходное положение и повторить комплекс.

Достаточно 6–10 повторов для оптимального эффекта.

### Упражнение 7

#### **Что нужно делать:**

Встаём на цыпочки

- встать за стулом;

- опираться на спинку необходимо не сильно;
- подняться на носочки;
- считаем до 10 и делаем возврат в исходное положение.

10–20 повторений данного эффективного упражнения будет достаточно для общей проработки ступней. Обувь при выполнении упражнения желательно снять.

87

### Упражнение 8. Обычные наклоны

#### Что нужно делать:

- встать необходимо прямо, спину максимально выровнять;
- медленно поднять руки, при этом корпус отвести в сторону;
- выполняем упражнения для разных сторон;
- вернуться в исходное положение.

Для максимального эффекта важно выполнить до 20 повторов данного упражнения.

### Упражнение 9. Обычная ходьба на месте

#### Что нужно делать:

- встать прямо, руки вдоль туловища;
- быстро выполняем шаги, размахивая руками в такт;
- вернуться в исходное положение.

Упражнение важно делать не менее 10–15 минут для общей разгрузки мышц. Простое упражнение быстро приходит в тонус.

### Упражнение 10. Приседания

#### Что нужно делать:

- встать прямо, руки вытянуть перед собой;
- медленно приседаем до тех пор, пока верхняя часть бедра станет параллельно полу;
- выпрямляться стоит медленно.

Упражнение выполнить в 10 раз в зависимости от индивидуальной выносливости организма.

Подводя итоги предыдущего материала, нужно подчеркнуть, что утомление проще предупредить, чем преодолеть, и поэтому важна регулярность в использовании всех видов оздоровительной и производственной гимнастики.

### **Физическая культура на производстве вне рамок труда**

Из предыдущего видно, что непосредственно в процессе труда существуют довольно жесткие ограничения для использования всего многообразия факторов физической культуры. Гораздо большие возможности в этом отношении имеются в дорабочее, послерабочее время и во время обеденного перерыва, если он достаточно продолжителен.

Ряд факторов физической культуры, которые могут быть применены в дорабочее время с пользой для труда и здоровья трудящихся, пока не получили широкого распространения, если не считать вводной гимнастики.

То же самое можно отнести к использованию факторов физической культуры во время обеденного перерыва. При его значительной продолжительности (около часа) и хорошо организованном обеде, занимающем не более половины этого времени, с большой пользой может быть применен ряд физических упражнений, направленных на активизацию восстановительных процессов и общую оптимизацию состояния организма.

С этой целью применяются прогулочная ходьба, непродолжительные игры и развлечения спортивного характера, не связанные с большой нагрузкой (настольный теннис, бадминтон) и ближе к концу перерыва – гимнастические упражнения общего и специализированного воздействия.



### Физическая культура в быту трудящихся

К основным формам использования трудящимися физической культуры в быту относятся:

- базово-продолжающая физическая культура;
- гигиеническая и рекреативная физическая культура;
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- базовый спорт.

### Базово-продолжающая физическая культура

*Направленность* данной формы заключается в том, чтобы продлить ту базу общей физической подготовки, которая была заложена в процессе физического воспитания в период обучения. Она используется на основе индивидуальных запросов, интересов и потребностей практически здоровыми людьми. Основными формами занятий физическими упражнениями являются:

- секции общей физической подготовки,
- самостоятельные занятия.

*Секции ОФП* создаются для желающих заниматься физическими упражнениями, но не проявивших склонность к занятиям определенным видом спорта. Группы комплектуются по возрастному и половому признакам в количестве 20–25 человек в одной группе. Занятия проводятся 3 раза в неделю в среднем по 1,5–2 часа.

*Главная задача* в секции состоит в обеспечении оптимального уровня всесторонней физической подготовленности, гарантирующей сохранение здоровья и высокую работоспособность.

*Средствами* являются разнообразные физические упражнения из легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и т.д. Удельный вес физической подготовки значительно больше, чем технический. Методика занятий осуществляется в соответствии с методическими принципами физического воспитания.

*Самостоятельные занятия.* Они решают ряд задач – от простой профилактики и после рабочего восстановления работоспособности до достижения высокой физической подготовленности. Средства – оздоровительный бег, атлетическая гимнастика, калланетика, стретчинг и др. современные двигательные системы.

Количество занятий в неделю от 3 до 7. Недельный объем от 2 до 10 часов.

Занятия с периодичностью менее 3-х раз в неделю не оказывают заметного положительного влияния на состояние организма.

**Гигиеническая и рекреативная физическая культура.** Основное назначение данного направления заключается в оперативной оптимизации организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Гигиеническую функцию в этом аспекте выполняет утренняя гимнастика; рекреативную, связанную с восстановлением работоспособности после трудового дня – занятия различными видами, такими, как туристические походы, водный туризм, лыжные прогулки и т.д.

Утренняя гимнастика является самой массовой формой занятий физическими упражнениями в быту различных контингентов трудящихся. Ее основное назначение связано с переводом организма от пассивного состояния к деятельному.

Рекреативная форма физической культуры используется в выходные и праздничные дни с целью снятия кумулятивного утомления, восстановления работоспособности, укрепления здоровья, организации культурно-развлекательного досуга. Наиболее массовыми видами физической рекреации являются туризм, спортивные игры, купание и т.д.

**Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.** Термин «реабилитация» по определению Всемирной организации здравоохранения,

означает помощь больному в достижении им социально-профессиональной полноценности, на которую он способен в рамках существующего заболевания.

Оздоровительно-реабилитационное направление представлено следующими основными формами:

1) группами ЛФК при больницах, врачебно-физкультурных диспансерах, поликлиниках и т.д.;

2) группами здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.;

3) самостоятельными занятиями по предписанной врачами (методистами ЛФК) программе и методике.

*Занятия в группах ЛФК* осуществляется, как правило, специалистами физкультурно-медицинского профиля.

*Группы здоровья* формируются с учетом состояния здоровья, а также возраста, пола и уровня физической подготовленности. Численность занимающихся в одной группе может быть от 15 до 20 человек. Занятия носят общеоздоровительный характер для людей, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, и специально направленный лечебный характер с учетом специфики заболевания.

Основными средствами являются легкодозлируемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект достигается при комплексном использовании разнообразных упражнений.

Занятия проводятся обычно 3 раза в неделю по 45–90 мин. Моторная плотность занятий вначале невысока – 40–45 %, в дальнейшем может постепенно увеличиваться до 60 %.

В методике проведения занятий центральное место занимает строго индивидуальное дозирование нагрузки и отдыха. Мера доступности определяется методистом, врачом и самим занимающимся. Нагрузка считается доступной,

если после занятий наблюдаются небольшая и приятная усталость, чувство удовлетворения, небольшое потоотделение.

Самостоятельные занятия носят как общеобразовательно-профилактический, так и специально направленный лечебный характер.

Например, при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно применять циклические формы физических упражнений аэробного характера.

**Базовый спорт** является наиболее эффективным средством повышения общей и специальной работоспособности человека, фактором разностороннего развития, укрепления здоровья.

Занятия различными видами спорта трудящихся организуются коллективами физической культуры, функционирующими при крупных предприятиях и учреждениях. При коллективах физической культуры создаются спортивные секции (по видам спорта), в которых могут заниматься все желающие при наличии разрешения врача и хорошей физической подготовленности. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично в течение многих лет. Секционные занятия проводятся не менее 3 раз в неделю с учетом закономерностей спортивной тренировки. Численный состав одной группы зависит от вида спорта и уровня спортивной квалификации.

В возрасте 20–30 лет, организм находится в стадии эволюционного развития, во многих видах спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, тяжелая атлетика и др.) можно достигнуть хороших спортивных результатов. На рубеже 30–40 лет спортивная активность и спортивные результаты снижаются. Спорт постепенно заменяется базово-продолжающей физической культурой, а в дальнейшем гигиенической и рекреативной физической культурой.



### 2.3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

**Атлетическая гимнастика** прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли; формирование стройной, красивой фигуры с развитой, рельефной мускулатурой, функциональных возможностей организма; формирования здорового образа жизни; отвлечения от вредных для здоровья и становления личностей увлечений.

Атлетическая гимнастика является продолжением гигиенической гимнастики, может стать началом других видов спорта.

Главными средствами атлетической гимнастики являются общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, гири, эспандеры и др.) и без них. Использование предметов – отягощений значительно увеличивает интенсивность воздействия упражнений на организм занимающихся и требует разумного дозирования физической нагрузки.

Занятия атлетической гимнастикой могут быть индивидуальными и групповыми.

**Атлетическая гимнастика** – это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться». Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

Атлетическая гимнастика предназначена для самых разных людей (молодых и пожилых, юношей и девушек), но для людей практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагрузочностью для занимающихся. Поэтому, имея в виду это обстоятельство, атлетическую гимнастику следует рассматривать в первую очередь как развивающее средство физического воспитания, и только во вторую – как средство восстанавливающее.

Атлетическая гимнастика удовлетворяет стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную (а не просто огромную) мускулатуру. Кроме того, она расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела.

В практике имеется большое количество различных методических пособий, использующих термин «атлетическая гимнастика» в широком понимании как комплексы силовых упражнений, но не определяющих их в качестве вида гимнастики. Между тем, на поверку оказывается, что именно к атлетической гимнастике как одному из видов оздоровления они имеют лишь косвенное отношение. Поэтому и надо уточнить значения слов: «атлетизм», «атлет» и «атлетическая гимнастика».

**«Атлетизм»** – направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа». **«Атлетическая гимнастика»** – более объемное понятие, отражающее систему оздоровительно-развивающих воздействий с целью укрепления здоровья человека и улучшения его жизнеспособности.

Атлетическая гимнастика, в основе которой лежит метод силовой тренировки, использует полный арсенал средств основной гимнастики, а также элементы спортивной тренировки. При сохранении основных принципов и методов занятий гимнастикой традиционной, в атлетической гимнастике воздействие силового характера может быть локальным или генерализованным (захватывающим практически все группы мышц), тонизирующим или развивающим; при этом избирательно могут развиваться три силовые качества (медленная, или «жимовая» сила; быстрая, или «взрывная»; и статическая) и производные от них виды силовой выносливости.

Важнейшей отличительной чертой атлетической гимнастики является то, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы. Этого не дает ни одна из описанных выше систем. Между тем, такие умения и навыки очень важны в жизнеобеспечении человека.

**Атлетическая гимнастика использует шесть групп специальных упражнений.**

**Первая группа** – упражнения без отягощений и предметов, – включают преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц-антагонистов. Например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа или удерживание напряженных рук в положении в стороны, или удерживание положения слегка согнувшись опорой тазом и поднятыми вверх руками и т.п.

Эти упражнения подходят различным группам занимающимся, не требуют особой подготовленности, и просты в организационном отношении.

**Вторая группа** – упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и опять-таки заключающиеся в перемещениях собственного тела. Особенности данной группы упражнений обусловлены применением различных аппаратов («снарядов») и разнообразием используемых ситуаций. На перекладине, кольцах, брусьях, коне с ручками – можно выполнять упражнения в висе и в упоре, в смешанных положениях; быстро и медленно, акцентируя действия на замедлении или ускорении перемещений, удержания статических положений, а также всевозможные сочетания их, задействуя самые разные группы мышц или нагружая их по заданной схеме одновременно. Дополнением к снарядам традиционного многоборья могут служить канаты и подвесные шесты, гимнастическая стенка и навесные опоры, на которых выполняются подъемы и опускания тела или его

звеньев, перевороты вверх и вниз и т.п. в активном или активно-пассивном режимах.

**Третья группа** – упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т. п.

Особенности каждого из предметов определяют и характер упражнения с ним, возможности манипулирования, степень напряженности. При этом появляется новая форма упражнения – парно-групповая и новые методы ее использования: игровой и соревновательный.

**Четвертая группа** – упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гириями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями содержат различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями и др. – позволяющими вовлечь в работу большое количество мышечных групп и добиться достаточной нагрузочности общего воздействия. Упражнения с гириями в целом сходны с упражнениями с гантелями. Специфика их заключается в том, что при обычном хвате гиря находится вне площади опоры, из-за чего возникает вращение ее, противодействие которому требует проявления больших усилий. К тому же, значительный вес гири (от 16 до 30 кг) уменьшает возможности выбора видов упражнений, хотя, помимо обычных подниманий и опусканий, используются еще и броски, и ловля гири одной и двумя руками, перебросы руками и ногами. Упражнения со штангой требуют использования методических указаний, разработанных для занятий тяжелой атлетикой. В целях оздоровления и общей силовой подготовки помимо самой штанги можно использовать ее элементы: гриф, диски, замки. Поэтому здесь не ограничиваются классическим троеборьем (жим, рывок, толчок), а используют целую группу движений в самых различных формах и положениях. Важным моментом при подборе отягощения является уровень развития «слабейшей» группы мышц – от нее начинается подбор величин отягощений. При этом количество повторений упражнения не должно быть меньше 3–



4, а на «максимальные» веса с 1–2 повторениями в атлетической гимнастике упражнения не используются. При больших отягощениях важное значение приобретает продолжительность отдыха между подходами (она должна обеспечивать восстановление до уровня «после разминочного» состояния), количество упражнений, их характер и режимы.

**Пятая группа** – упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Это – простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях. Взаимодействия партнеров, в данном случае, строится таким образом, что один из них создает определенное сопротивление действию другого, который преодолевает его, используя заданный способ.

Характер сопротивления при выполнении упражнений этой группы может быть следующим: незначительное постоянное преодоление сопротивления; активное противодействие, переходящее в противоположное действие одного из партнеров. В парных силовых упражнениях важно уметь сохранить степень сопротивления на протяжении всего действия или целенаправленно (по заданию) его менять.

**Шестая группа** – упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Обычно в атлетической гимнастике используются тренажеры «блочного типа», которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включать в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения. В комплексных тренажерах заложены 5–6 рабочих положений, которые определяют условия силовой работы.

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки в атлетической гимнастике используется вспомогательная группа упражнений. Она включает все средства основной гимнастики, направленные на растягивание и расслабление, а также на развитие «сопутствующих» физических качеств (гибкости, лов-

кости, быстроты), а при необходимости – переключение на более легкую работу, активный отдых. Такая «силовая пауза» помогает заменить пассивный отдых и увеличить общую нагрузку при более быстром восстановлении. Используемые серии упражнений отличаются от места применения (части занятия), общей нагрузочности, характера и разнообразия упражнений. Однако при этом состояются всего из нескольких движений или действий, которые повторяются в течение не более 8 минут.

### Базовые упражнения с отягощением

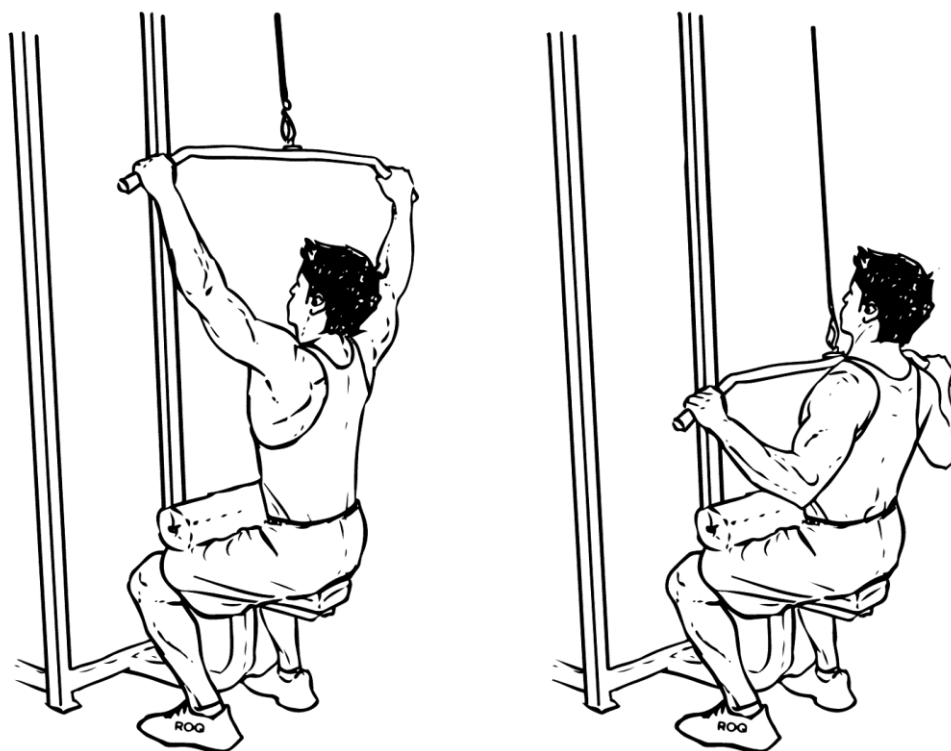
Существует много разных комплексов упражнений, которые можно применять с большой пользой, в зависимости от имеющегося в наличии оборудования. Помещенные ниже описания не являются исчерпывающими, и вы можете отыскать массу свежих идей в журналах и пособиях по фитнесу. Для некоторых из перечисленных ниже упражнений необходимо стационарное оборудование, но мы постарались представить альтернативные варианты этих упражнений, которые можно выполнять дома.

### ТЯГА БЛОКА СВЕРХУ

(упражнение для мышц плечевого пояса)

Мужчинам: помогает развить массивные плечи и привлекательный треугольник в верхней части спины. Женщинам: помогает исправить сутулость, улучшить осанку и общий вид фигуры.

В тренажерном зале это упражнение выполняется с длинной перекладиной, обычно подвешенной на блоке у вас над головой. Возьмитесь руками за перекладину на равном удалении от туловища (широким хватом) и сядьте на скамью. Отклоните туловище назад примерно на  $10^\circ$  и потяните перекладину прямо вниз к груди, выгибая грудь вверх в тот момент, когда перекладина почти коснется груди.



В домашних условиях используйте эластичные жгуты, которые продаются специально для этих целей; их можно прикрепить к стене или к дверной ручке. Внимательно прочитайте инструкцию по использованию жгутов.

Выполните три подхода по 10–15 повторов в каждом с перерывами на отдых между подходами не больше 30 секунд. Мужчинам, которые желают нарастить рельефные мышцы, следует использовать стационарные тренажеры, начинать с веса 20–30 кг и за шесть недель довести его до 40–50 кг. Это всего лишь общие рекомендации; каждому из вас придется самостоятельно определить оптимальный для себя вес отягощения.

## РАЗГИБАНИЕ РУК

(упражнение для трицепсов)

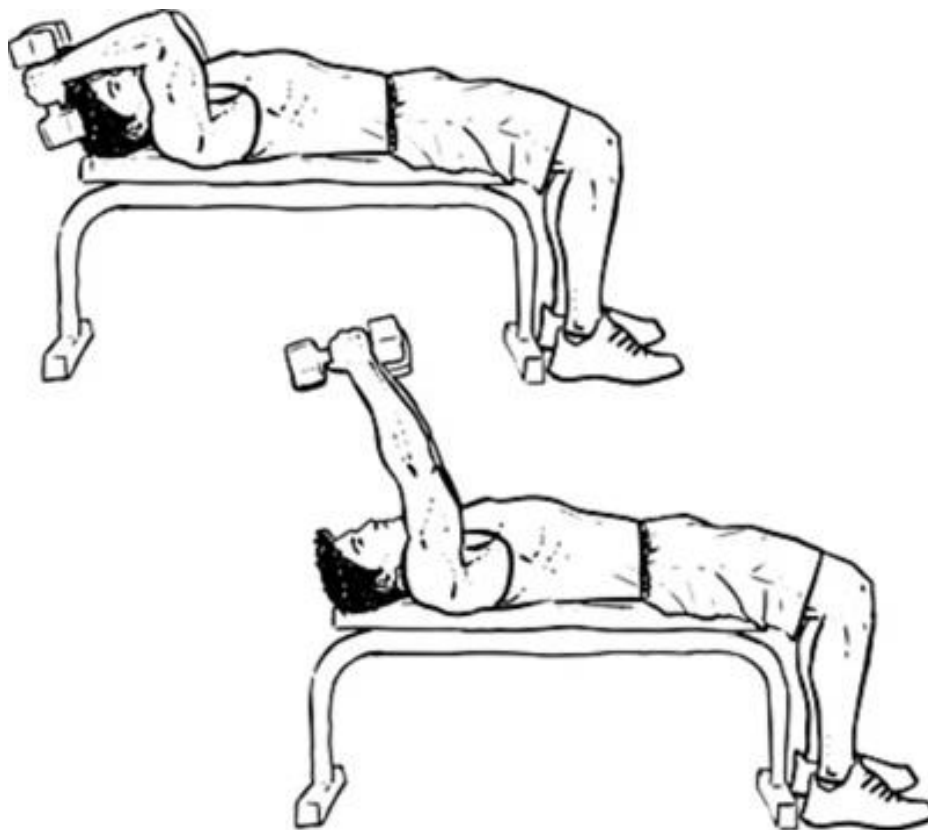
Усиливает тонус вялых мышц задней части рук. Не пытаясь преуменьшить значение бицепсов, нужно не забывать, что трицепсы делают руки плотными и упругими в тех местах, которые могут неприглядно полоскаться на ветру, если у вас там слишком много жира или обвисшей кожи. У трицепсов, как видно из названия, три головки, и когда вы освоите базовую технику наращивания трицепсов, можно будет поискать в журналах по фитнесу какие-нибудь продвинутые методики проработки каждой из этих головок в отдельности. А пока предлагаю разучить варианты для начинающих.

100



Трицепсы можно наращивать в тренажерном зале, выжимая вниз перекладину, соединенную через блок с отягощением. Встаньте в 30 см от подвешенной горизонтально перекладины и тяните ее вниз до тех пор, пока руки не разогнутся в локтях на 90°. Затем медленно позвольте перекладине подняться

вверх в исходное положение, после чего снова тяните ее вниз, одновременно выгибая кисти книзу. Не разгибайте руки больше чем на  $90^\circ$ .



Для проработки трицепсов в домашних условиях используйте две гантели весом от 2 до 6 кг, чтобы вы могли работать с ними без труда. Лежа на спине на коврик или на скамье для жима вытяните руки с гантелями вертикально вверх. Медленно опускайте гантели, сгибая руки в локтях до тех пор, пока угол сгиба не составит  $90^\circ$  и предплечья не расположатся параллельно полу. После этого медленно выпрямляйте руки, поднимая гантели.

Выполните три подхода по 10–15 повторов в каждом с перерывами на отдых между подходами не больше 30 секунд.

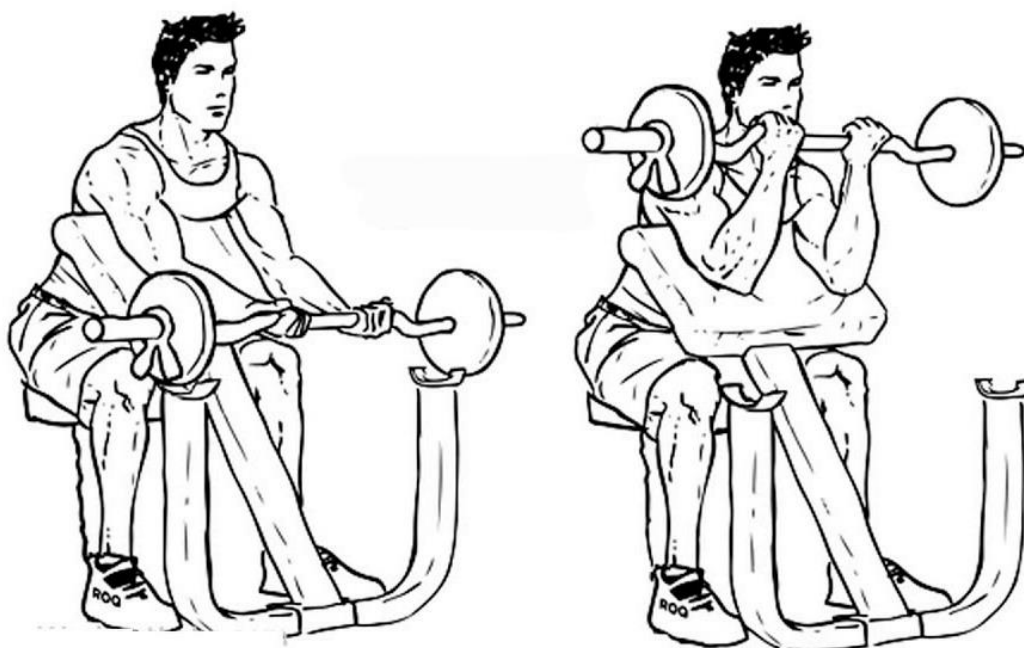
## СГИБАНИЕ РУК

(упражнение для бицепсов)

Это упражнение помогает наращивать самые знаменитые из всех мышц – бицепсы.

С помощью продвинутых методик, которые можно найти в журналах по фитнесу, вы сможете прорабатывать каждую из двух головок этих мышц по отдельности. Женщинам, которые не стремятся иметь рельефные мышцы, лучше использовать легкие веса и большое количество повторов, но все надо отметить, что женские руки с небольшими бицепсами смотрятся гораздо привлекательнее, чем руки толщиной с карандаш.

102



Упражнение окажется максимально эффективным, если вы будете концентрировать внимание на каждой руке поочередно.



Выберите гантели весом от 2 до 9 кг, которые вы можете удерживать, не напрягая запястий. Не сгибая запястья, медленно поднимайте одну гантель вверх до тех пор, пока рука не согнется до отказа. Затем медленно опустите гантель вниз. Во время движения вниз мышечные волокна будут растягиваться, вызывая легкое воспаление, необходимое для наращивания мышцы, поэтому особенно важно медленно выполнять это движение на последних повторах каждого подхода.

Выполните три подхода по 10–15 повторов в каждом с перерывами на отдых между подходами не больше 30 секунд.

## ЖИМ С ГРУДИ ЛЕЖА

(упражнение для грудных мышц)

Мышцы грудной стенки поддерживают ткани груди, а хорошо развитая грудная клетка улучшает общий вид фигуры как у женщин, так и у мужчин. Среднюю, верхнюю и нижнюю части груди покрывают разные мышцы, которые можно прорабатывать по отдельности, выполняя жим с груди на наклонной или на горизонтальной скамье. Для развития мышц верхней и средней части груди лучше всего использовать скамью с наклоном примерно в  $45^\circ$ , а для мышц средней и нижней части груди выполнять жим из горизонтального положения. Некоторые тренажеры рассчитаны на разные виды хвата, что позволяет концентрироваться на разных мышечных группах. Базовый жим с груди можно выполнять на специальном тренажере или на скамье для жима. В последнем случае расположите руки на грифе штанги примерно на ширине плеч, чтобы добиться наибольшей эффективности, опускайте штангу к груди и поднимайте вверх медленно.

104



Выполните три подхода по 10–15 повторов в каждом с перерывами на отдых между подходами не больше 30 секунд.

Если у вас нет доступа к этому оборудованию, используйте гантели весом от 5 до 15 кг, по выбору. Возьмите гантели в руки и лягте на спину на горизон-



тальную скамью. Начинайте упражнение, прижав локти к туловищу и согнув руки под углом в  $90^\circ$ , после чего просто выжимайте вес вверх, выпрямляя руки. Затем медленно вернитесь в исходное положение.



Выполните три подхода по 12 повторов в каждом. Чтобы убедиться в том, что упражнение выполняется достаточно медленно, выполняйте движение вверх на два счета, а движение вниз на четыре счета.

Прогрессивная циклическая методика использует упражнения с большими весами и меньшим количеством повторов для наращивания мышечной массы, чередуя их с обычными комплексами на развитие силы, гибкости и выносливости. В течение первых двенадцати недель занятий вам не стоит пытаться использовать прогрессивные методики. Исследования показывают, что для этого упражнения такой же результативной оказывается стандартная методика трех подходов по 8–10 повторов с использованием веса в 60–70 % от вашего индивидуального разового максимума.

Но если вы желаете ускорить процесс наращивания мышц уже на первом этапе, используйте методику трех подходов по 8–10 повторов, каждый раз увеличивая вес обеих гантелей на 2 кг до тех пор, пока сможете выполнять всего по 6–8 повторов.

Если вы просто хотите повысить тонус мышц, наращивая их массу, используйте вес примерно в половину меньше того, который вы можете поднимать, не испытывая неудобств. Выполняйте три подхода по 15 повторов.

## СВЕДЕНИЕ РУК

(упражнение для грудных мышц)

Так называемая «бабочка» – это еще одно великолепное упражнение для грудных мышц, которое подтягивает вверх группу пекторальных мышц, поддерживающих жировые ткани груди как у мужчин, так и у женщин. С его помощью вы улучшите форму груди и приобретете моложавый вид.



106

Упражнение можно выполнять, используя гантели и скамью для жима. Начните с веса в 5–25 кг для наращивания мышц или с более легкого, если вы просто желаете повысить тонус грудных мышц.

Лягте на скамью, установленную под углом в 45°, и вытяните руки с гантелями вертикально вверх. Опускайте гантели, разводя руки в стороны от центра по дуге, и остановитесь, когда гантели окажутся примерно на уровне груди. Затем снова сведите руки с гантелями вместе.

Выполните три подхода по 8–10 повторов. Во время выполнения последних повторов в грудных мышцах должно появиться приятное ощущение жжения.

## ПОДЪЕМ РУК ЧЕРЕЗ СТОРОНЫ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

(упражнение для плечевого пояса)

Это упражнение увеличивает объем целой группы расположенных вокруг плеча мышц, включая дельтовидную мышцу, которая формирует приятный контур плеча у женщин и мужчин.

107

Безопаснее всего выполнять это упражнение сидя на скамье. При выполнении стоя слегка согните ноги в коленях. Старайтесь не использовать слишком большой вес и не поднимать гантели вверх рывком. Для начала выберите вес в пределах 1,5–4 кг, с которым вы сможете справиться без труда.



Опустите руки вдоль туловища и слегка согните в локтях. Затем поднимите руки через стороны вверх до уровня плеч, одновременно разворачивая гантели от себя.

Выполните три подхода по 10–15 повторов в каждом с перерывами на отдых между подходами не больше 30 секунд.

## ПОДЪЕМ НОГ

(упражнение для брюшного пресса)

Сформировать красивый брюшной пресс можно с помощью подъема туловища из положения лежа. Однако для развития мышц нижней части живота необходимо специальное упражнение, обеспечивающее нагрузку на мышцы, расположенные ниже пупка. Поднимая тонус мышц этой группы, данное упражнение может оказать существенную помощь тем, кто пытается избавиться от выпирающего живота с помощью диеты.

108



Для защиты спины во время выполнения этого упражнения можно надевать атлетический пояс и, кроме того, предварительно растягивать мышцы поясницы, выполняя перекаты назад на полу. Если у вас есть проблемы со спиной, то прежде чем включать это упражнение в программу, обязательно посоветуйтесь со своим врачом.

Лягте на спину на пол или на наклонную скамью головой вверх. Вытяните ноги, а затем поднимите их, подтягивая колени к груди. Выполняйте упражнение в быстром темпе и по мере улучшения своей физической формы доведите количество повторов с 20 до 50 или больше.

## ПОДЪЕМ НОГ ИЛИ ЖИМ НОГАМИ

(упражнение для мышц бедра)

Если вы хотите иметь красивые бедра, то для этого придется поработать над всеми группами мышц верхней части нижних конечностей. В функции этих мышц входит поддержка коленных суставов, и поэтому укрепление мышц бедра помогает защитить колени от травм. Кроме того, мышцы бедра относятся к крупным мышцам, тела, и увеличение их объема может оказать существенную помощь в увеличении количества сжигаемых вами за день калорий. Если вам приходится проводить целые дни, сидя в офисе или за рулем, то эти мышцы страдают от недостатка нагрузки. В то же время люди часто не уделяют им должного внимания в ходе силового тренинга, так как имеют обыкновение сосредотачиваться на мышцах груди и рук.

109



В домашних условиях выполняйте подъем ног следующим образом. (При желании к одной из ног можно прикрепить щиколоточные отягощения весом в 2 кг. Кроме того, для защиты поясницы можно надеть атлетический пояс.)



Лягте на спину и медленно поднимите ногу с отягощением 20 раз на высоту примерно в  $45^\circ$  от пола. Затем повернитесь на бок и поднимите эту же ногу 20 раз примерно на  $60^\circ$  от пола. После этого перевернитесь на живот и поднимите ногу 20 раз примерно на  $30^\circ$  от пола. Закрепите отягощение на другой ноге и повторите весь комплекс.

Если вам нужно повысить тонус квадрицепса (крупной мышцы на передней поверхности бедра), выполняйте это упражнение с большим количеством повторов (от 50 до 100), но без отягощения.

Занимаясь в зале, выполняйте жим ногами на специальном тренажере. Обычно тренажеры этого типа снабжены сиденьем, расположившись в котором вы толкаете ногами большую плиту, соединенную через блок с отягощением. Следите за правильностью движений и не допускайте появления боли или ощущения дискомфорта в коленях. Это упражнение – прекрасный способ наращивания квадрицепсов.

## ПОДЪЕМ И СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА

(упражнение для брюшного пресса)

111

Наверняка каждый из вас видел телевизионную рекламу дорогих устройств, с помощью которых у людей на животе появляется красивый рельеф из шести квадратиков. Федеральная торговая комиссия США причислила все подобные обещания к категории мошеннических. Практика показывает, что таких же результатов вы можете добиться, выполняя простые подъемы или сгибания туловища, правда, существует множество различных мнений по поводу того, как следует правильно выполнять эти упражнения.



Для повышения эффективности подъемов туловища следует прорабатывать мышцы живота в отдельности от других мышц. Лягте на спину, сцепите руки за головой и согните ноги в коленях. Стопы опустите на пол. Чтобы повысить трудность и результативность упражнения, стопы можно положить на стул или скамью. Медленно оторвите голову от пола и поднимите так высоко, как

только сможете. Затем медленно опустите голову, пока она снова не окажется на полу. Медленное выполнение движения вниз поможет извлечь из этого упражнения максимальную пользу для наращивания мышц пресса.

Начните с 20 повторов и со временем доведите их количество до 100 и более.

Сгибания туловища выполняются из того же самого положения; единственная разница в том, что во время движения вниз голову не следует опускать на пол. Выполняйте движение примерно на две трети амплитуды, а потом снова поднимайтесь вверх.

Среди экспертов не утихают споры на тему, что лучше – сгибания или подъемы туловища. Как говорится – это дело вкуса, выберите тот вариант упражнения, который понравится вам настолько, что вам захочется выполнять его каждый день. Подъемы и сгибания туловища можно объединять с разными продвинутыми приемами, такими как скручивание, прижимание к груди блина от штанги или использование скамьи с обратным наклоном. Пока же вам нужно начать с самого простого варианта по вашему выбору. Большинство людей считают, что сгибания выполнять удобнее, потому что в этом случае амплитуда движений меньше, чем при полном подъеме туловища.



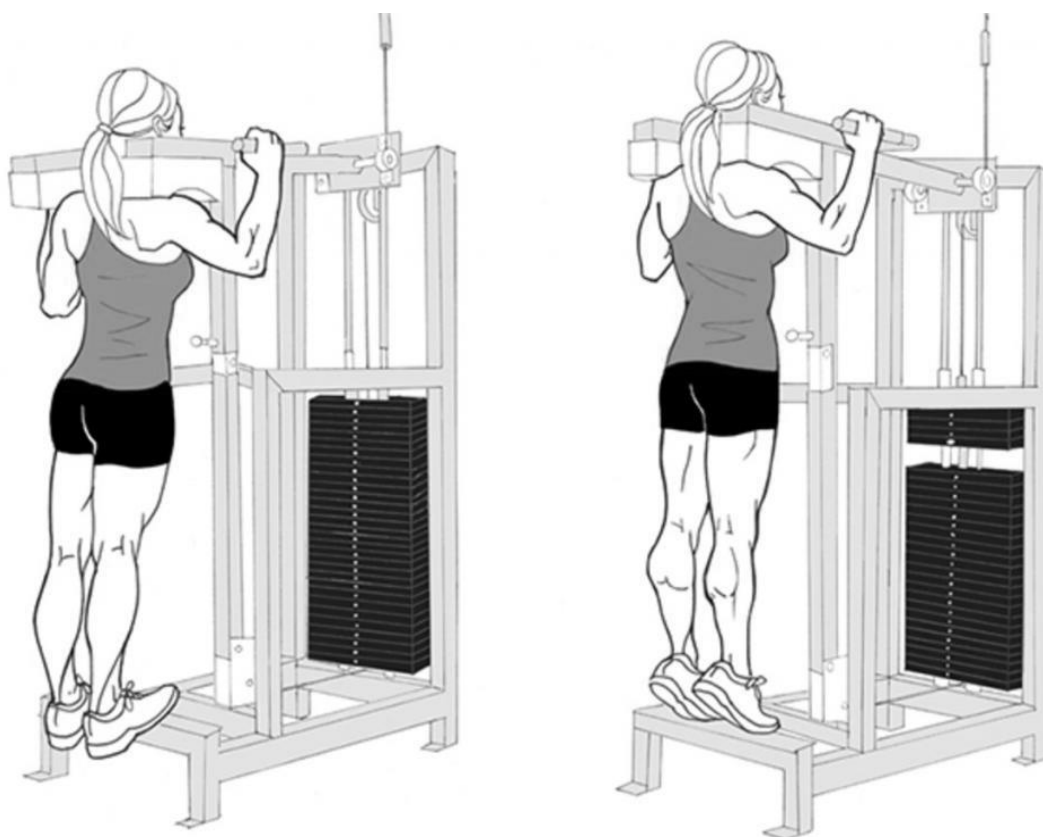
## ПОДЪЕМ НА НОСКИ

(упражнение для икр)

Крепкие мышцы икр играют важную роль в поддержке тела, если вам приходится много времени проводить стоя, особенно на высоких каблуках. Мышцы икр поддерживают колени снизу и помогают вставать с места и подниматься по ступенькам.

113

Тренируясь в зале, используйте специальный тренажер с рычагами, которые давят на плечи сверху, пока вы стоите на платформе, расположенной в нескольких сантиметрах от пола. Поднимитесь на носки, а затем медленно опуститесь в исходное положение. Подушечки на рычагах предохраняют плечи и верхнюю часть спины, когда мышцы икр поднимают вверх вес вашего тела вместе с 9–25 кг дополнительного веса. Поскольку большие пальцы ног упираются в платформу, а щиколотки могут двигаться свободно, в таких условиях упражнение выполнять легче, чем просто стоя на полу.



Если вы не посещаете тренажерный зал, тогда просто встаньте возле стены, упритесь в нее руками и выполняйте то же движение, поднимаясь на носки, а затем опуская пятки на пол. Отсутствие отягощений позволяет увеличить количество повторов, но в целях прогрессивного увеличения нагрузки и формирования красивого силуэта икр все же используйте легкие гантели.

Выполните три подхода по 10–15 повторов в каждом с перерывами на отдых между подходами не больше 30 секунд.

Функциональность любого тренажера зависят, прежде всего, от следующего требования: при оптимальных габаритах конструкции должна быть возможность использования возможно большего числа рабочих поз. Упражнения на тренажерах следует начинать с мелких групп мышц, постепенно переходя к крупным мышечным образованиям, темп выполнения – средний, резкие движения исключаются. А также, важнейшим принципом занятий атлетической гимнастикой является соблюдение принципа доступности и индивидуализации в использовании средств атлетической гимнастики.

## ГЛАВА 3

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнения упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической гимнастики (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве; сюда включена также ритмическая гимнастика.

Главное назначение состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

Можно проводить свой досуг «просиживая штаны» дома, перед телевизором или компьютером, или занимаясь ещё каким-то не интересным для вас делом, и это тоже будет ваш своеобразный путь к познанию окружающего мира и осознанию своего места в нём.

Период студенчества, в котором и находится большая часть молодёжи, – это та пора, когда с одной стороны, ослабевают контролирующая и регламентирующая функция семьи, а с другой – нет ещё профессиональных обязанностей и обременённости заботами о своей семье. Таким образом, молодёжный досуг – это своеобразная форма реализации подобной свободы и поле для самореализации.

В современном мире люди всё больше и больше обращаются к физической культуре с целью поправить своё здоровье, повысить жизненный тонус и просто хорошо отдохнуть. Широкое распространение получают такие класси-

ческие, возникшие очень давно виды спорта как плавание, бег, бодибилдинг. Но и немалое развитие и распространение среди населения Земного шара получают сравнительно молодые спортивные дисциплины. В основном это утверждение относится к экстремальным видам спорта, таким как горнолыжные дисциплины, diving, mountain bike, парашютный спорт и т.д. Особенно популярными среди молодёжи стали как раз виды спорта из последней категории.

На фоне этого ложкой дёгтя становится осознание того, что мало кто подходит к занятию спортом систематизировано. Например, восстановлением и поддержанием формы молодые люди занимаются в основном перед летом, сезоном отпусков, пляжами и т.д. Также мало кто знает о том, какие нагрузки испытывает организм и как подобрать такую систему тренировок, нагрузок, чтобы добиться высших достижений.

Для того чтобы сердце было здоровым, а тело сильным, нужна регулярная физическая нагрузка. Физические упражнения улучшают настроение, повышают мышечный тонус, поддерживают гибкость позвоночника и помогают предотвратить болезни.

### **Влияние физической культуры на развитие личности**

Занятия спортом разворачиваются на фоне общения, в коллективе, под руководством преподавателя. Именно общение является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся, с самого начала занятий спортом они начинают сознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями, учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

В играх и спортивных соревнованиях заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения. Овладевая различными командными функциями, воспитуемые учатся не только организовывать свое по-

ведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовывать деятельность других в интересах команды. Под руководством тренера укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды, вуза и т.д.

Спортивное соревнование – это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

Помимо занятий спортом в спортивных секциях и на занятиях физической культуры в вузе, обязательно следует ежедневно уделять минимум 30 минут на самостоятельные занятия. В состав самостоятельных занятий следует включить утреннюю гимнастику, занятия в тренажерном зале, пробежки по пересеченной местности, ходьба, катание на велосипеде и другие. Это поможет

содержать свой организм в хорошей физической форме, усилит сопротивляемость болезням и усталости.

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП).



### 3.1. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

**Гигиеническая гимнастика** используется для сохранения, укрепления и закаливание здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии. Гигиеническая гимнастика доступна для всех контингентов занимающихся независимо от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах с детьми детского сада, школьники, учащиеся ПТУ; в оздоровительно-

спортивных, спортивно-трудовых лагерях, в домах отдыха, санаториях и с военнослужащими.

В комплексы гигиенической гимнастики включаются ходьба и бег, обще-развивающие и прикладные упражнения с приемами массажа и закаливания организма водными процедурами. Заканчивается комплекс упражнениями в глубоком дыхании и в расслаблении мышц. После упражнений принимаются водные, воздушные, солнечные процедуры. Упражнения и дозировка нагрузки подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и других индивидуальных особенностей занимающихся лиц. Гигиеническая гимнастика может проводиться в любое время дня: утром для более быстрого вхождения в режим дня; днем для снятия накопившегося утомления. Перед сном очень полезны упражнения в виде напряжений и последующих расслаблений основных мышечных групп в сочетании с глубоким дыханием и психическим настроением на глубокий сон, на восстановление сил, истраченных за день. В армии она проводится после ночного сна с целью более быстрого вхождения в рабочее состояние, повышения физической подготовленности и закаливания военнослужащих.

Утренняя гигиеническая гимнастика используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания хорошего уровня умственной и физической работоспособности. Занятия проводятся индивидуально и в группах (например, в дошкольных учреждениях). Основой комплексов являются ходьба, бег, обще-развивающие и прикладные упражнения. В зависимости от условий, выбираются упражнения из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Как правило, комплекс состоит из 8–12 упражнений по 6–8 повторений каждое. В завершении применяют упражнения на восстановление дыхания, в расслаблении. Как правило, в комплексы УГГ не включают упражнения высокой интенсивности, движения, связанные с чрезмерными силовыми нагрузками.

### Выполнение утренней гимнастики

Студентам необходимо помнить следующие основные понятия для правильного выполнения утренней гимнастики.

■ Свежий воздух. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате, при открытой форточке или окне.

■ Легкий костюм. Лучше всего заниматься в трусах и майке. В этом случае, кроме свободы в движениях, мы добиваемся еще и закаляющего эффекта. И чем большая поверхность тела открыта, тем больше этот эффект.

■ Подбор и количество упражнений. На примере разучиваемого комплекса показать, что включаются упражнения на все основные группы мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, рук, ног. В комплекс должны входить 8-10 упражнений.

■ Количество повторений. Каждое упражнение необходимо повторять не менее 8–12 раз. В противном случае ожидаемого эффекта от утренней гимнастики не будет. Другая крайность – увлечение большим количеством упражнений, повторений приведет к утомлению, появлению сонливости, нанесет вред здоровью.

■ Чередование упражнений. При выполнении комплекса утренней гимнастики нельзя вначале выполнить все трудные упражнения, а потом легкие. Очень важно не просто проделать набор определенных упражнений, ради них самих, а с помощью этих упражнений достичь конкретной цели – ускорить полное пробуждение от сна органов и систем организма. В связи с этим лучшим является следующий порядок включения в работу звеньев тела: упражнения в потягивании, затем упражнения для мышц туловища, плечевого пояса, прыжки или бег и успокаивающие упражнения, например, ходьба.

■ Дыхание. Процесс дыхания регулируется дыхательным центром автоматически – в зависимости от количества кислорода и углекислоты в крови. При физических упражнениях, когда организму требуется больше кислорода, дыхание углубляется и учащается так же непроизвольно. Но если сознательно



не учиться сочетать движения и дыхание при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки, что вызывает одышку, сбивает ритм дыхания и способствует наступлению утомления. Этого можно избежать, придерживаясь, правила – делать вдох в исходном положении и выдох во время выполнения упражнения, например: основная стойка – вдох, присед руки вперед – выдох. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям рук, ног и т. п., не обязательно. Главное – дышать ритмично и по возможности через нос, потому что воздух, проходя через нос, согревается, что важно при холодной погоде. Задавать комплекс утренней гимнастики для ежедневного самостоятельного выполнения дома преподаватель должен только тогда, когда обучающиеся хорошо усвоят приведенные правила.

**Утренняя зарядка** проводится ежедневно в течение 20–30 мин. Самостоятельно или воспитателем студенческого общежития. Комплекс утренней гимнастики может включать до 12–15 упражнений, которые реализуются по анатомическому принципу. Комплекс должен обновляться каждые 7–10 дней.

### **Комплекс упражнений для утренней гимнастики**

Гимнастика по утрам дает заряд энергии и бодрости. После принятия контрастного душа можно приступать к выполнению простых гимнастических упражнений под музыку.

#### **Для головы**

Выполняем следующие гимнастические упражнения:

1. Повернуть голову вправо, затем влево.
2. Наклонить голову вперед, подбородком коснуться груди. Запрокинуть голову назад.
3. Медленно наклонить голову, правым ухом касаясь плеча. Аналогичное движение произвести в левую сторону.
4. Медленно вращать голову справа налево и слева направо

Все движения совершаются плавно и без рывков.

### **Для плеч и рук**

Встать ровно, выпрямив спину, ноги на ширине плеч и выполнять следующие движения:

1. Вращение плечевым суставом левой и правой рук поочередно, а затем одновременно.
2. Занять исходное положение, руки в стороны. Выполнять вращение руками от плечевого сустава одновременно обеими руками, описывая большие круги.
3. Исходное положение: правая рука внизу, левая вверху. Выполнить махи руками, поменять положение.
4. Исходное положение: руки, согнутые в локтях на уровне груди. Резко отвести руку назад (2 движения). Выпрямить руки и резко отвести их назад (2 раза).
5. Выполните упражнение «Ножницы» на уровне груди, меняя руки.
6. Вытянуть руки вперед. Производите вращательные движения кистями по часовой стрелке и против.

Во время выполнения упражнений дышать нужно ровно, не задерживая дыхания.

### **Для туловища**

Встать прямо, ноги на ширине плеч и выполнять следующие упражнения:

1. Наклоны вперед, касаясь руками пола.
2. Руки на пояс. Повороты туловища вправо, влево.
3. Сделать наклон, руки развести в стороны. Попеременно касаться правой рукой носка левой ноги и левой рукой правой ноги.
4. Правая рука на поясе, левая вверху. Сделать наклон вправо. Повторить упражнение с левой рукой.

Сделать вдох, поднимая руки вверх, и выдох, опустив руки вниз.

### **Для ног**

Инструкция выполнения:

1. Приготовить стул. Держась за него левой рукой, совершить махи правой ногой вперед, согнув ее, и назад, выпрямив. Выполнить упражнение левой ногой.

2. Поставить ноги вместе и выполнять пружинящие движения, поднимаясь на носочки и опускаясь.

3. Встать прямо, одну ногу поставить на носок и сделать круговые движения стопой ноги. Повторить упражнение с другой ноги.

На этом разминку можно закончить и переходить к гимнастике.

### **Упражнения для пресса**

Как выполнять:

1. Лечь на спину, согнув ноги в коленях. Поднять туловище вверх, отрывая от пола ягодицы. Во время выполнения упражнения лопатки остаются прижатыми к полу.

2. Исходное положение, как в предыдущем упражнении. Руки за голову. Поднимать туловище, не отрывая ног от пола.

3. Лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить свободно вдоль туловища. Поднимать ноги вверх на  $45^\circ$ , держа их прямыми.

После выполнения упражнений для пресса отдохните, в течение 3-х минут пробегите по комнате. Сделайте прыжки на правой ноге, на левой, на обеих.

### **Упражнения на растяжку**

Завершать комплекс упражнений утренней гимнастики обязательно нужно упражнениями на растяжку.

1. Ноги поставить как можно шире. Делать попеременно перекаты на левую и правую ногу. Во время движений стараться наклоняться как можно ниже к полу.

2. Принять положение сидя на полу. Ноги выпрямлены и вытянуты вперед. Потянуться вперед, стараясь дотронуться до носочков.

3. Исходное положение, как в предыдущем упражнении. Развести ноги как можно шире. Тянуться к правому носку, к центру, затем к левому.

4. Восстановить дыхание. Потянуться вверх, в стороны.

Упражнения в комплексе можно менять. Главное – чтобы после их выполнения человек чувствовал бодрость, а не усталость.



## 3.2. ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА

124

**Вводная гимнастика** направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность, она сокращает вработывание, вхождение в работу. По форме организации – это «гимнастика до занятий в школе» и «гимнастика до работы» на производстве. Здесь применяются упражнения по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению близкие к профессиональным двигательным действиям. В ходе выполнения упражнений достигается физиологический и психологический настрой на активную и высокопроизводительную учебную или производственную деятельность. Продолжительность занятий 5–10 минут.

### *Назначение, организация и содержание вводной гимнастики*

Вводная гимнастика проводится в течение 5–7 мин перед началом работы в мастерских и на производстве. Она стимулирует функциональные возможности организма до уровня, обеспечивающего быстрое вхождение в работу и высокую работоспособность учащихся в течение дня. Комплекс состоит из 6–8 общеразвивающих упражнений.

**Вводная гимнастика** проводится перед началом работы и способствует улучшению жизнедеятельности организма и сокращению периода «вработывания». Она обеспечивает быстрое «вхождение» в ритм рабочего процесса и сокращает период вработывания с 50–60 минут, до 25–30 минут (т.е. вдвое).

В состав комплекса входит 6–8 упражнений. Продолжительность – 5–7 минут. По своему содержанию физические упражнения должны быть сходны по структуре, темпу и ритму с профессиональными трудовыми движениями,

т.к. при этом происходит усвоение повышенных скоростей физиологических процессов.

В комплекс вводной гимнастики включают упражнения общего и специального воздействия на функции, которые непосредственно участвуют в работе. С этой целью используются упражнения для мышц плечевого пояса, пояса нижних конечностей, туловища, дыхательные упражнения, имеющие сходство с рабочими движениями и их темпом.



### 3.3. ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА И ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА

**Физкультурная минутка и физкультурная пауза** применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Они проводятся при появлении признаков утомления (отвлечения внимания, нарушение позы, чувство усталости) на учебных занятиях или во время работы. Комплекс упражнений может состоять из 5–10 упражнений и выполняться в течение 2–5 минут.

#### *Организационные аспекты физкультминутки*

Физкультминутка проводится обычно непосредственно в аудитории на занятии, при выполнении домашних заданий дома. Продолжительность 1–2 минуты. Занимаются в повседневной одежде.

#### *Назначение физкультминутки.*

Минута активного отдыха позволяет снять умственное и статическое напряжение с мышц туловища, активизировать кровообращение в брюшной полости и в нижних конечностях, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы, устранить застойные явления в слабонагруженных звеньях тела, т.е. дать кратковременный отдых организму.

**Содержание физкультминутки.** Обязательны для использования упражнения на растягивание, специальные упражнения для глазных мышц, мышц спины и шеи. В состав входят 2–3 физических упражнения. В среднем в

режиме рабочего дня они выполняются от 2 до 5 раз, независимо от других форм производственной гимнастики.

### ***Характеристика физкультурно-оздоровительной системы «Гимнастика для мозга».***

Одной из перспективных систем проведения физкультминут является «Гимнастика для мозга», в основу которой положено восстановление взаимодействия работы двух полушарий головного мозга. Билатеральные упражнения снимают напряжение с глазных мышц, статическое напряжение основных рабочих мышц рук, шеи, туловища и ног. Выполнение их не требует большого времени (на каждое упражнение – 1–1,5 мин., в комплексе 1–2 упражнения, которые подбираются с учетом вида учебной деятельности).

126

### ***Организационные аспекты физкультпаузы.***

Проводятся ежедневно на пике утомления после 2 академической пары, во время выполнения домашних заданий дома, а также в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха и повышения работоспособности.

Число и периодичность физкультурных пауз зависит от особенностей трудового процесса, прежде всего, от его напряженности.

Проводится при появлении первых признаков утомления. Обычно первую из физкультпауз проводят через 2,5–3 часа после начала работы, а последующую – через 1,5–2 часа после обеда.

Продолжительность от 8 до 10 минут. Занимаются в повседневной одежде.

### ***Содержание физкультпаузы.***

Физкультпауза включает 6–8 упражнений. Кроме физических упражнений в комплексы физкультпауз полезно включать подвижные игры, прогулки, спортивные развлечения на свежем воздухе.

Физкультпауза начинается с упражнений в потягивании, затем выполняются 3–4 упражнения для мышц туловища (общего воздействия) и заканчивается комплекс свободными маховыми движениями рук и ног (упражнения на расслабление). Дозировка – 6–8 повторений, темп средний и быстрый.

Согласно закономерностям активного отдыха, часть упражнений носит подчеркнуто контрастный характер по отношению к трудовым действиям. В заключительной части паузы должны быть представлены упражнения, настраивающие на трудовые движения.

Физкультурная пауза проводится в течение 3–5 мин в учебных мастерских и на производстве в середине учебного или рабочего дня, а также после утомительной работы, длительных неподвижных или ограниченно подвижных поз, вызывающих чрезмерное напряжение отдельных групп мышц и психических процессов. Она предупреждает утомление и восстанавливает работоспособность учащихся. Комплекс состоит из 5–7 упражнений.



### 3.4. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

**Ритмическая гимнастика** считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и несложных по технике исполнения упражнений.

Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. В ритмической гимнастике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся друг от друга содержанием и построением урока.

Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания – на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения – на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность

в суставах, беговые серии – выносливость, танцевальные – пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. ЧСС не превышает 130–140 уд/мин, т. е. не выходит за пределы аэробной зоны; потребление кислорода увеличивается до 1,0–1,5 л/мин; содержание молочной кислоты не превышает уровня ПАНО – около 4,1 ммоль/л. Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер. В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, локальные упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130–140 уд/мин, танцевальные движения – до 150–170, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) – до 160–180 уд/мин. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений, в которых при определенном темпе ЧСС может достигать 180–200 уд/мин, а потребление кислорода – 2,3 л/мин, что соответствует 100 % МПК. Таким образом, эти серии носят преимущественно анаэробный характер энергообеспечения (или смешанный с преобладанием анаэробного компонента); содержание лактата в крови к концу тренировки достигает 7,0 ммоль/л, кислородный долг – 3,0 л.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность. Максимальная стимуляция кровообращения до уровня ЧСС 180–200 уд/мин может использоваться лишь в спортивной тренировке молодыми здоровыми людьми. В этом случае она носит преимущественно анаэробный характер и сопровождается угнетением аэробных механизмов энергообеспечения и снижением величины МПК. Существенной стимуляции жирового обмена при таком характере энергообеспечения не происходит; в связи с этим не



наблюдаются уменьшение массы тела и нормализация холестерина обмена, а также развитие общей выносливости и работоспособности.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130–150 уд/мин). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а поэтому и самым массовым. По самым скромным подсчётам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, в нашей стране зарегистрировано 5207 клубов любителей бега; самостоятельно бегающих насчитывается 2 млн. человек.

Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей – болезнями XX века, вызванными нервными перенапряжением и обилием поступающей информации.

Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. В результате занятий оздоровительным бегом важные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к заболеваниям.

К оздоровительным направлениям ритмической гимнастики относятся: классическая аэробика, гимнастика с использованием базовых шагов, танцевальная, где используются различные современные танцевальные стили и направления (салса, рок, диско, фанк, хип-хоп). Аэробика с использованием предметов и приспособлений (степ, слайд, фитбол).

Характерной чертой оздоровительной видов ритмической гимнастики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается работа кардиореспираторной системы на определенном уровне, что и дает оздоровительный эффект.

В последнее время появился ряд новых нетрадиционных в массовом оздоровительном движении видов двигательной активности.



### 3.5. СТРЕТЧИНГ

Стретчинг – система специально фиксируемых положений определенных частей тела с целью улучшения эластичности мышц и развития подвижности в суставах. Организованные после основной разминки, по окончании аэробной или силовой части тренировки, а также в виде самостоятельного занятия упражнения стретчингом снижают чрезмерное нервно-психическое напряжение, ликвидируют синдром отсроченной боли в мышцах после нагрузок, служат профилактикой травматизма.

Стретчинг (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для увеличения подвижности определенных мышечных групп и суставов.

Физиологическая основа стретчинга – миотонический рефлекс, вызывающий активное сокращение волокон в принудительно растянутой мышце и усиление в ней обменных процессов. В результате систематических занятий значительно увеличивается эластичность мышечной ткани, связок, возрастает амплитуда движений в суставном комплексе.

Рациональный вариант стретчинга предполагает использование двух типов тренировочных комплексов. Первый тип (избирательной направленности) характеризуется применением ряда упражнений (как правило, 5–7) с участием одних и тех же мышечных групп, что вызывает локальный, но значительный по

воздействию эффект. Второй тип комплекса формируется из упражнений, каждое из которых направлено на определенную мышечную группу. Целесообразно заниматься стретчингом по 15–30 мин ежедневно, чередуя различные по направленности варианты.

Основные процедуры тонического стретчинга выполняются в положении стоя, с выпадами и наклонами тела, сидя и лежа. Продолжительность удержания позиций (от 5 до 30 с) зависит от уровня подготовленности занимающихся.

131

Неотъемлемый компонент фитнес-программ – оценка физического состояния занимающихся. Оцениваются основные составляющие: антропометрические показатели, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, сила и выносливость мышц, гибкость.

Калланетика – это гимнастика статических упражнений. В систему данного вида оздоровительной гимнастики входят тридцать упражнений, нагрузку которых повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы.

Шейпинг-система – это гармоническое соединение влияния физических упражнений, определенного режима питания и специфического компьютерного тестирования на организм занимающихся. Шейпинг – один из самых популярных систем, получивших распространение в нашей стране. Существует несколько видов шейпинг-систем: шейпинг-классик, -терапия, -юни, -для беременных, шейпинг-про, шейпинг тонких тел. Восточные оздоровительные системы гимнастики позволяют использовать резервы человеческого организма, обладающего уникальными возможностями для самосохранения и восстановления. Специфической чертой комплексов восточных видов гимнастики является единство внутренней и внешней деятельности организма, достигнутое при ведущей роли сознания.

### **Основные правила оздоровительной тренировки**

Достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами физической культуры возможны лишь при условии использования всего многообра-

зия различных видов упражнений и правильном их дозировании. Укрепить здоровье с помощью физических упражнений можно, только зная, что, как и сколько надо делать. Именно этих знаний многим более всего и не хватает.

Прежде всего следует помнить, что использование физических нагрузок должно рассматриваться не как временная кампания, определенный курс лечения, а как постоянный жизненный фактор.

Существует и другая крайность. Многие считают, что чем больше занимаешься, тем полезнее для здоровья и что особенно полезны упражнения, которые сопровождаются большими нагрузками (культуризм, марафонский бег и т.п.). В действительности же нет линейной зависимости между величиной нагрузки и ее положительным влиянием на состояние здоровья. По мнению профессора Я. С. Вайнбаума, оптимальный эффект достигается только при определенных величинах нагрузки, диапазон которых, в общем-то, невелик и в очень большой степени индивидуален. Снижение нагрузки ниже этого диапазона вызывает непропорционально резкое снижение оздоровительного эффекта. Повышение нагрузки выше верхней границы оптимальности не приводит к столь же значительному улучшению показателей здоровья и, более того, может оказать отрицательное воздействие на его состояние.

Следует иметь в виду, что диапазон оптимальности нагрузок в значительной мере индивидуален. Ответная реакция организма на одни и те же нагрузки у разных людей может быть различна в зависимости от уровня физической подготовленности, возраста, пола и т.п.

Необходимо знать, что вредны не сами по себе большие нагрузки, а их нерациональное использование, когда их общий объем оказывается чрезмерным. Поэтому понятие о физическом перенапряжении, перетренированности следует связывать не столько с большими, но единичными нагрузками, сколько с чрезмерными по общему объему нагрузками. Например, к переутомлению может привести использование оптимальных для отдельного упражнения величин нагрузки, но выполненных чрезмерное количество раз.

Использование средств физической культуры в оздоровительной тренировке предполагает соблюдение особых требований к организации и методике занятий физическими упражнениями, которые сводятся к следующему:

- подбор средств и методов должен обеспечивать разносторонний характер физической нагрузки;
- направленность на повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов путем увеличения функциональных возможностей организма;
- регулярность оздоровительной тренировки;
- умеренность физической нагрузки, особенно на начальном этапе оздоровительной тренировки;
- недопустимость предельных нагрузок, перехода границы утомления (переутомления);
- не соревноваться, а стараться выполнять свой индивидуальный график;
- не полагаться только на субъективное самочувствие при увеличении нагрузок, а обязательно применять методы самоконтроля и врачебно-педагогического контроля;
- не стесняться и не бояться делать кратковременные передышки, если в них ощущается необходимость.

Как уже отмечалось, самым главным для правильной организации занятий физическими упражнениями является умелое дозирование нагрузки. Стандартным блоком, содержащим весь набор нагрузок в должной дозировке, является недельный цикл занятий. Для правильного формирования недельной двигательной нагрузки необходимо соблюдение следующих правил.

1. При трехразовых нагрузках в неделю целесообразно их располагать так, чтобы они выполнялись через примерно одинаковые интервалы времени (например, в понедельник, среду и пятницу). Желательно также, чтобы они выполнялись в одно и то же время дня, что необходимо для выработки биоритмического механизма регуляции.

2. Недельная нагрузка должна состоять из строго установленных индивидуальных объемов нагрузки различной направленности. Дело в том, что нагрузка на развитие выносливости не может компенсировать нагрузку на развитие силы и т.п. Поэтому недельная нагрузка не может быть определена только суммарным объемом, например, 12 часов двигательной активности в неделю.

3. Особенно строго должны дозироваться оздоровительные нагрузки, направленные на развитие силы и выносливости. Что же касается других физических качеств, то оздоровительное воздействие от их развития осуществляется сопряженно в процессе упражнений на силу и выносливость, а также в ходе выполнения нагрузок восстановительно-рекреационного характера.

4. Дозирование нагрузок необходимо осуществлять таким образом, чтобы суммарный их объем составлял не менее 2–3 часа в день.

Необходимо особо остановиться на оздоровительном эффекте, который достигается в процессе специализированной спортивной тренировки. Нагрузки со спортивной направленностью, преследующие прежде всего достижение высоких спортивных результатов в каком-либо виде спорта, несомненно, позволяют значительно повысить уровень двигательных возможностей. Однако эти нагрузки, по мнению профессора Я. С. Вайнбаума, не дают столь же значительной прибавки здоровью. Более того, неправильно организованные спортивные нагрузки могут вызвать перенапряжение организма или его отдельных систем и тем самым отрицательно повлиять на здоровье.

В процессе организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями не следует стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Для сохранения высокой активности и желания заниматься следует менять места проведения тренировок, чаще заниматься на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекать к тренировке товарищей, членов семьи, взяв шефство над младшими братьями и сестрами. Очень полезно заниматься под

музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к занятиям и способствует хорошему настроению.

Тренировку обязательно следует начинать с разминки, а по завершении использовать гигиенические и восстановительные процедуры (теплый душ, ванна, сауна, массаж). При ощущении недомогания, отклонений в состоянии здоровья, переутомлении необходимо посоветоваться с преподавателем, тренером, врачом. Необходимо всегда помнить, что эффект тренировок будет наиболее высоким только при комплексном использовании физических упражнений, закаливания, соблюдении гигиенических правил.

Высокая оздоровительная эффективность рационального дозирования физических нагрузок особенно проявляется у студентов с недостаточным уровнем развития физических качеств.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314 с.
2. Баршай, М. В. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. 3-е изд., перераб. и доп. – М.: КНОРУС, 2013. – 312 с.
3. Биндусов, Е. Е. Применение средств оздоровительной гимнастики на уроках гимнастики в вузе физической культуры / Е. Е. Биндусов, С. И. Кайдаш, В. Я. Кудлин // МГАФК. Годы 2006–2007: научный альманах. – Малаховка: МГАФК, 2007. – Т. VIII. – С. 189–172.
4. Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 5-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 445 с.
5. Давыдов, В. Ю. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов; А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 129 с.
6. Журавин, М. Л. Гимнастика / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. – М.: Академия, 2001. – 448 с.
7. Кудлин, В. Я. Идеи и практика развития современной гимнастики / В. Я. Кудлин, М. В. Никишова // Теория и практика управления физической культурой и спортом: материалы очно-заочной научной конференции. - Малаховка, 2007. – С. 160–164.
8. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 416 с.
9. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие / Т. М. Лебедихина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.
10. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. – Москва: Издательство «Спорт», 2021. – 520 с.
11. Пармузина, Ю. В. Нетрадиционные виды гимнастики: учебно-методическое пособие / Ю. В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 43 с.



12. Петров, В. К. Методика преподавания гимнастики в школе / В. К. Петров. – М.: Владос, 2000. – 448 с.

13. Поликарпова, О. А. Профилактика нарушений осанки средствами гимнастики у детей младшего школьного возраста на основе индивидуального подхода: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. А. Поликарпова. – СПб.: СПбГУФК, 2007. – 24 с.

14. Смирнова, О. Л. Технология применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физвоспитании студенток вуза: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Л. Смирнова. – Хабаровск: ДВГАФК, 2006. – 24 с.

15. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М.: ФиС, 1998. – 412 с.

16. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2007. – 463 с.

17. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

18. Тихонов, В. Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учебное пособие для студентов вузов ФК / В. Н. Тихонов. – Малаховка: МГАФК, 2007. – 175 с.

19. Тихонов, В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие для студентов вузов ФК / В. Н. Тихонов. – 2-е изд. – Малаховка: МГАФК, 2007. – 80 с.

20. Тухватулин, Р. М. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие для студентов вузов ФК / Р. М. Тухватулин. – 4-е изд., доп. – Смоленск: СГАФКСТ, 2007. – 55 с.

21. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с.

22. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов; В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2009. – 479 с.

Учебно-методическое пособие

Держинский Сергей Геннадьевич

Прохорова Инна Владимировна

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ  
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ  
ГИМНАСТИКИ**

*Электронное издание*

Процессор Intel® или AMD с частотой не менее 1.5 ГГц  
Операционная система семейства Microsoft Windows или macOS  
Оперативная память 2 Гб оперативной памяти  
Пространство на жестком диске 6,53 МБ

Дополнительные программные средства: Программа для просмотра PDF

Издательско-полиграфический центр ВИУ РАНХиГС

г. Волгоград, ул. Герцена, 10