

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Шафикова Л. Р.**

---

**ОСНОВЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ  
ГИМНАСТИКИ**

**Учебное пособие для студентов**



**Уфа  
2014**

УДК 796.4(075)

ББК 75.6 я73

Ш 30

Рецензенты:

Декан факультета спорта и адаптивной физической культуры Башкирского института физической культуры (филиал) Уральский государственный университет физической культуры, д-р пед. наук, профессор *Л.Р. Макина*  
Заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы канд. биол. наук, доцент *Т.Ф. Емелева*

**Основы образовательно-развивающей гимнастики:** уч. пос.  
**Ш 30** для студентов / Сост.: Л.Р. Шафикова. - Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014. - 144 с.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» (Москва, 2012 г.), на основании рабочей программы (2013 г.), действующего учебного плана (2013 г.) и в соответствии требованиями ФГОС ВПО по специальностям 060101 «Лечебное дело»; 060105 «Медико-профилактическое дело»; 020400 «Микробиология»; 060103 «Педиатрия»; 040400 «Социальная работа»; 060201 «Стоматология» и 060301 «Фармация», для изучения дисциплины «Физическая культура».

В учебном пособии рассматриваются основные вопросы теории и методики гимнастики как основного раздела учебной дисциплины «Физическая культура». Издание послужит помощником по овладению знаниями и умениями использования основных средств гимнастики – строевых, общеразвивающих, акробатических, прикладных упражнений, а также упражнений гимнастического многоборья.

Пособие рассчитано для студентов, обучающихся по специальностям: 060101 «Лечебное дело»; 060105 «Медико-профилактическое дело»; 020400 «Микробиология»; 060103 «Педиатрия»; 040400 «Социальная работа»; 060201 «Стоматология» и 060301 «Фармация».

Рекомендовано в печать по решению Координационного научно-методического совета и утверждено решением Редакционно-издательского совета ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России.

УДК 796.4(075)

ББК 75.6 я73

© ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Глава 1. Гимнастика в системе физического воспитания.....	8
1.1. Задачи и методические особенности гимнастики.....	8
1.2 Средства гимнастики.....	10
1.3. Классификация видов гимнастики.....	15
Глава 2. Краткий исторический обзор развития гимнастики.....	17
2.1. Гимнастика в древности.....	17
2.2. Гимнастика в Средневековье, в эпоху Ренессанса и Новое время.....	19
2.3. Возникновение буржуазно–национальных систем гимнастики.....	21
2.4. Гимнастика во второй половине XIX в начала XX в. Сокольская система гимнастики.....	23
2.5. Развитие гимнастики в России до и после революции 1917 г.....	25
Глава 3. Гимнастическая терминология.....	28
3.1. Правила гимнастической терминологии.....	28
3.2. Запись гимнастических упражнений.....	31
3.3. Основные понятия гимнастической терминологии.....	35
3.4. Графическое и терминологическое описание положений и поз.....	38
Глава 4. Общеразвивающие упражнения.....	42
4.1. Способы проведения общеразвивающих упражнений при обучении.....	43
4.2. Способы организации занятий и методические рекомендации при проведении общеразвивающих упражнений.....	44
4.3. Общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах и в сцеплении.....	46
Глава 5. Строевые упражнения.....	50
5.1. Строевые приемы.....	51
5.2. Построения и перестроения.....	53
5.3. Движения и передвижения.....	57
5.4. Размыкания и смыкания.....	63

5.5. Обучение строевым упражнениям.....	65
Глава 6. Акробатические упражнения.....	67
Глава 7. Прикладные упражнения.....	76
Глава 8. Опорные прыжки.....	85
Глава 9. Упражнения на гимнастических снарядах.....	91
9.1. Упражнения на гимнастическом бревне.....	92
9.2. Упражнения на разновысоких брусьях.....	95
9.3 Упражнения на параллельных брусьях.....	100
9.4. Упражнения на перекладине.....	104
Глава 10. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастики.....	110
Тестовые задания.....	115
Рекомендуемая литература.....	119
Приложения.....	120



*«Гимнастика есть целительная часть медицины»*

Платон

## ВВЕДЕНИЕ

---

Физическая культура, как педагогическая дисциплина, является основной составной частью учебного процесса в высших образовательных учреждениях. Она имеет свои специфические средства и методы воздействия на занимающихся, свою теорию и историю. Для освоения основных двигательных умений и навыков, а также воспитания физических качеств, раздел гимнастики является одним основополагающим.

Гимнастические упражнения многоструктурны и многофункциональны, отсюда их широкие возможности применения в оздоровительных, образовательных и прикладных целях. Арсенал гимнастических упражнений широк, однако, обучение и совершенствование техники этих упражнений предъявляет к профессиональной деятельности преподавателя или тренера целый ряд организационных знаний и умений в области гимнастики как спортивно-педагогической дисциплине.

Учебное пособие состоит из десяти глав. В первой главе изложена характеристика гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины и основного раздела учебной дисциплины «Физическая культура», во второй – краткий обзор развития гимнастики. Третья глава довольно полно посвящена гимнастической терминологии.

Четвертая и пятая главы содержат методику выполнения общеразвивающих и строевых упражнений, а также использование их в физическом воспитании.

В шестой главе изложена методика выполнения акробатических упражнений, в седьмой и восьмой – прикладных гимнастических упражнений и опорных прыжков. Девятая глава довольно полно содержит техническую характеристику упражнений на снарядах. В связи с тем, что

на занятиях по дисциплине «Физическая культура» (раздел гимнастики) достаточно высокий уровень травматизма, поэтому десятая глава данной работы посвящена предупреждению травматизма на занятиях.

Цель учебного пособия – заключается в формировании знаний у студентов-медиков об основах гимнастики, освоении и усовершенствовании практических умений и навыков двигательных действий, необходимых в профессиональной деятельности.

Задачами являются:

1) сформировать у студентов общие представления о системе физического воспитания в разделе гимнастика;

2) содействовать повышению уровня физической, технической, тактической и методической подготовленности студентов, как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

3) способствовать формированию у студентов устойчивого интереса к избранной профессии; совершенствовать профессионально значимые качества личности.

Учебное пособие поможет формированию общекультурных и профессиональных компетенций у студентов-медиков.

**ОК-17.** Способность и готовность понимать и соблюдать нормы здорового образа жизни, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.

**ПК-12.** Способность и готовность проводить с прикрепленным населением профилактические мероприятия по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний, осуществлять общеоздоровительные мероприятия по формированию здорового образа жизни с учетом возрастно-половых групп и состояния здоровья, давать рекомендации по здоровому питанию, по двигательным режимам и занятиям физической культурой, оценить эффективность диспансерного наблюдения за здоровыми и хроническими больными.

В результате студент-медик должен:

**Знать:**

- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.

**Уметь:**

- использовать приобретенные знания двигательные умения и навыки для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха; деятельности по формированию здорового образа жизни; компетентно разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в профилактике и лечении больных; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия;
- составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом возраста и двигательных навыков.

**Владеть:**

- методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности, методами совершенствования физических качеств.



*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»*

Гиппократ

## ГЛАВА 1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

---

**Гимнастика** – это исторически сложившаяся система специальных средств и методов гармоничного физического воспитания людей, направленных на укрепление физического развития, а также на приобретение естественных и индивидуальных двигательных качеств. Она является спортивно – педагогической дисциплиной.

Гимнастика в переводе с греческого языка означает *«тренирую, упражняю»*.

### 1.1. Задачи и методические особенности гимнастики

**Гимнастика** – одно из средств физического воспитания, т.е. система специфических упражнений и методических приемов. Гимнастическое упражнение и физическое упражнение по сути своей синонимы, т.к. дословный перевод *физическое упражнение* означает «телесная гимнастика».

Гимнастика решает целый ряд **задач** физического воспитания.

1. *Оздоровительная.* Укрепление здоровья занимающихся, повышение жизнедеятельности организма, снятие утомления, профилактика и лечение общих и профессиональных заболеваний.

2. *Образовательно-развивающая.* Развитие двигательных и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей.

3. *Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, способствующих успешной педагогической деятельности.*

4. *Формирование специальных знаний в области гимнастики и обогащение эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным и трудовым опытом.*

5. *Подготовка высококвалифицированных спортсменов во всех видах гимнастики.*

**Методы** – способы применения средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся.

**Методические особенности гимнастики** (особенности применения средств гимнастики):

1. *Разностороннее воздействие на организм.* Заключается в возможности подбора упражнений, воздействующих на все части опорно-двигательного аппарата, на функциональное состояние всех систем организма.

2. *Использование разнообразных гимнастических упражнений.* Заключается в практически не ограниченном количестве упражнений. Из них могут составляться комплексы для решения многих оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных задач. Кроме того, каждое отдельное упражнение в зависимости от метода его выполнения может быть многофункциональным. Например, бег или ходьба можно использовать с целью разминки, активного отдыха, как спортивное движение, как лечебное упражнение.

3. *Избирательное воздействие упражнения.* Заключается в возможности относительно избирательно воздействовать на отдельные группы мышц, на отдельные системы органов и т.д.

4. *Точное регулирование нагрузки и регламентация занятий.* Заключается в том, что регулирование нагрузки на занятиях осуществляется путем подбора упражнений, изменения темпа и количества повторения, чередования упражнений.

5. *Усложнение и комбинирование упражнений.* Заключается как в возможности усложнения самих упражнений, так и соединении их в комбинации по трудности.

6. *Выполнение упражнения под музыкальное сопровождение.*

7. *Определение пульсовой стоимости каждого включенного в урок упражнения.*

## 1.2 Средства гимнастики

К основным **средствам** гимнастики относятся:

- 1) гимнастические упражнения;
- 2) музыкальное сопровождение;
- 3) слово педагога.

**Гимнастические упражнения** классифицируются:

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
3. Вольные упражнения.
4. Прикладные упражнения.
5. Опорные и простые прыжки.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.
7. Акробатические упражнения.
8. Упражнения художественной гимнастики.
9. Подвижные игры.
10. Эстафеты.

**Строевые упражнения** – эффективные построения, перестроения, размыкания, передвижения, которые позволяют оптимально использовать время урока, размещать и перемещать занимающие в соответствии с методами и приемами, обозначенными преподавателем для решения педагогических задач.

Они используются для организованного проведения занятий или целесообразного использования времени урока, приобретения навыков

согласованных коллективных действий, навыков правильной осанки, развития выносливости и т.д.

Классификация строевых упражнений.

1. Строевые приемы.
2. Построения и перестроения.
3. Движения и передвижения.
4. Размыкания и смыкания.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** – это несложные в техническом отношении, специально подобранные двигательные действия, выполняемые телом или его частями в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном темпе и ритме, с изменяющейся степенью напряжения мышц.

Основное воздействие направлено на опорно-двигательную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма учащихся. Они используются для развития различных групп мышц, расширения функциональных возможностей, развития и совершенствования физических качеств и приобретения двигательных навыков. ОРУ выполняются индивидуально, в сцеплении, с использованием гимнастического инвентаря и на гимнастических снарядах.

**Вольные упражнения** представляют комбинацию гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности – на полу, сцене, поле стадиона и т.п.

**Прикладные упражнения** – это простые, не сложные по двигательной структуре упражнения, которые находят свое применение в повседневной жизни.

Ценность их заключается в том, что они оказывают всестороннее воздействие на организм человека и подготавливают его к овладению сложным двигательным навыкам в том или ином виде спорта. Помимо своей непосредственной прикладности эти упражнения совершенствуют

выносливость, силу, скоростно-силовые и координационные качества. Их прикладной характер заключается в том, что они применяются в повседневной жизни, в спортивной, профессиональной и военной деятельности.

В группу прикладных упражнений входят:

1. Ходьба и бег.
2. Упражнения в равновесии.
3. Упражнения в лазании.
4. Упражнения в метании и ловле предмета.
5. Упражнения в поднимании и переноске груза.
6. Переползания и преодоление различных препятствий.

**Прыжки простые** (прыжки в глубину, прыжки со скакалкой, прыжки в высоту, прыжки в длину) – это упражнения, в структуру которых входит отталкивание ногами, фаза полета, приземление.

**Прыжки опорные** – это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.

Фазы опорного прыжка:

1. Разбег.
2. Наскок на мостик.
3. Отталкивание.
4. Полет до толчка руками.
5. Толчок руками о снаряд.
6. Полет после толчка руками.

**Упражнения на снарядах** дают возможность наивыгоднейшим образом решать целый ряд задач, направленных на овладение двигательным аппаратом. Они представляют собой крайне разнообразные по форме перемещения тела с опорой на руки или на ноги, изменяющие

его положение по отношению к снаряду. К мужским гимнастическим снарядам относятся:

1. Перекладина (высота от 2,5 до 4 м).
2. Параллельные брусья (высота 1,75 м).
3. Кольца (высота 2,55 м).
4. Опорный прыжок (высота от 105 см).
5. Вольные упражнения (гимнастический ковер размером 12x12 м).
6. Конь (высота от 105 см).

К женским гимнастическим снарядам относятся:

1. Бревно (высота до 1,20 м, ширина 10 см).
2. Разновысокие брусья (высота в/ж 2,45 см, н/ж – 1,65 м).
3. Опорный прыжок (высота от 1 м).
4. Вольные упражнения (гимнастический ковер размером 12x12 м).

**Акробатические упражнения** – это зрелищные сложнокоординационные упражнения, являющиеся эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. Они улучшают ориентировку в пространстве, развивают координацию, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах и т.д. Это различные прыжки с переворачиваниями тела через голову, вращениями (перекаты, кувырки, перевороты, сальто), а также парные и групповые упражнения.

Классификация акробатических упражнений:

1. Балансовые упражнения (шпагаты, поддержки, мосты, равновесия, упоры, стойки, пирамиды).
2. Вращательные упражнения (перекаты, полеты, кувырки, полуперевороты, перевороты, повороты, перекидки, сальто).
3. Бросковые упражнения (подбрасывания, ловля).

**Упражнения художественной гимнастики** – это движения человеческого тела, связанные с музыкальным сопровождением. От других видов упражнений отличаются целостностью, динамичностью и танцевальным характером исполнения. Гармоничные движения и позы,

пластика и динамика движений предназначены для решения задач развития координационных способностей, воспитания эстетических качеств и т.д.

**Подвижные игры** отличное средство для воспитания физических качеств человека, развивают внутреннюю речь и логику. Используются в основном в заключительной части урока.

**Эстафеты** также являются упражнениями, воспитывающие физические качества, чувства коллективизма, товарищества и соперничества. При организации игровых эстафет очень важно соблюдать следующие правила:

1. Количество игроков в командах должно быть равное (в том числе мальчиков и девочек).

2. Впереди в колоннах стоят учащиеся меньшего роста, сзади – большего.

3. Забеги в командах выполняются строго по очереди, которую никто не пропускает.

4. Раньше времени выбегать за линию старта (принимать эстафету) не разрешается.

5. Заканчивает эстафету в команде всегда тот игрок, который ее начинал.

6. Независимо от окончания игры одной командой, она продолжается до тех пор, пока задания не выполнят все учащиеся.

7. Результат подводится по количеству завоеванных очков. Для этого каждая команда перед началом игры получает по 20 очков.

8. За каждую ошибку в ходе игры начисляется одно штрафное очко.

9. При подведении итогов игры определяется порядок окончания командами эстафеты, и опрашиваются судьи. Штрафные очки команд вычитываются из числа очков, которое команда сохранила к концу игры.

10. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков (не обязательно закончившая эстафету первой).

### **1.3. Классификация видов гимнастики**

Гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина делится на виды.

#### **1. Образовательно–развивающие виды гимнастики.**

1) основная гимнастика (направлена на решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания, это сведения о гимнастике как о спортивно-педагогической дисциплине);

2) прикладная гимнастика (направлена на формирование прикладных двигательных навыков, с помощью которых можно успешно овладеть избранным видом трудовой деятельности, и находит применение в повседневной жизни);

3) спортивно – прикладная гимнастика.

#### **2. Оздоровительные виды гимнастики.**

1) гигиеническая гимнастика (направлена для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности и т.д.);

2) лечебная гимнастика (направлена на восстановление временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и т.д.);

3) Физкультминутка (применяется для поддержания физической и умственной работоспособности в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального утомления);

4) Ритмическая гимнастика (характерной чертой является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается работа кардиореспираторной системы на определенном уровне, что и дает оздоровительный эффект, и важным элементом считается музыкальное сопровождение);

5) Вводная гимнастика (направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность).

### **3. Спортивные виды гимнастики.**

1. Спортивная гимнастика (многоборный олимпийский вид спорта, в занятия включаются упражнения на снарядах, упражнения художественной и ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, игры и д.р.).

2. Спортивная акробатика (включает в себя три вида упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская, женская и смешанная пары) и групповые упражнения).

3. Художественная гимнастика (сугубо женский вид спорта, основными средствами которого являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов).

4. Спортивная аэробика (спорт, в котором выполняются непрерывные высокоэффективные комплексы ациклических движений, и включает в себя индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестерки в любом составе).

5. Спортивный рок–н–рол (спорт, в котором выступают смешанные пары, где в их танцевальную программу включены элементы акробатики).



*«Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой»*

Платон

## ГЛАВА 2. КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ

---

### 2.1. Гимнастика в древности

История гимнастики развивается параллельно с историей педагогики и физической культуры, общей историей. С изменением экономического строя и развитием культуры изменились задачи гимнастики и ее содержание.

Впервые слово «гимнастика» появилось в Древней Греции в период рассвета древнегреческой культуры в VIII до н.э. этот период назывался Эллинским. Древние греки под гимнастикой понимали *всю систему физического воспитания*, которая включала в себя: комплексы физических упражнений, бег, плавание, кулачная борьба, метание, игры и др.

В древнегреческом рабовладельческом государстве Лаконика, в городе Спарта (IX в. до н.э.) детей с 7 лет отдавали в школы с жесткой системой воспитания. Они спали на ложе из тростника, никогда не ели досыта, ходили без обуви круглый год. Их обучали владению оружием, преодолению препятствий, воспитывали безжалостное отношение к порабощенным, развивали выносливость, силу, решительность, смелость, необходимые в захватнической и оборонительной войнах, в подавлении восстаний рабов, в принуждении их к интенсивной работе. Государственной задачей считалось физическое воспитание женщин. Девушки выполняли те же упражнения, что и будущие воины- мужчины, участвовали в спортивных состязаниях. Занятия проводились в гимнасиях (гимнастика с др. гр. языка – тренирую, упражняю).

В Афинах – центре древнегреческой культуры - возникла и практически воплощалась идея воспитания гармонически развитой личности. Здесь так же, как и в Спарте, дети до 7 лет воспитывались родителями, а затем мальчики богатых родителей посещали платные мусические школы (от слова «муза» - покровительница науки), а с 12-13 лет обучались в государственной школе – палестре (от слова «палее» - борьба). Надо отметить, что гимнастикой занимались представители привилегированных сословий, и категорически запрещалось посещать занятия рабам, не допускались и женщины.

Древний Рим вел захватнические войны и жил в основном за счет труда порабощенных народов. Для этого нужна была сильная, выносливая армия, поэтому приемниками Эллинской культуры стали древние римляне, которые внесли изменения в гимнастику. В армию вступали юноши 16-17 лет. Обучение было суровым, и в качестве упражнений применялись бег, прыжки в длину, высоту, с шестом, упражнения на деревянном коне (для учения верховой езде), физические упражнения на заборе, на лестнице, опорный прыжок через столб, акробатические упражнения, равновесия. Далее появились новые снаряды: перекладина, брус, бревно. Гимнастические упражнения стали выполняться с предметами.

В Древнем Китае зародились две формы национальной гимнастики под общим названием - *ушу*. Первая – *солин*, или «внешняя» носила военную направленность (овладение боевыми действиями с копьем, мячом, щитом и т.д.). Упражнения выполнялись с большим напряжением основных групп мышц. Отдельные упражнения объединялись в комплексы, в которых каждое последующее упражнение отделялось от предыдущего короткой паузой до 1с. Вторая форма – *тай-дзи*, или «внутренняя» носила гигиенический характер, применялась для лечения болезней и ликвидации дефектов осанки. Упражнения проделываются утром (два раза в день) с самомассажем, рекомендуется выполнять с некоторым расслаблением мышц.

Гимнастику *тай-дзи* сравнивают с медленным, плавным течением реки, а *солин* с течением реки каменистой, порожистой.

В Древней Индии в основе гимнастических упражнений лежало религиозно-философское учение – *йога*. Считалось, что оно формирует ряд «добродетелей». Слово «йога» в переводе с санскрита обозначает «союз, соединение, гармония». Йога представляет собой совокупность методов и средств, располагающих огромными возможностями в формировании цельной личности, гармонически сочетающей в себе физическое, психическое и духовное.

Такой гармонии можно достичь в процессе занятий следующими разновидностями йоги – *крия-йога*, *хатха-йога*, *раджа-йога*, *карма-йога* и др.

*Крия-йога* – совокупность средств и методов внутреннего и внешнего очищения. Она как дисциплина нравственности. *Хатха-йога* предусматривает не только физическое совершенство тела, но и совершенство духа человека и является подготовительным этапом к *раджа-йоге*. *Раджа-йога* предусматривает освобождение души путем физических, эстетических и психических упражнений. *Карма-йога* позволяет достичь совершенства посредством труда и активных действий человека. Эта йога занимается еще изучением кармы, которую современные специалисты отождествляют с генетическим кодом. *Джани-йога* рассматривается как гармония знаний для обретения мудрости и духовного совершенства. *Бхати-йога* проповедует любовь и преданность высшим идеалам. *Лая-йога* изучает воздействие на человека ритмов и вибраций, идущих из космоса (космическая йога). *Мантра-йога* – это наука о воздействии звуковых вибраций на организм человека.

В Древнем Египте гимнастические упражнения служили главным образом цели физического воспитания подрастающего поколения. Большой популярностью пользовались акробатические упражнения.

## **2.2. Гимнастика в Средневековье, в эпоху Ренессанса и Новое время**

Средние века характеризуются феодальным способом производства и распространением христианства. «Гимнастика есть деяние сатаны», - утверждал христианский богослов Тертуллиан (ок.160 – после 220).

Физическими упражнениями (верховая езда, вольтижировка, боевые упражнения на деревянном коне) занимались только феодалы.

В эпоху Возрождения (XIV- XVI), в эпоху разложения феодального строя и становление буржуазного общества, по свидетельству французского писателя - гуманиста Франсуа Рабле (1494-1553), в дворянских школах широко использовались ОРУ с предметами (палки, гантели) и без них, на перекладине, деревянном коне, в лазании по деревьям, канату, шесту, акробатические упражнения.

Для развития теории и методики гимнастики огромное значение имели труды Яна Амоса Коменского (1592-1670). Он считал что игры, гимнастические, акробатические упражнения воспитывают уверенность, мужество, мудрость, справедливость и т.д. Каменский выдвинул важнейшие принципы обучения, которые положены в основу современной методики обучения гимнастическим упражнениям и спортивной тренировки: а) сознательность и активность; б) наглядность; в) постепенность и систематичность; г) повторность и прочность овладения знаниями, умениям и навыками. Важнейшими принципами для физического воспитания считал:

- воспитывающий характер обучения;
- связь обучения с жизнью;
- соответствие содержания обучения требованиям жизни.

Вслед за Я.А. Каменским Джон Локк (1632-1704) считал, что окружающий мир человек познает через ощущения и восприятия органов чувств, поэтому их функции надо развивать. Большое значение придавал закаливанию и воспитанию дисциплины.

Новое время (XVIII- начало XIX) – это период быстрого роста и развития наук, культуры и промышленного производства. В этот период наиболее сильное влияние на развитие гимнастики оказали Руссо и Песталоцци.

Жан Жак Руссо (1712-1778) считал, что при подготовке ребенка к жизни надо приучать его к испытаниям, закаливать тело, чтобы оно могло

противостоять непогоде, голоду, жажде, усталости. Особое внимание обращал на необходимость развития функций органов чувств, приобретение двигательного, эмоционально-волевого и нравственного опыта. По его убеждению, физическое воспитание является основой умственного, трудового и нравственного воспитания. Рекомендовал соревновательный метод, использовал в качестве средств: бег, метание, прыжки, игры, прогулки и др.

Швейцарский педагог Иоганн Генрих Песталоцци (1746-1827) посвятил обучению и воспитанию детей простого народа. Считал, что важным элементом человеческого тела является сустав, поэтому начинать учить движениям, развивающим пластичность и гибкость каждого отдельного сустава, далее постепенно усложнять упражнения движениями, при которых задействованы одновременно два, три сустава и более, и завершать обучение, предлагая ребенку выполнить сложный комплекс упражнений. Фактически это была система развития координации движений. Ведущая роль отводилась формированию умений и навыков, необходимых в повседневной жизни.

### **2.3. Возникновение буржуазно–национальных систем гимнастики**

Конец XVIII в. и первая половина XIX в. характеризуется дальнейшим развитием капитализма. В этот период происходят буржуазные революции во Франции, Испании, Португалии.

Немецкая система гимнастики сложилась под влиянием передовой части немецкой буржуазии. Основоположники этой системы были Герхард Ульрих Фит (1763-1836), Иоганн Христофор Гутс-Мутс (1759-1839), Фридрих Людовиг Кристофор Ян (1778–1852) и Адольф Шписс (1816–1858).

Фит предложил ряд правил и методических указаний к проведению занятий: необходимость спецоборудования, высокая профессиональная подготовленность педагога, учет индивидуальных особенностей учеников.

Предложил упражнения в вольтижировке на деревянном коне и брусках.

В систему Гутс-Мутса входили упражнения в основном прикладные и строевые упражнения. Обучение проводилось наглядным методом, применялись соревнования, закладывался гимнастический стиль исполнения упражнений. Необходимо отметить, что в конце XVIII в. создавались школы нового типа – *филантропины* – школы человеколюбия, где наиболее знаменитыми руководителями были Фит и Гутс-Мутс.

Основателем, отцом немецкой системы принято считать Яна. Он включил в свою систему 24 группы упражнений. Разработал гимнастические комплексы на снарядах, особое внимание уделял ОРУ со скамейкой и обручем, акробатике, танцам военно-прикладным упражнениям; широко использовал метод повтора упражнений и соревновательный метод. Слово «гимнастика» он заменил на *турнен*, что означает изворотливость.

Основатель школьной гимнастики в Германии – Шписс. Занятия состояли из строевых и вольных упражнений, а также упражнений на брусках и других снарядах, и выполнялись под музыку. Он увеличил размеры перекладины и брусков, чтобы на них занимались по 4-6 человек одновременно. Это и было его основным недостатком, т.к. затрудняло индивидуальный подход к занимающимся. Шписс завершил создание немецкой системы гимнастики.

Существовала шведская система гимнастики, созданная профессором Пьером Генрихом Лингом (1776-1839), считавшим, что для физического воспитания нужны такие упражнения, которые бы укрепили и развивали тело человека, иными словами оздоровление и укрепление организма.

Урок состоял из 16 частей, где упражнения выполнялись в строгой последовательности: строевые упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения в равновесии, для рук, живота, ног, подтягивания, дыхательные упражнения. Физические упражнения шведской гимнастики классифицировались по

анатомическому признаку. Для точного регулирования нагрузки использовались гимнастические снаряды, иногда их применение могло быть заменено помощью партнера. Большое значение придавалось исходным положениям.

Яльмар Линг, сын П. Линга, разработал и ввел новые шведские снаряды: стенку, скамейку, двойной бум и др. Гимнастическая направленность, специально разработанная схема урока, большой выбор упражнений, регулирование нагрузки оздоровительный характер – все это выгодно отличало шведскую гимнастику от других национальных систем.

Французская система гимнастики, которая имела в основном военно-прикладной характер, т.к. стала развиваться под влиянием массового увлечения французской молодежи военно-физической подготовкой. Ее основатель полковник Дон Франциско Аморос (1770–1848). Здесь воспитывались навыки необходимые для жизни и, особенно для военной деятельности. Это такие физические упражнения как: ходьба и бег с препятствиями, различные прыжки с палками и оружием, лазания и перелазания, переползания, плавание и ныряние в одежде и с оружием, метание, стрельба, фехтование, переноска грузов и «раненого», фехтование и вольтижировка, верховая езда. Помимо этого Аморос включал подготовительные упражнения, сопровождающие пением или музыкой, танцами. При проведении урока он не придерживался схемой, а лишь установил общие принципы, которые необходимо было соблюдать. Французская система среди гражданского населения не пользовалась авторитетом, зато была очень популярна в русской армии.

#### **2.4. Гимнастика во второй половине XIX в начала XX в.**

##### **Сокольская система гимнастики**

В середине XIX века в Чехии возникло сокольское движение патриотическое движение либеральной буржуазии для освобождения своей Родины из под австрийского гнета.

Создателем общества «Сокол» был профессор этики Пражского

университета Мирослав Тырш (1832-1884). Будучи знакомым со всеми системами гимнастики первой половины XIX века, он ни одну из них не считал пригодной для организации занятий по гимнастике в Чехии. В целях подготовки народа своей страны в национально–освободительной борьбе создатель «сокольской системы гимнастики»

Тырш старался придать всем занятиям такую форму, которая вызывала бы у занимающихся и зрителей эмоциональный подъем. В основу своей системы Тырш положил упражнения на снарядах и вольные упражнения, которые выполнялись в виде комбинаций, упражнения с предметами (палки, гантели, булавы, ленты, шарфы, венки и т.д.) и без них, пирамиды, упражнения с элементами фехтования, танцы и акробатические упражнения. Элементы выполнялись с оттянутыми носками ног и вытянутыми пальцами рук, резко и прямолинейно. «Соколы» отказались от повторений одних и тех же упражнений, а пошли по пути составления комбинаций. Выполнение под музыкальное сопровождение, единая спортивная форма, четкая организация занятий содействовали воспитанию у занимающихся дисциплины, организованности, формированию эстетических, эмоционально-волевых качеств и развитию физических качеств.

С 1862 года начали проводиться соревнования по гимнастике по специально разработанной программе и правилам. Особое внимание уделялось в вольных упражнениях и упражнениях на снарядах логическому переходу от одного упражнения к другому.

«Соколы» создали классификацию упражнений по внешнему признаку, а также создали гимнастическую терминологию и разработали схему урока, которая состояла из трех частей:

- 1) подготовительная (строевые упражнения, вольные и ОРУ с предметами);
- 2) основная (упражнения на снарядах, опорный прыжок, боевые упражнения);
- 3) заключительная (ходьба, бег, игры).

## 2.5. Развитие гимнастики в России до и после революции 1917 г.

**Гимнастика в дореволюционной России.** В русском государстве физическому воспитанию молодежи уделялось большое внимание. Ценный опыт применения физических упражнений с целью боевой подготовки войск был накоплен в эпоху Петра I.

После восстания декабристов (1825) пересмотрели систему воспитания защитников престола. Поэтому в 1826 г. занятия гимнастикой вводятся в кадетских корпусах, в 1838 г. – в гвардейских полках, а затем и во всей армии. Занятия проводились по французской, немецкой и шведской системам.

С 1840 г. делается попытка внедрить гимнастику как учебную дисциплину в систему школьного образования в Москве и Петербурге.

Самый большой удар по авторитету немецкой системы нанес отечественный ученый Петр Францевич Лесгафт. Он показал, что ни одна система гимнастики Запада не соответствует рациональным началам анатомии, гигиены, физиологии и педагогики и поэтому не может быть рекомендована в русской школе.

*Педагогическая система гимнастики П.Ф. Лесгафта (1837-1909).* В своем труде «Приготовление учителей гимнастики Западной Европы» дал критический анализ всем системам гимнастики и разработал свою систему, которая характеризуется следующими особенностями:

1. Целью физического воспитания и физического образования является всестороннее, гармоничное развитие личности, а не приобретение знаний, умений и навыков для достижения спортивного результата.

2. Подбор средств физического образования необходимо в зависимости от задач, стоящих перед ним.

3. При подборе упражнений надо строго учитывать возрастные, половые и другие индивидуальные особенности занимающихся.

4. Соблюдение принципа постепенности и последовательности.

5. Упражнения должны быть естественными, взятыми из практики.

6. Физическое воспитание и физическое образование должно тесно связано с умственным и нравственным образованием.

Он выделил такие ступени обучения:

*1 ступень.* Изучение простых упражнений, после объяснения, а не после показа.

*2 ступень.* Выполнение упражнений с увеличением напряжения.

*3 ступень.* Применение упражнений, вызывающие необходимость соразмерение движений и действий во времени и пространстве.

*4 ступень.* Игры, экскурсии, труд.

Можно выделить три периода дореволюционного развития гимнастики:

Первый период (до 1863 г.) – гимнастика используется в системе военного ведомства как средство общей физической подготовки военнослужащих.

Второй период (1863-1907 г.г.) – происходит образование и развитие спортивных обществ, кружков, развитие спортивной направленности занятий гимнастикой.

Третий период (1907-1914 г.г.) - происходит становление спортивной гимнастики, выход ее на международную арену.

**Гимнастика после 1917 г.** Этап этого развития, несомненно, связан с политико–экономической и социальной жизнью страны. Первые годы после ВОР до 30х годов, физическое воспитание поставило перед собой цель подготовки резервов для Красной Армии. По всей стране создавались военно–спортивные центры, объединялись широкие слои молодежи (в 1918 г. была создана Рабоче-крестьянская Красная Армия(РККА).

В 1923 г. создается команда гимнастов, и в 1927 г. на III Спартакиаде РККА впервые проводятся соревнования по гимнастике.

В 1926 – 1927 г.г. физическая культура введена как учебный предмет в начальных школах, в 1929г - в Вузах. В эти же годы началась передача утренней гимнастики по радио.

В 1933 году в Москве прошла I Международная конференция по гимнастике, на которой была определена классификация видов гимнастики, ее содержание и терминология, введение единой

классификационной программы, регулирование проведения соревнований и выступлений.

Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах, большое внимание уделялось развитию спорта. Очень заметным событием в предвоенное время были *Всесоюзные комсомольские соревнования* в 1943 году, в которых приняло участие 7 496 юношей и девушек.

В августе 1945 года на Красной площади состоялся Всесоюзный парад физкультурников, посвященный победе советского народа в ВОВ. Подготовка к нему стимулировала развитие гимнастики во всех республиках.

Большую роль в развитии гимнастики в послевоенное время сыграла II Международная конференция в Ленинграде (1948), на которой четко были сформулированы задачи, средства, виды гимнастики.

Важно отметить, что поначалу на олимпийский гимнастический помост выходили только мужчины, а в 1928 г. (Амстердам, Нидерланды) впервые соревновались и женщины. Правда, следующие, X Игры (1932, Лос-Анджелес, США), они пропустили, но с XI Игр (1936, Берлин, Германия), участвовали постоянно во всех играх. Поначалу женщины соревновались только в командном первенстве, а с XV Игр (1952, Хельсинки, Финляндия) оспаривают и личное первенство в многоборье - опорные прыжки, брусья, бревно, вольные упражнения - и по отдельным видам. На XV Олимпийских играх (1952) в Хельсинки наши советские гимнасты одержали блестящую победу.

Гимнасты нашей страны всегда успешно участвовали в Олимпийских играх. Абсолютными олимпийскими чемпионами из отечественных гимнастов были: В.Чукарин (1952, 1956), Б.Шахлин (1960), Н.Адрианов (1976), А.Дитятин (1980), В.Артемов (1988), В.Шербо (1992), А.Немов (2000); среди женщин – М.Гороховская (1952), Л.Латынина (1956, 1960), Л.Турищева (1972), Е.Давыдова (1980), Е.Шушунова (1988), Т.Гуцу (1992).



«Гимнастика удлиняет молодость  
человека»

Д. Локк

## ГЛАВА 3. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

---

**Гимнастическая терминология** – это компонент системы спортивной терминологии. Это система специальных наименований, применяемых для краткого и точного обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов и инвентаря, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи гимнастических упражнений. Она облегчает общение между преподавателем и учеником.

К гимнастическим терминам предъявляются следующие требования:

- *краткость* – позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения;

- *точность* – способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности;

- *доступность* – достигается использованием словарного запаса и законов родного языка.

### 3.1. Правила гимнастической терминологии

**Способы образования терминов.** Существует несколько способов образования новых терминов:

- а) использование корней слов;
- б) переосмысление;
- в) заимствование;
- г) словосложение;
- д) присвоение имени первого исполнителя.

*Использование корней слов* русского языка положено в основу создания терминологии. Корнями слов являются такие термины: мах, кач, шаг, вис, сед, упор, бег, хват.

*Переосмысление*, или придание нового значения уже существующим словам, - наиболее распространенный способ образования терминов. Примеры переосмысления: мост, шпагат, круг, стойка, ласточка, вход, выход, переход.

*Заимствование* терминов из смежных областей деятельности, например, цирковые термины: рондат, курбет, твист.

*Словосложение* – способ, при котором из двух слов образуется одно сложное или составное, например, разновысокие брусья, руки вверх-наружу.

*Присвоение имени первого исполнителя* используется для краткого наименования нового сложного и оригинального элемента или соединения. Например, «диомидовский» - махом вперед поворот на одной руке на 360° в стойку на руках.

Термины, обозначающие статические положения, образуются путем указания на:

– условия опоры, например: стойка на руках, сед на пятках;

– положение тела и взаимное расположение его звеньев, например: упор сидя углом, вис прогнувшись.

Термины маховых упражнений образуются с учетом структуры и особенностей двигательных действий, например: подъем разгибом, махом вперед, переворот одной.

Термины прыжков и соскоков зависят от положения тела в фазе полета над снарядом: прыжок ноги врозь, соскок углом назад.

**Правила сокращения (опускание отдельных обозначений).** В гимнастике принято для краткости не указывать целый ряд принятых положений и движений. В большинстве случаев сокращение терминов подчиняются определенным правилам. При записи упражнений исключаются (опускаются) некоторые термины.

*1. Не указываются положения звеньев тела:*

- ноги вместе и прямые – в И.п.;
- руки вниз (вдоль туловища) и прямые – в И.п.;
- носки оттянуты – когда ноги в безопорном положении;
- пальцы рук вытянуты и прижаты – если нет опоры или хвата;
- положение ладоней – если соответствует принятому для данного положения прямых рук.

*2. Не указываются положения и направления наиболее удобные, естественные, обычные:*

- спереди - для упоров и висов, например: упор лежа, вис стоя;
- вперед – и в одноименную ногу – при выпадах и перемахах, например: выпад правой, перемах левой назад;
- дугами вперед – при движении рук из положения внизу в положение руки вверх и обратно;
- поперек – для положений на брусках как наиболее свойственных этому снаряду;
- продольно – для положений на остальных снарядах ;
- конечные положения – если они являются обычными для описываемых элементов.

*3. Не указываются некоторые звенья тела:*

- туловище – при наклонах, но указывается при его поворотах, например: наклон вправо, но: поворот туловища налево;
- нога – при махах, выставлениях, стойках, например: мах левой в сторону, левую вперед на носок, стойка на правой.

*4. Не указываются способы, предусмотренные техникой исполнения упражнения:*

- в группировке – для акробатических упражнений, например: кувырок вперед, сальто назад, сальто боком;
- прогнувшись, например: соскок махом назад, наклон вперед, переворот вперед.

### 5. Не указываются некоторые основные термины:

– поднять, опустить, выставить – при движениях рук или ног относительно туловища, например: руки в стороны, правую назад на носок;

– соскок или прыжок – если по названию снаряда это очевидно, например: переворот вперед (опорный прыжок), сальто назад с поворотом на 360°(соскок с перекладины).

**Правила применения терминов.** Все гимнастические термины делятся на две основные группы: общие и конкретные.

*Общие термины* используют для обозначения: а) общих понятий, например: элемент, соединение, комбинация; б) групп упражнений, например: строевые упражнения, смешанные упоры, разноименные перемахи.

*Конкретные термины* определяют признаки конкретных упражнений и делятся на основные и дополнительные:

Основные термины отражают структурные признаки определяемых действий: стойка, вис, упор, сед, оборот и т.д.

Дополнительные термины уточняют информацию о конкретном действии, указывая: направление движения (вперед, влево, боком, наружу); способ выполнения (разгибом, махом, переворотом); условия опоры (на лопатках, на животе, на голове); характер исполнения (медленный, расслабленно, упруго), некоторые количественные характеристики (двойное, с поворотом на 270°).

## 3.2. Запись гимнастических упражнений

Существует две формы записи гимнастических упражнений: *текстовая* и *графическая*. Текстовая может быть развернутой и сокращенной.

Текстовая развернутая запись построена на использовании гимнастической терминологии в полном объеме. Текстовая сокращенная

запись подразделяется на условную и знаковую:

а) условная запись предполагает сокращение всех или почти всех терминов;

б) знаковая запись использует для обозначения элементов символы (крестики, кружки, прямые и т.д.).

На практике чаще всего используется *смешанная* текстовая, иначе говоря, частично сокращенная запись, например: гимн. – гимнастический, упр. – упражнение, эл. – элемент, а также и.п. – исходное положение, о.с. – основная стойка, в/ж – верхняя жердь, н/ж – нижняя жердь разновысоких брусьев.

Графическая запись представляет собой в виде рисунков поз и подразделяется на три типа:

а) штриховая (наиболее простая и доступная для написания конспектов-уроков);

б) полуконтурная запись (предлагает более детальное изображение и часто используется для иллюстрации печатных изданий);

в) контурная (фиксирует все существенные особенности положения тела).

При записи комплекса ОРУ каждое упражнение нумеруется римской цифрой, в этой же строчке записывается И.п., а с каждой новой строки - счет арабскими цифрами, например:

VI. И.п. – стойка, руки вверх.

1. Полуприсед, руки в стороны.

2. И.п.

3. Присед, руки вперед.

4. И.п.

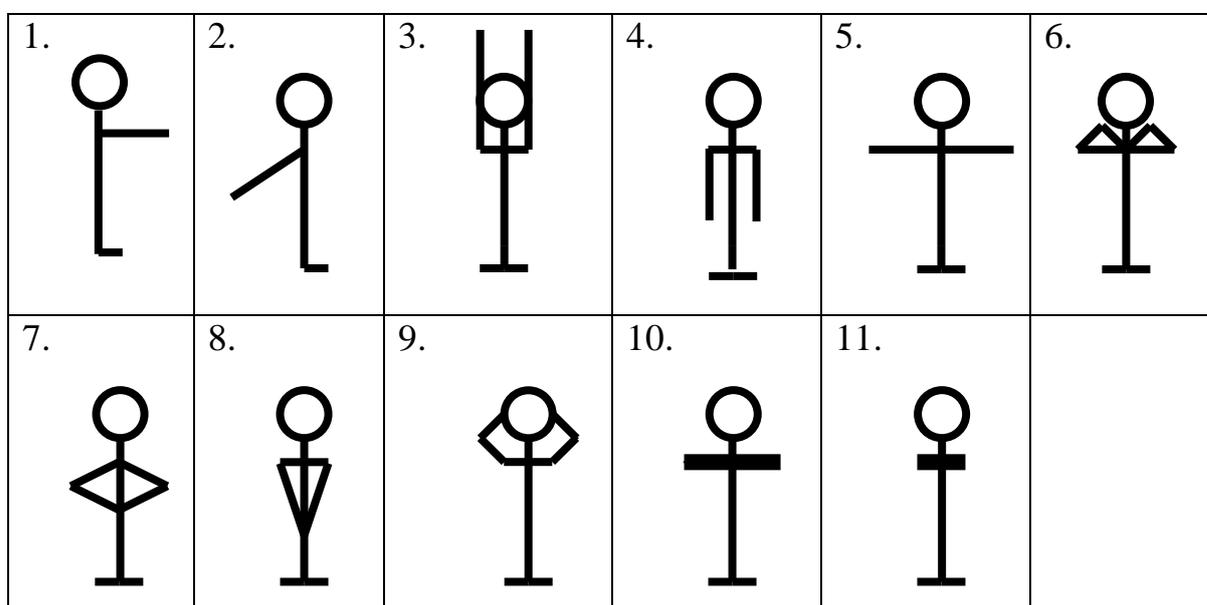
**Положения рук и движения ими.** Положения рук классифицируются на основные и промежуточные, симметричные и несимметричные.

К *основным симметричным* положениям рук (Рис. 1) относятся:

- руки вперед - (1);

- руки назад (до отказа) – (2);

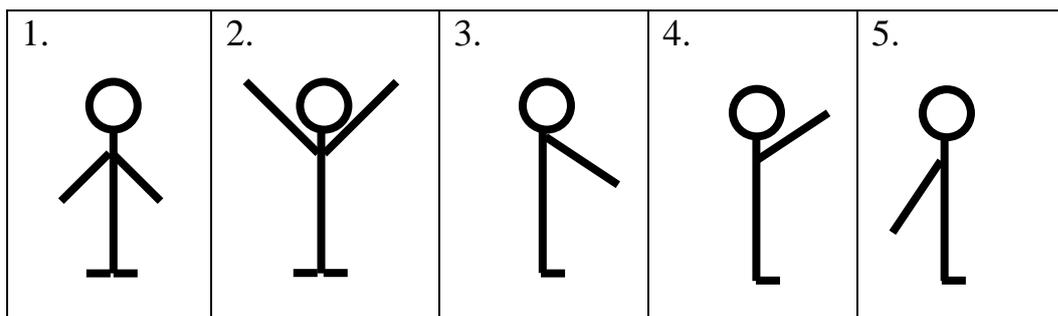
- руки вверх – (3);
- руки вниз (в И.п. не указывается) – (4);
- руки в стороны – (5);
- руки к плечам – (6);
- руки на пояс – (7);
- руки за спиной – (8);
- руки за головой – (9);
- руки перед грудью – (10);
- руки перед собой – (11).



**Рис. 1.** Основные симметричные положения рук.

К *промежуточным симметричным* положениям рук (Рис. 2) относятся положения рук под углом  $45^\circ$  к основным:

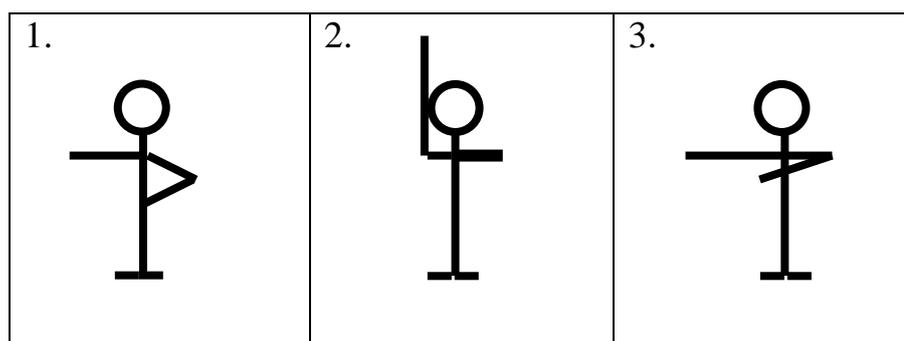
- руки в стороны-книзу – (1);
- руки вверх-в стороны – (2);
- руки вперед-книзу – (3);
- руки вперед-кверху – (4);
- руки назад-книзу – (5).



**Рис. 2.** Промежуточные симметричные положения рук.

При названии несимметричных положений рук (Рис. 3) необходимо говорить положение каждой руки, например:

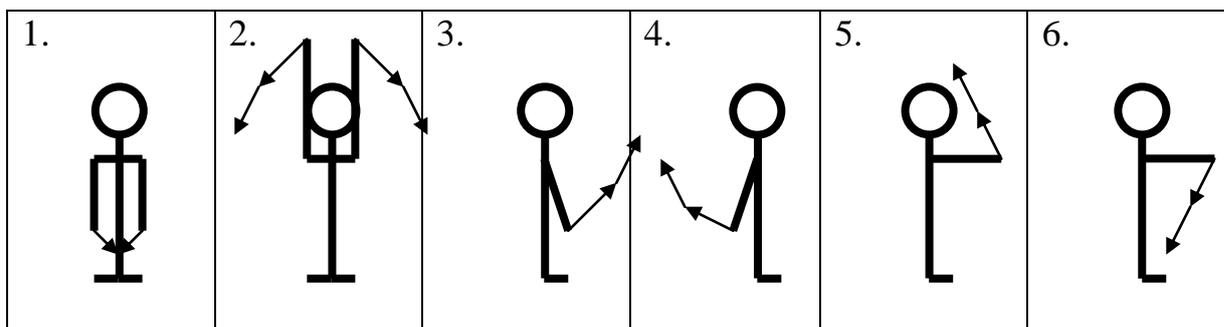
- правую руку в сторону, левую на пояс - (1);
- левую руку перед грудью, правую вверх – (2);
- руки вправо – (3).



**Рис. 3.** Промежуточные несимметричные положения рук.

Название движений руками (Рис. 4) определяется направлением его начала:

- внутрь – (1);
- наружу – (2);
- вперед – (3);
- назад – (4);
- кверху – (5);
- книзу – (6).



**Рис. 4.** Движение рук.

### 3.3. Основные понятия гимнастической терминологии

#### Общие термины:

1. *Основная стойка* - вертикальное положение занимающегося, когда он стоит прямо, без напряжения пятки вместе, носки врозь, плечи развернуты.

2. *Присед* - положение занимающегося на согнутых ногах опорой на носках.

3. *Полуприсед* - положение занимающегося на не полностью согнутых ногах опорой на всю стопу.

4. *Выпад* - положение или движение занимающегося с выставлением ноги в любом направлении (вперед, назад, в сторону) с одновременным ее сгибанием.

5. *Шаг* - перемещение путем выставления ноги в любом направлении (указать все направления кроме «вперед») с перенесением тяжести на выставляемую ногу: например, шаг левой назад.

6. *Упор* - положение занимающегося, когда плечи находятся выше точек опоры или на одном уровне с точками опоры.

7. *Равновесие* - устойчивое положение занимающегося на одной ноге

8. *Наклон* - отведение туловища или головы относительно вертикального положения.

9. *Сед* - положение занимающегося сидя на полу или на снаряде.

10. *Круг* - движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности до возвращения в исходное положение: например, круг руками назад.

11. *Дуга* - круговое движение руками, кистью, предплечьем менее чем на  $360^{\circ}$  по окружности: дугой внутрь левую руку в сторону.

### **Термины упражнений на снарядах:**

1. *Хват* - способ держания за снаряд.
2. *Вис* - положение занимающегося на снаряде, когда плечи находятся ниже точки хвата.
3. *Подъем* - переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое.
4. *Спад* - движение противоположное подъему.
5. *Опускание* – спад, выполненный медленно силой.
6. *Оборот* - круговое движение телом вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки хвата, с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками.
7. *Поворот* - движение тела вокруг вертикальной оси.
8. *Стойка* - вертикальное положение тела ногами кверху.
9. *Мах* - свободное движение относительно оси вращения в одном направлении.
10. *Размахивание* - это несколько махов, выполняемых попеременно в противоположных направлениях.
11. *Взмах* - быстрое движение ногой (ногами) в одном направлении с возвращением в исходное положение.
12. *Отмах* - переход махом из упора в вис или более низкий упор.
13. *Замах* - предварительный мах ногами назад после толчка ногами.
14. *Перемах* - движение ногой (ногами) над полом или снарядом.
15. *Круг* - условное движение ногой (ногами) по окружности на 360<sup>0</sup> путем перемахов над снарядом или полом.
16. *Перелет* - перемещение гимнаста с одной стороны снаряда (или с одной жерди) на другую с отпусанием рук.
17. *Соскок* - спрыгивание со снаряда.
18. *Прыжок* - преодоление расстояний в свободном полете после отталкивания ногами.

### **Термины строевых упражнений:**

1. *Строй* - размещение занимающихся для их совместных действий.
2. *Построение* - первоначальное размещение занимающихся в строю.

3. *Строевые упражнения* - совместные действия в строю.
4. *Шеренга* - строй, в котором занимающиеся размещены на одной линии плечом к плечу.
5. *Колонна* - строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг к другу.
6. *Фланг* - правая и левая оконечности строя.
7. *Фронт* - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
8. *Тыл* - сторона строя, противоположная фронту.
9. *Направляющий* - занимающийся,двигающийся в колонне первым в указанном направлении.
10. *Замыкающий* - занимающийся,двигающийся в колонне последним.
11. *Интервал* - расстояние по фронту между занимающимися.
12. *Дистанция* - расстояние между занимающимися в глубине строя в колонне.
13. *Ширина строя* - расстояние между флангами.
14. *Глубина строя* - расстояние между первой и последней шеренгой или между направляющим и замыкающим в колонне.

#### **Термины акробатических упражнений:**

1. *Перекат* - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.
2. *Группировка* - положение занимающегося согнувшись с захватом согнутых ног за голени, где колени прижаты к плечам, голова наклонена вперед, локти прижаты к туловищу и круглая спина: например, *Г.* сидя, *Г.* лежа, *Г.* в приседе.
3. *Кувырок* - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.
4. *Переворот* - вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову с опорой руками, рукой, головой: например *П.* вперед, *П.* в сторону, *П.* назад.
5. *Рондат* - переворот в сторону с поворотом углом и приземлением на обе ноги.
6. *Курбет* - прыжок с рук на ноги.

7. *Сальто* - безопорное вращательное движение тела после отталкивания в воздухе.

8. *Вальсет* (*темповой подскок*) - небольшой подскок на маховой ноге, другая согнута вперед, руки вверх.

9. *Мост* - максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

10. *Шпагат* - сед с предельно разведенными ногами: например, *Ш.* правой (левой) – указывается нога, находящаяся впереди.

### 3.4. Графическое и терминологическое описание положений и поз

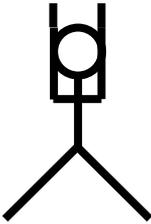
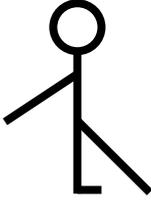
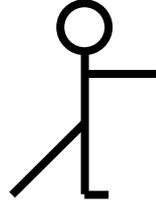
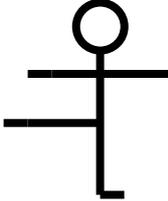
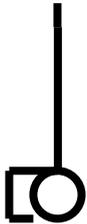
				
основная стойка	стойка ноги врозь, руки за головой	широкая стойка ноги врозь, руки вверх	стойка ноги врозь правой	скрестная стойка левой, руки к плечам
				
стойка на коленях, руки на пояс	стойка на левой, правая согнута вперед	стойка на правой, левая вперед на носок, руки назад	стойка на левой, правая назад на носок, руки вперед	стойка на левой, правая в сторону, руки в стороны
				
стойка на руках	стойка на предплечьях	стойка на голове и руках	стойка на лопатках	стойка на груди

Рис. 5. Стойки.

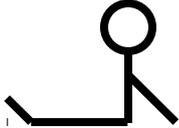
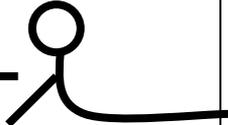
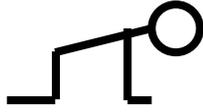
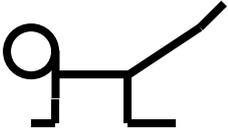
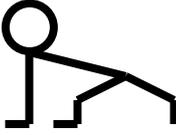
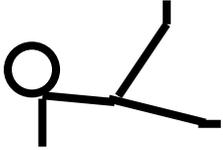
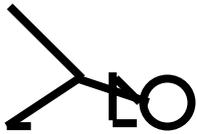
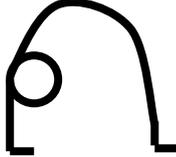
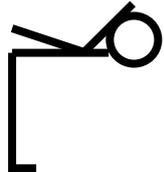
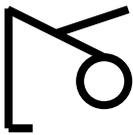
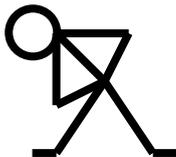
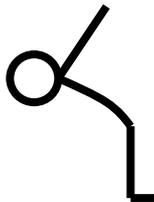
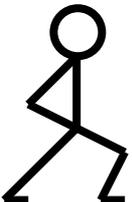
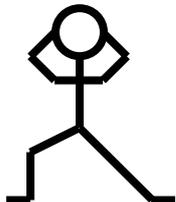
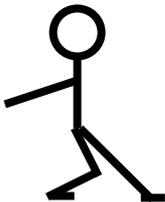
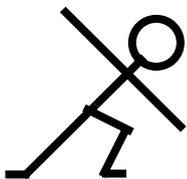
				
упор присев	упор лежа	упор сидя	упор стоя согнувшись	упор лежа сзади
				
упор лежа правым боком, левую руку на пояс	упор лежа на бедрах	упор стоя на коленях	упор стоя на левом колене, правая назад	упор углом
				
упор сидя с высоким углом	упор лежа на предплечьях	упор в выпаде правой	упор лежа сзади, левая вперед	упор лежа на согнутых руках, правая назад
				
упор сидя согнув ноги	упор на лопатках согнувшись (до касания носками)	мост		

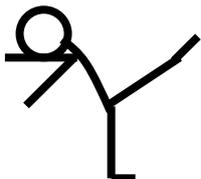
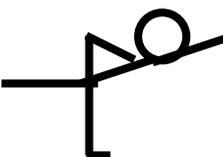
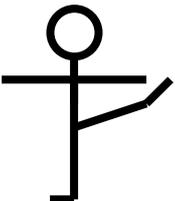
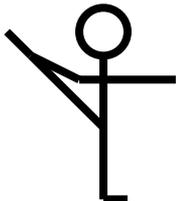
Рис. 6. Упоры.

				
наклон прогнувшись, руки в стороны	наклон вперед, руки назад	наклон вправо, руки на пояс	наклон назад, руки вперед	наклон вперед с захватом

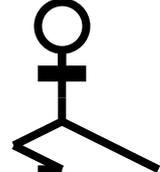
**Рис. 7.** Наклоны.

				
выпад левой, руки на пояс	выпад вправо, руки за головой	выпад левой назад, руки назад	выпад вправо с наклоном влево, правая рука вверх, левая на пояс	наклонный выпад влево, руки в стороны

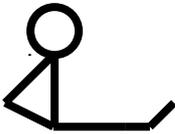
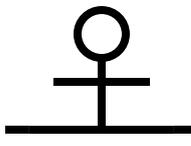
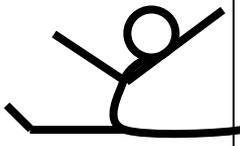
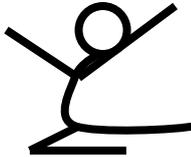
**Рис. 8.** Выпады.

				
горизонтальное равновесие	заднее равновесие	боковое равновесие на левой, левая рука вверх, правая на пояс	фронтальное равновесие на правой	фронтальное равновесие на левой с захватом

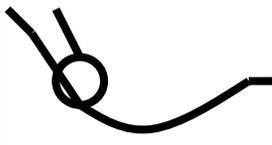
**Рис. 9.** Равновесия.

				
присед, руки вперед	«старт пловца» - полуприсед, руки назад	круглый полуприсед, руки вверх	присед на левой, правая вперед, руки на пояс	присед на правой, левая влево, руки перед собой

**Рис. 10.** Приседы.

				
сед, руки на пояс	сед углом, руки в стороны	сед с захватом	сед на пятках, руки вперед	сед ноги врозь, руки на пояс
				
шпагат, руки в стороны	шпагат правой, левую руку вперед, правую - вверх	полушпагат левой, правую руку вперед, левую - вверх		

**Рис. 11.** Седы.

				
лежа на спине	группировка лежа на спине	лежа на спине, ноги вперед	лежа на бедрах прогнувшись, руки вверх	лежа на бедрах прогнувшись с захватом за голень согнутых ног назад

**Рис. 12.** Положения лежа.



*«Практика показывает, что гимнастика, специализируя так или иначе произвольные движения человека, излечивает множество застарелых болезней»*

К.Д. Ушинский

## ГЛАВА 4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

---

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** – это несложные в техническом отношении, специально подобранные двигательные действия, выполняемые телом или его частями в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном темпе и ритме, с изменяющейся степенью напряжения мышц.

Основанное воздействие направлено на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему занимающихся.

### Классификация ОРУ

1. *Для развития мышц тела:* рук и плечевого пояса; шеи; ног; туловища.

2. *Для развития физических качеств:* с преимущественным воздействием на воспитание силовых и координационных способностей; скоростно–силовых качеств; гибкости.

3. *По форме движений:* сгибание и разгибание; приведение и отведение; повороты и наклоны; круговые движения; приседы и выпады.

4. *По условию выполнения упражнений:* без предметов и отягощений; с предметами и гимнастическими снарядами; с отягощениями; на гимнастических снарядах; на тренажерах.

5. *По характеру выполнения работы:* изометрический; изотонический.

## 4.1. Способы проведения

### общеразвивающих упражнений при обучении

При обучении ОРУ используют 4 основных методических приема:

1. По показу.
2. По рассказу.
3. По показу и рассказу.
4. По разделениям.

**Разучивание по показу.** Преподаватель зеркально показывает упражнение, стоя лицом к занимающимся (необходимо выбрать место, чтобы каждому ученику были хорошо видны все действия преподавателя). Показав исходное положение (И.п.) и все упражнение в целом, преподаватель подает команды – «И.п. – ПРИНЯТЬ!», «Упражнение начи – НАЙ!». Преподаватель выполняет упражнение вместе с учениками 2-3 раза, ведя подсчет. Он дает методические указания по ходу выполнения упражнения в форме «подсказывающего подсчета». Этот термин означает, что замечания преподаватель подает в темпе счета, например «ноги» (вместо счета *РАЗ*), «не сгибать» (вместо счета *ДВА*), «наклон больше» (вместо счета *ТРИ-ЧЕТЫРЕ*). Повторив упражнение нужное количество раз, преподаватель подает команду «Стой!» вместо счета *ЧЕТЫРЕ* или *ВОСЕМЬ*.

**Разучивание по рассказу.** Преподаватель называет И.п., из которого начинается упражнение, и объясняет, что нужно выполнять на каждый счет. Подает команды - «И.п. – ПРИНЯТЬ!», «Упражнение начи – НАЙ!» и ведет подсчет в нужном темпе.

**Разучивание по показу и рассказу.** Преподаватель, объясняя И.п. и движения на каждый счет, одновременно показывает эти положения и движения. Команды для начала и окончания упражнения те же.

**Разучивание по разделениям.** После объяснения и показа подаются команды: «И.п. – ПРИНЯТЬ!», «присед – *РАЗ*, встать – *ДВА*, наклон вперед – *ТРИ*, И.п. – *ЧЕТЫРЕ!*». После каждого счета возможна пауза любой длительности.

## **4.2. Способы организации занятий и методические рекомендации при проведении общеразвивающих упражнений**

Существует три способа организации занятий при проведении ОРУ:

1. Раздельный способ.
2. Поточный (серийный) способ.
3. Проходной.

**1. Раздельный способ** - является наиболее простым и доступным для любого контингента, где каждое упражнение выполняется после паузы, во время которой преподаватель объясняет следующее упражнение комплекса, пользуясь одним из названных выше приемов обучения.

**2. Поточный (серийный) способ** - способ, где весь комплекс ОРУ разбивается на несколько серий, каждая из которых выполняется без остановки (без пауз для объяснений и отдыха). Каждое следующее упражнение начинается непосредственно за предыдущим, а подсчет не прерывается. Объяснение первого упражнения происходит как обычно, также как и в раздельном способе, после команды «*И.п. – ПРИНЯТЬ!*» и «*Упражнение начи – НАЙ!*» начинается выполнение упражнения. Для перехода к каждому следующему упражнению подается настраивающий сигнал «*Последний раз (вместо РАЗ-ДВА), ТРИ, ЧЕТЫРЕ!*», а следующая четверка (или восьмерка) – «*и РАЗ, ДВА, ТРИ - МОЖНО!*» или «*и РАЗ, ДВА вправо (влево, с правой, с левой) – МОЖНО!*». Преподавателю необходимо продумывать логичность переходов одного упражнения к другому. Этот способ очень эмоционален, экономичен по времени, но требует особо тщательной подготовки.

**3. Проходной способ** – характеризуется выполнением упражнений с одновременным продвижением в различных направлениях, где преподаватель идет навстречу идущей колонны внутри круга или обхода. Команда «*Упражнение начи – НАЙ!*» подается под левую ногу, затем подается настраивающий сигнал «*и*» (под правую ногу) и упражнение начинается с левой ноги. Переход на обычный шаг выполняется по команде «*и РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ обычным шагом – МАРШ!*».

## **Организационно-методические рекомендации при проведении общеразвивающих упражнений**

1. После команды «*Упражнение начи - НАЙ!*» следует подсчет или музыкальное сопровождение, где подсчетом преподаватель задает темп и характер исполнения. Он ведется на 4 или на 8 счетов и должен быть четким, громким и эмоциональным. Гласные буквы каждого счета необходимо растягивать. Вместо последнего счета подается команда «*Стой!*».

2. При выполнении некоторых упражнений необходимо указывать сторону, куда оно будет сначала выполняться: «*Влево (вправо, налево или направо) упражнение начи - НАЙ!*» или «*С правой (левой) ноги (руки) упражнение начи - НАЙ!*».

3. Ошибки, возникающие во время выполнения упражнения, необходимо исправлять, дав команду «*Стой!*» или «*Отставить!*». Или не прекращая выполнения применять такие приемы как подсказ, подсказывающий показ, не прерывая подсчета. Например: «Раз – два – рука – прямая», «Наклон – присед – встать – четыре» и т.д. Это важно не только для исправления ошибок, но и для их профилактики в ключевые моменты упражнения.

4. Для активизации внимания занимающихся при выполнении упражнений можно применять следующие приемы:

- выполнение упражнений при различном размещении занимающихся (при повороте строя в разные стороны);
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- включение на последние счета упражнений перестроений (поворотов, смены мест колонн или шеренг);
- выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений;
- включение в упражнения хлопков руками или других контрольных ориентиров;
- изменение ритма движений в ходе одного и того же упражнения;

- чередование выполнения упражнений в разном темпе;
- чередование выполнения упражнений с подсчетом и без него;
- применение игрового сигнала типа «запрещенная поза»: перед началом комплекса оговаривается сигнал, положение, при котором все занимающиеся должны принять определенную позу или выполнить другое задание.

### **4.3. Общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах и в сцеплении**

**ОРУ с гимнастической палкой** – это отличное средство для:

- формирования правильной осанки;
- приучение к пространственной точности движений;
- развитие подвижности в крупных суставах.

Различают *горизонтальное, вертикальное и наклонное* положение палки, причем при вертикальном и наклонном положении указывается верхняя рука. Например, «палка вертикально вперед, левая сверху».

По отношению к занимающимся существуют *симметричные и односторонние* положения палки.

В симметричных положениях палка удерживается обеими прямыми либо обеими согнутыми руками, а в односторонних – одной рукой, либо одной прямой, другой - согнутой.

Если палка удерживается в одной руке и составляет с ней одну линию, то следует говорить: «Палка в руке (правой, левой) вперед (назад, вправо, влево)», а если же нет, то говорится «Правую вперед, палка кверху (книзу, влево, вправо)».

*Хваты:*

- 1) обеими руками: за концы (не указывается), за один конец и за середину, за середину, за конец;
- 2) одной рукой: за конец, за середину;
- 3) сверху (не указывается), снизу, разноименный, окрестный,

параллельный и обратный (образованный при пронации кисти, т.е. при повороте ее внутрь);

4) захватом под локти, под колени.

При ходьбе палка удерживается у правого плеча за нижний конец, при беге – правой рукой за середину.

*Гимнастическая стойка* – стойка ноги врозь, палка горизонтально вниз хватом за концы. Применяется в разомкнутом строю.

*Стойка «строевая»* - палка к правой ноге. Используется в сомкнутом строю.

*Стойка «вольно»* - то же, но в свободном положении.

**ОРУ с набивным мячом** применяется для решения задач с силовой и скоростно-силовой подготовки различных мышечных групп. Практика показывает, что для новичков вполне достаточен вес мяча 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин.

Мяч используется в качестве: отягощения, опоры, препятствия, ориентира и для подбрасываний.

#### **ОРУ на гимнастической скамейке:**

- вносят разнообразие к занятиям;
- совершенствуют координацию движений (равновесие);
- повышают интерес к занятиям;
- приучают к коллективным действиям.

На одной скамейке могут располагаться не более 6 занимающихся. Следует учитывать, что положение занимающихся, при котором плечевая ось параллельна длине скамейки, называется *продольным*, а положение, при котором плечи находятся поперек – *поперечным*.

Возможные И.п.:

- 1) стоя, сидя или лежа на скамейке продольно и поперек;
- 2) с использованием ее как опоры для рук или ног;
- 3) с восхождением на скамейку;
- 4) с использованием скамейки в качестве отягощения.

*Хваты:*

- за ближний край;
- за дальний край;
- за края скамейки.

**ОРУ на гимнастической стенке.** Их главное преимущество – точная фиксация И.п., обеспечиваемая конструкцией снаряда. ОРУ с использованием стенки можно разделить на упражнения у стенки и упражнения непосредственно на стенке.

При терминологическом определении упражнений у стенки пользуются терминами обычных ОРУ с уточнением уровня хвата. Например, стойка лицом к стенке, хват руками на уровне груди; стойка правым боком, правая нога на рейке на уровне таза, руки за головой.

Применяются и термины упражнений на снарядах: вис и упор. Например, вис присев спиной к стенке, вис лицом к стенке на 5 рейке сверху, упор стоя на 4 рейке снизу.

**ОРУ в парах** – очень эмоциональный и действенный вид упражнений, поэтому их трудно проводить с детским контингентом, т. к. повышенная эмоциональность ведет к нарушению дисциплины.

Решать организационные сложности помогают следующие практические рекомендации.

1. Подбор пар почти одинакового роста, веса и силы.
2. В больших группах удобнее проводить перестроение в колонну по четыре, а не по два, т.к. слишком длинное расположение затрудняет контакт.
3. Нумерация занимающихся на 1 и 2.
4. Для удобства пользоваться ориентирами, например, «*В нижнюю часть упражнение начи-НАЙ!*», или «*В сторону дверей упражнение начи-НАЙ!*».
5. Замедлять, в сравнении с обычным ОРУ, темп выполнения (подсчет).

6. При показе и объяснении занимающиеся должны быть обращены лицом.

*Варианты сцеплений:*

- 1) поперечный (обычный) хват – взявшись за руки (не указывается);
- 2) хват пальцами – обоюдный хват согнутыми пальцами;
- 3) глубокий хват – обоюдный хват за лучезапястные суставы;
- 4) хват за большие пальцы;
- 5) прямой хват – упираясь ладонями друг в друга, пальцы разведены;
- 6) локтевой хват – сцеплением за локти;
- 7) плечевой хват – руки на плечи друг другу;
- 8) захватом под локти.

**ОРУ кругу** вносят в занятия элемент разнообразия, позволяют почувствовать радость совместных действий, приучают к организованности, точности движений. По отношению к кругу занимающиеся могут располагаться лицом, спиной или каким-либо плечом.

*Варианты сцеплений:*

- 1) взявшись за руки (вверх, в стороны, вперед);
- 2) локтевой хват – сцеплением за локти;
- 3) захватом под локти;
- 4) руки на плечи рядом стоящим;
- 5) руки на пояс рядом стоящим;
- 6) взявшись за руки через одного («крест-накрест»);
- 7) руки на плечи впереди стоящим;
- 8) руки на пояс впереди стоящим.



*«Умеренно и своевременно занимающийся  
физическими упражнениями человек  
не нуждается ни в каком лечении,  
направленном на устранение болезни»*  
Авиценна (Абу Али Хусейн ибн Абдаллах  
ибн Сина)

## ГЛАВА 5. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

---

**Строевые упражнения** – эффективные построения, перестроения, размыкания, передвижения, которые позволяют оптимально использовать время урока, размещать и перемещать занимающие в соответствии с методами и приемами, обозначенными преподавателем для решения педагогических задач.

При изучении строевых упражнений широко применяются различные методические приемы:

- используются ориентиры в виде отметок и линий;
- образное изложение заданий;
- игровая и соревновательная форма;
- изучение по разделению и в целом.

Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы.

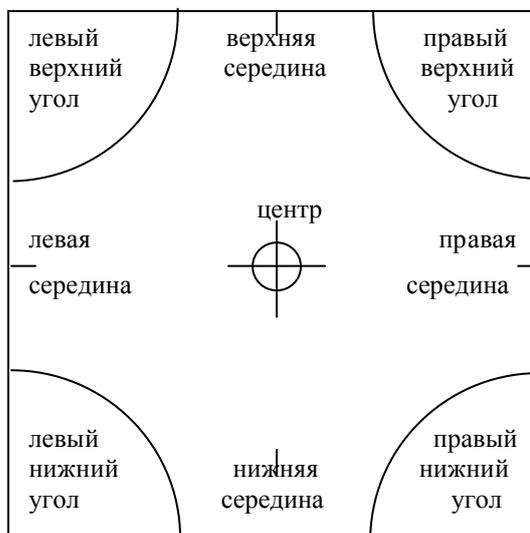
1. Строевые приемы (выполнение команд и распоряжений).

2. Построения и перестроения (характеризуются умением занимающихся строиться в различные виды строя, круг, а так же перестраиваться в них).

3. Движения и передвижения (относятся упражнения связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами).

4. Размыкания и смыкания (связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя).

Для удобства использования строевых упражнений в спортзале, а также в целях оптимальной организации занятий устанавливаются условные точки, стороны и углы зала (Рис. 13).



**Рис. 13.** Условные стороны и точки зала.

### 5.1. Строевые приемы

Строевые приемы – это команды и распоряжения.

«**СТАНОВИСЬ!**» (занимающиеся становятся в указанный строй и принимают строевую (основную) стойку).

«**РАЗойДИСЬ!**» (занимающиеся расходятся для самостоятельных действий).

«**РАВНЯЙСЬ!**» (занимающиеся выравниваются по одной линии: в шеренге – по носкам, в колонне – в затылок и принимают основную стойку; в шеренге поворачивают голову направо (налево) при команде: «**Направо**» («**налево**») – **РАВНЯЙСЬ!**» каждый должен видеть грудь четвертого человека, считая себя первым; направляющий – смотрит прямо).

«**СМИРНО!**» (занимающиеся быстро принимают положение основной стойки).

«**ВОЛЬНО!**» (занимающиеся слегка сгибают правую (левую) ногу, не сходя с места. В разомкнутом строю используется команда «**Правой (левой) – ВОЛЬНО!**»). «**ОТСТАВИТЬ!**» (занимающиеся принимают

положение, предшествующее этой команде).

Расчет группы (класса) производится по ниже приведенным командам.

*«По порядку – РАСЧИТАЙСЬ!»* (занимающиеся, начиная с правого фланга, поворачивают голову налево и называют свой порядковый номер, после завершения расчета последний левифланговый делает шаг вперед и громко произносит свой номер; команды подразделяются на подготовительные и исполнительные, например, *«По порядку (подготовительная) – РАСЧИТАЙСЬ (исполнительная!)»*).

*«На 1-ый и 2-ой – РАСЧИТАЙСЬ!»*.

*«По 3 (4 и т. д.) – РАСЧИТАЙСЬ!»*.

*«На 9, 6, 3 на месте – РАСЧИТАЙСЬ!»*.

Повороты на месте выполняются по следующим командам.

*«Нале-ВО!»* (выполняется на *«РАЗ!»* - поворот на пятке левой ноги и на носке правой ноги, *«ДВА!»* - приставить правую к левой).

*«Напра-ВО!»* (выполняется на *«РАЗ!»* - поворот на пятке правой ноги и на носке левой ноги, *«ДВА!»* - приставить левую к правой).

*«Кру-ГОМ!»* (выполняется на *«РАЗ!»* - поворот на пятке левой ноги и на носке правой ноги на 180°, *«ДВА!»* - приставить правую к левой).

*«Полповорота напра-ВО!»*.

*«Полповорота нале-ВО!»*.

Повороты в движении выполняются по следующим командам.

*«Нале-ВО!»* (исполнительная команда – *«ВО!»* подается в момент постановки левой ноги, после чего занимающиеся делают шаг правой и поворачиваются на носке налево и одновременно делают шаг левой).

*«Напра-ВО!»* (аналогично как *«Нале-ВО!»*, только исполнительная команда – *«ВО!»* подается под правую ногу).

*«Кругом-МАРШ!»* (исполнительная команда *«МАРШ!»* подается под правую ногу, после чего занимающиеся делают шаг левой (*«РАЗ!»*), полшага правой (*«ДВА!»*) и, поворачиваясь на носках налево кругом, выполняют шаг левой (*«ТРИ!»*).

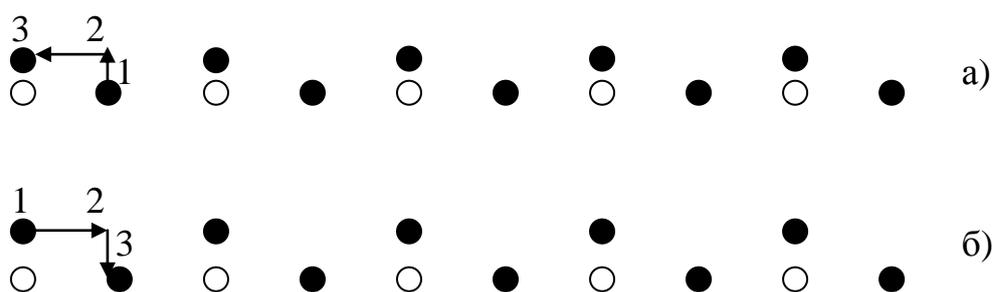
## 5.2. Построения и перестроения

**Построение** – действия учащихся по команде или распоряжению преподавателя для принятия определенного строя. По команде «*В одну (две и т.д.) шеренгу – СТАНОВИСЬ!*» группа выстраивается слева от преподавателя. По команде «*В колонну по одному (два и т.д.) – СТАНОВИСЬ!*» группа выстраивается за учителем.

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

### Перестроения из шеренги

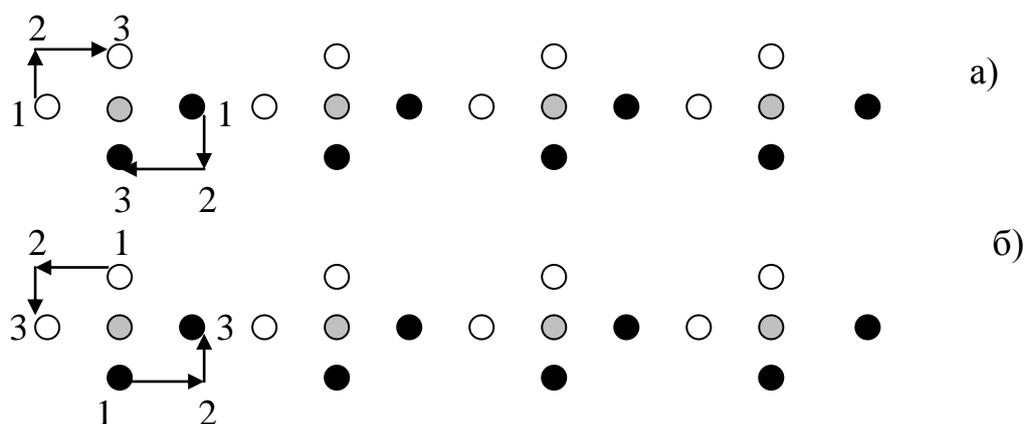
**Перестроение из одной шеренги в две и обратно** (Рис. 14). После расчета: «*На 1-ый и 2-ой – РАСЧИТАЙСЬ!*» подается команда: «*В две шеренги – СТРОИСЯ!*». По этой команде первые номера остаются на месте, а вторые номера делают шаг левой ногой назад («*РАЗ!*»), шаг правой вправо (становятся в стойку ноги врозь) («*ДВА!*») и, вставая в затылок первому номеру, приставляют левую ногу («*ТРИ!*») (Рис. 14 а). Обратное перестроение выполняется после команды «*В одну шеренгу – СТРОИСЯ!*». После чего вторые номера делают шаг левой влево («*РАЗ!*»), шаг правой вперед («*ДВА!*») и, приставляя левую, становятся на свое место («*ТРИ!*») (Рис. 14 б).



**Рис. 14.** Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

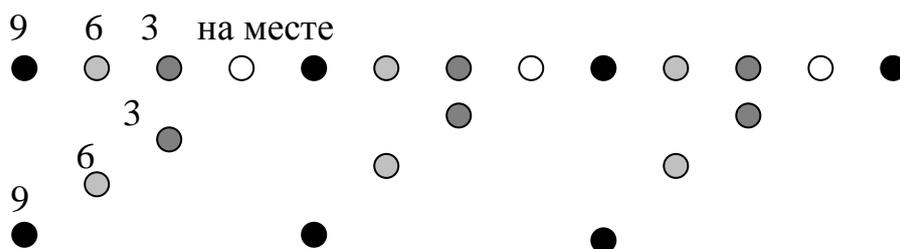
**Перестроение из одной шеренги в три и обратно** (Рис. 15). После расчета: «*По три – РАСЧИТАЙСЬ!*» подается команда: «*В три шеренги СТРОИСЯ!*». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые

делают шаг правой назад («РАЗ!»), не приставляя ногу, шаг левой влево («ДВА!») и, приставляя правую ногу становятся в затылок вторым номером («ТРИ!»). Третьи делают шаг левой вперед («РАЗ!»), шаг правой вправо в стойку ноги врозь («ДВА!») и, приставляя левую ногу к правой становятся перед вторыми номерами («ТРИ!») (Рис. 15 а). Обратное перестроение – аналогично (Рис. 15 б).



**Рис. 15.** Перестроение из одной шеренги в три и обратно.

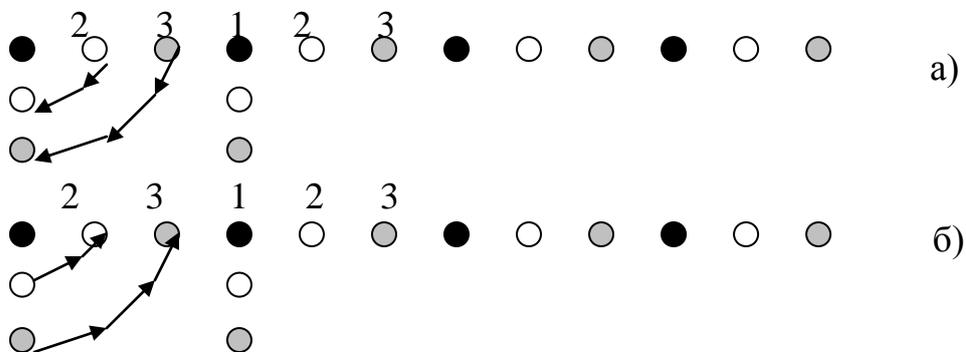
**Перестроение из шеренги уступами по расчету** (Рис. 16). Например, по команде «На 9, 6, 3, на месте – РАСЧИТАЙСЬ!». После чего подается «По расчету шагом – МАРШ!». Занимающиеся выполняют такое количество шагов, которое соответствует его номеру при расчете. Преподаватель ведет подсчет до тех пор, пока 9-е номера не закончат перестроение. Обратное перестроение выполняется по команде: «На свои места шагом – МАРШ!». Занимающиеся поворачиваются кругом («РАЗ, ДВА!»), идут на свои места («РАЗ. . . ДЕСЯТЬ!») и поворачиваются кругом («РАЗ, ДВА!»).



**Рис 16.** Перестроение из шеренги уступами по расчету.

**Перестроение из шеренги уступами по распоряжению.** После расчета, например *«По три – РАСЧИТАЙСЬ!»* подается команда *«Первые – на месте, вторые n шагов, третьи – t шагов вперед, шагом – МАРШ!»*. Занимающиеся идут на указанное количество шагов и приставляют ногу. Для обратного перестроения подается команда *«На свои места шагом – МАРШ!»* занимающиеся поворачиваются кругом (*«РАЗ, ДВА!»*) идут на свои места и опять поворачиваются кругом (*«РАЗ, ДВА!»*).

**Перестроение из шеренги в колонны захождением плечом** (Рис. 17). После команды *«По три (4, 5, 6 и т.д.) – РАСЧИТАЙСЬ!»* по команде *«Отделениями в колонну по три (4, 5, 6 и т.д.) левое плечо вперед шагом – МАРШ!»* занимающиеся продвигаются по радиусу круга до очередной команды *«Группа – СТОЙ!»* (Рис 17 а). Для обратного перестроения подается команда *«Кру-ГОМ!»*, следующая команда *«Отделениями в шеренгу правое плечо вперед шагом – МАРШ!»*. После того как занимающиеся образовали шеренгу подается команда *«Группа – СТОЙ!»* и *«Кру-ГОМ!»* (Рис 17 б).



**Рис. 17.** Перестроение из шеренги в колонны захождением плечом.

### Перестроение из колонны

**Перестроение из колонны по одному в колонну по два (по три) и обратно.** Производится по команде: *«В колонну по два (три) – СТРОЙСЯ!»*. Действия занимающихся при этом аналогичным тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две (три).

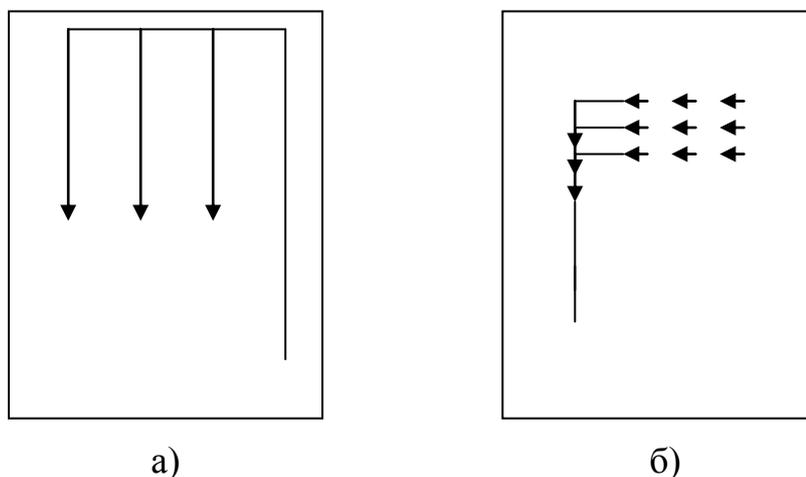
**Перестроение из колонны по одному уступами по распоряжению.**

После предварительного расчета по три (4,5,6 и т.д.) подается команда:

*«Первые на месте, вторые – n шагов вправо, третьи - t шагов влево приставными шагами шагом – МАРШ!». При обратном перестроении – команда: «На свои места приставными шагами шагом – МАРШ!».*

**Перестроение из колонны по одному уступами по расчету.** После предварительного расчета *«На 9, 6, 3, на месте – РАСЧИТАЙСЬ!»* используется команда: *«Вправо (влево) по расчету приставными шагами шагом – МАРШ!»*. При обратном перестроении подается команда: *«На свои места приставными шагами шагом – МАРШ!»*.

**Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) одновременными поворотами в движении (Рис. 18).** Подается команда: *«Налево (направо) в колонну по два (3,4 и т.д.) – МАРШ!»*. Исполнительная команда – *«МАРШ!»* подается под левую (правую). Занимающихся после исполнительной команды выполняют полушаг правой (левой) и поворачиваются налево (направо). После поворота первой пары (3, 4 и т.д.) и после команды *«МАРШ!»* замыкающим поворачивается следующая (Рис. 18 а).

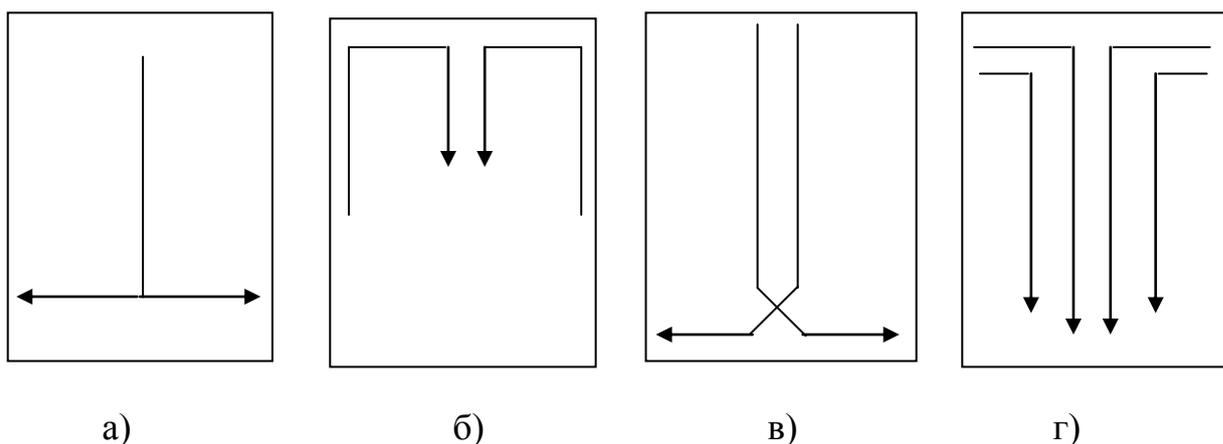


**Рис. 18.** Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) одновременными поворотами в движении.

При необходимости можно давать распоряжения об интервале и дистанции. Для обратного перестроения группа поворачивается налево (направо) и подается команда: *«Слева в обход налево (направо) в колонну по одному шагом (бегом) – МАРШ!»* (Рис. 18 б).

**Перестроение из колонны по одному в колонны 2–4–8 дроблением и сведением** (Рис. 19). Перестроение выполняется в движении команда: «*Через центр – МАРШ!*» (подается на одной из сторон зала). Затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «*В колонну по одному в обход направо и налево – МАРШ!*» (сведение) (Рис. 19 а). Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить занимающихся в колонну по 4, 8 и т.д. (Рис. 19 б, в, г).

Обратное перестроение разведением и слиянием производится по команде: «*В колонну по два в обход направо и налево – МАРШ!*». При встрече колонн подается команда: «*Через центр в колонну по два – МАРШ!*» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить в колонну по одному.



**Рис. 19.** Перестроение из колонны по одному в колонны 2–4–8 дроблением и сведением.

### 5.3. Движения и передвижения

Способы передвижения – бег, ходьба, прыжки, танцевальные шаги и т.д. Все строевые движения начинаются с левой ноги, танцевальные – с правой.

**Строевой шаг** – шаг, при котором нога с оттянутым вперед носком выносится прямая на 15–20 см от пола, а ставится твердо на всю ступню. Движения руками выполняются вперед со сгибанием в локтях, так чтобы кисть поднималась выше пояса на ширину ладони и на расстояние ладони

от тела, назад – до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову не наклонять, сохранять осанку. Команда: «*Строевым шагом – МАРШ!*».

**Походный шаг** (обычный) – шаг, который отличается меньшим напряжением, нога выносится свободно, без оттягивания носка и ставится на пол без акцента, руками производятся свободные движения около тела. Команда: «*Шагом – МАРШ!*». При движении походным шагом по команде: «*СМИРНО!*» перейти на строевой шаг и при команде «*ВОЛЬНО!*» наоборот.

### **1. Основные разновидности ходьбы:**

- на носках;
- на пятках;
- на внешней стороне стопы;
- на внутренней стороне стопы;
- перекатом с пятки на носок;
- мишка косолапый;
- Чарли Чаплин;
- в полуприседе;
- в приседе;
- выпадами;
- приставными шагами правым (левым) плечом вперед и т.д.

### **2. Основные разновидности бега:**

- сгибая ноги вперед;
- сгибая ноги назад;
- поднимая прямые ноги вперед;
- поднимая прямые ноги назад;
- поднимая прямые ноги в стороны;
- приставными шагами правым (левым) плечом вперед;
- скрестными шагами правым (левым) плечом вперед;
- спиной вперед и т.д.

При выполнении разновидностей ходьбы или бега необходимо подать команду постановки рук, например: *«Руки за голову – СТАВЬ!»*, затем только подается команда, например: *«Сгибая ноги вперед – МАРШ!»*.

**3. Остановка строя:** Команда: *«Группа (класс) – СТОЙ!»*. Исполнительная команда подается с постановкой левой ноги, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

**4. Движение на месте:** Команда: *«На месте шагом (бегом) – МАРШ!»* для остановки строя в определенном месте. Команда: *«Направляющий – НА МЕСТЕ!»*. По этой команде направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперед до дистанции в 1 шаг. Для возобновления движения вперед по ходьбе на месте команда *«ПРЯМО!»* или *«Класс – ПРЯМО!»*. Подается под левую ногу, а занимающиеся выполняют шаг на месте и с левой начинают движение вперед.

**5. Изменение длины шага, темпа и ритма движения:** Используются команды: *«Шире – ШАГ!»*, *«Короче – ШАГ!»*, *«Чаще – ШАГ!»*, *«Реже – ШАГ!»*, *«Полный – ШАГ!»*. Исполнительная команда подается под левую ногу.

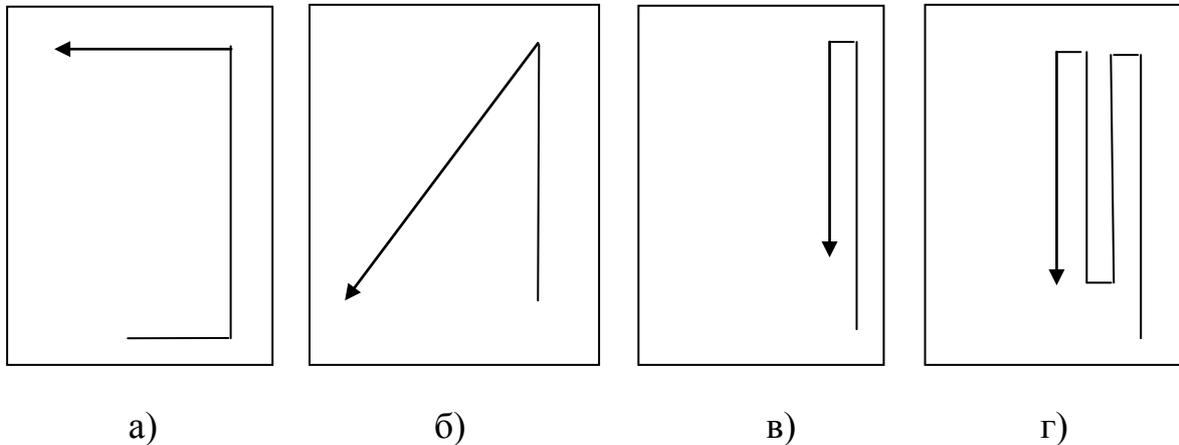
Все выше указанные передвижения и команды к их исполнению предусмотрены строевым Уставом ВСР России. На учебных занятиях по гимнастике, во время массовых спортивных показательных выступлений применяются виды *фигурной маршировки*.

**Обход** (Рис. 20 а) - передвижение вдоль границ зала. Команда: *«В обход направо (налево) шагом (бегом) – МАРШ!»* (в движении «шагом (бегом)» опускается).

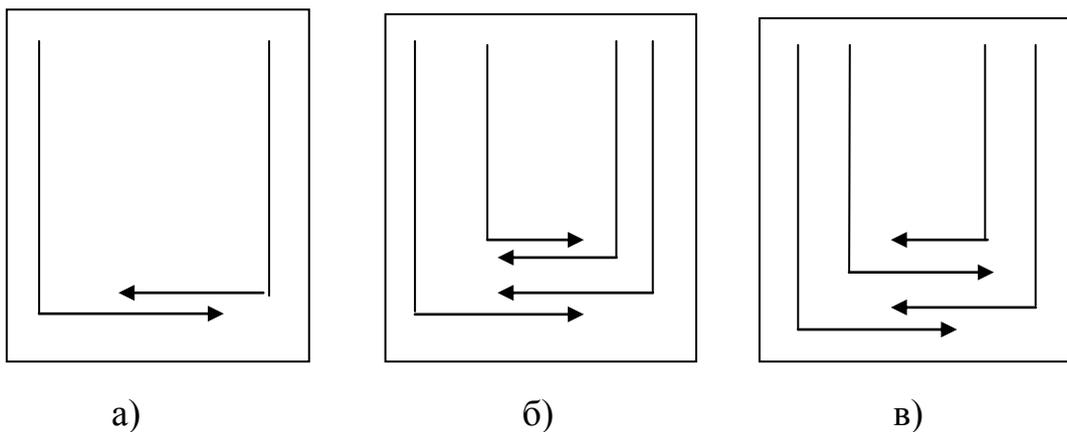
**Диагональ** (Рис. 20 б) - передвижение по диагонали зала. Команда: *«По диагонали – МАРШ!»*. Исполнительная команда подается на одном из углов зала.

**Противоход** (Рис. 20 в) - движение колонны за направляющим в противоположном направлении вдоль колонны на расстоянии шага от нее. Команды: *«Противоходом направо (налево) – МАРШ!»*, *«Противоходом*

*налево и направо по одному - МАРШ!» (противоход дроблением), «Противоходом наружу (внутри) – МАРШ!», «Противоходом направо (налево) в колоннах – МАРШ!».*



**Рис. 20.** Фигурная маршировка (обход, диагональ, противоход, змейка).

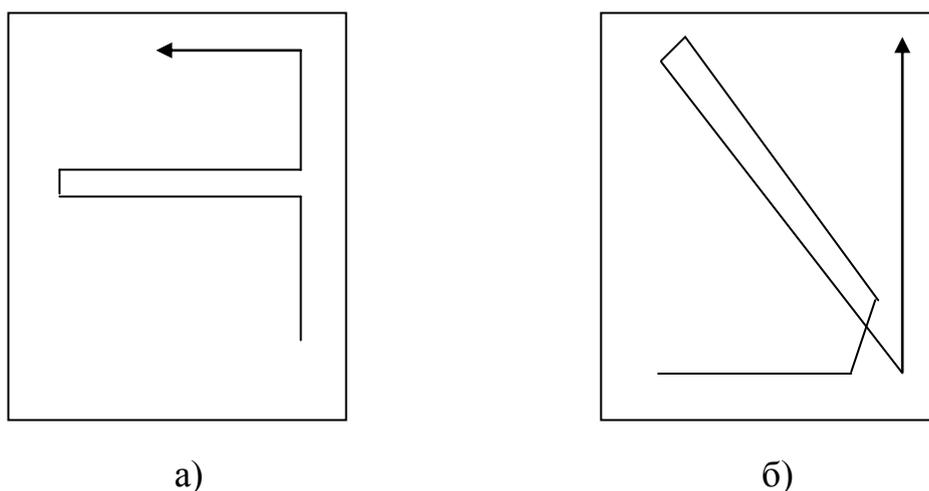


**Рис. 21.** Фигурная маршировка (проходы).

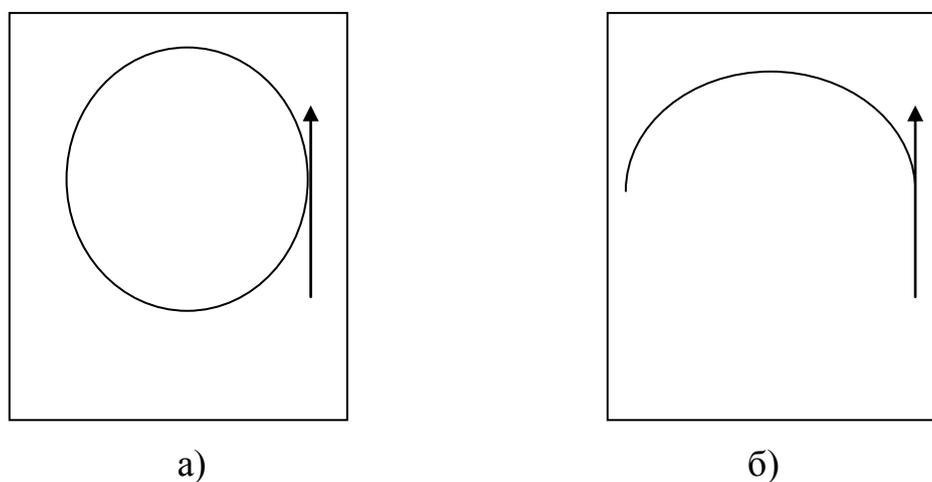
**Змейка** (Рис. 20 г) - несколько противоходов, выполненных один за другим. Команды: *«Противоходом налево (направо) – МАРШ!»*. Затем когда колонна сделала противоход нужного размера: *«Змейкой – МАРШ!»*. Выход из «змейки» можно выполнить командой: *«В обход налево – МАРШ!»*.

**Проходы** (Рис. 21) - расхождение встречных колонн. Команды: *«Проходом справа (слева) – МАРШ!»* - (а), *«Проходом внутрь – МАРШ!»* – (б), *«Проходом справа (слева) в колоннах – МАРШ!»* – (в).

**Петля** (Рис. 22) - противоход в любом направлении, завершающийся движением от строя (открытая петля) или через строй (закрытая петля). Команды: «*Налево (направо) открытой петлей – МАРШ!*» - (а), «*По диагонали закрытой петлей – МАРШ!*» - (б). Петля выполняется в поперечном, продольном или косом направлении и может быть трех размеров – большой, средней и малой.



**Рис. 22.** Фигурная маршировка (петля).

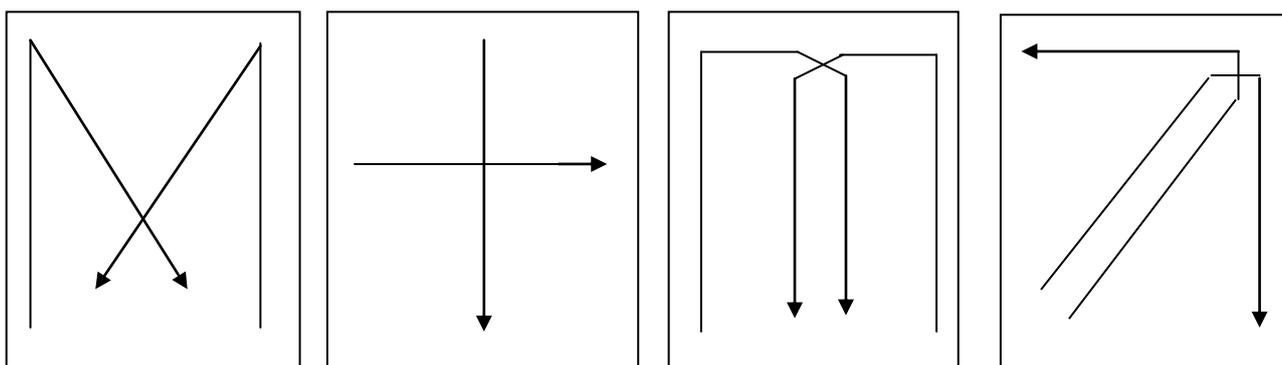


**Рис. 23.** Фигурная маршировка (круг, дуга).

**Круг** (Рис. 23 а) - движение занимающихся по кругу. Команды: «*По кругу – МАРШ!*», «*По большому (среднему, малому) кругу налево (направо) – МАРШ!*». Средний определяется серединой зала, малый его четвертью.

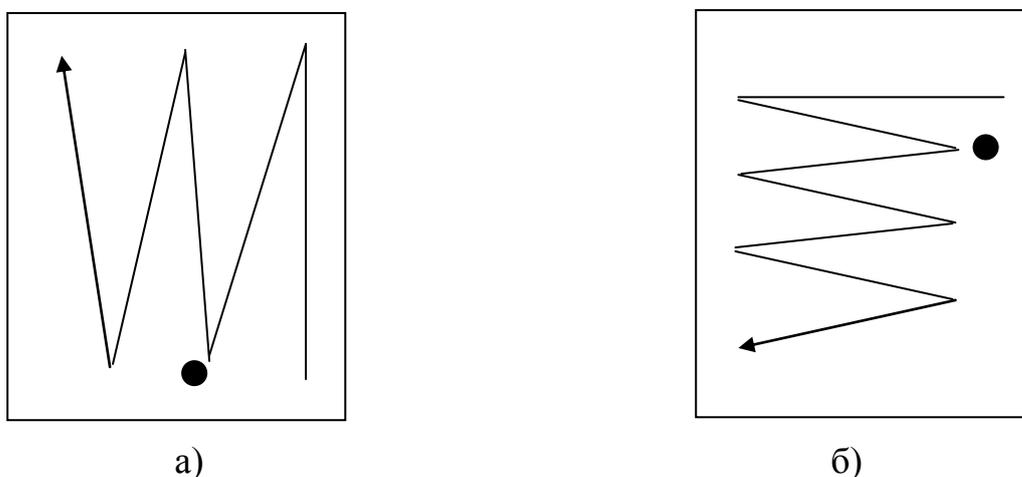
**Дуга** (Рис. 23 б) - движение по незаконченному кругу. Команды: «*Большой (средней, малой) дугой к центру (ко мне) – МАРШ!*».

**Скрещение** (Рис 24) – фигура, образованная в результате пересечения движения двух колонн в одной из точек. По командам: «*Через центр со скрещением – МАРШ!*» - (а, б), «*Через верхнюю середину со скрещением – МАРШ!*» - (в), «*Через правый верхний угол со скрещением – МАРШ!*» - (г) и т.д. занимающиеся проходят поочередно определенную точку зала, не нарушая при этом темпа и ритма передвижения.



**Рис. 24.** Фигурная маршировка (скрещение).

**Зигзаг** (Рис. 25) – передвижение строя занимающихся по ломанной линии, на которой ориентиры поворотов задаются командами преподавателя и его расположением на площадке. Местонахождение преподавателя – (●) и время подачи команды определяет направление и размер зигзага. Зигзаг может быть выполнен в продольном – (а) и поперечном – (б) направлениях большого, среднего и малого размера. Команда: «*Ко мне и далее зигзагом – МАРШ!*».



**Рис. 25.** Фигурная маршировка (зигзаг).

#### **5.4. Размыкания и смыкания**

**Размыкание** – действие занимающихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

**Смыкание** – способы уплотнения разомкнутого строя.

##### **Размыкание и смыкание приставными шагами по фронту из колонны по п**

Размыкание выполняется по команде *«Приставными шагами влево (вправо, от середины, от Иванова) на два (три и т.д.) шага разом – КНИСЬ!»*. После – *«КНИСЬ!»* преподаватель начинает подсчет *«РАЗ – ДВА!»* пока размыкание не закончится. Размыкаться начинают крайние колонны, затем через два (три и т.д.) шага вступают остальные.

Для смыкания приставными шагами подается команда: *«Приставными шагами влево (вправо, к середине и т.д.) сом – КНИСЬ!»*. Все начинают смыкаться одновременно.

##### **Размыкание и смыкание с поворотами из колонны по п**

По команде *«Налево (направо, от середины) с поворотами на два (три и т.д.) шага разом – КНИСЬ!»* занимающиеся выполняют поворот влево (вправо) и начинают движение на указанное количество шагов, приставляя ногу поворачиваются в первоначальное положение. При размыкании занимающиеся поворачивают голову налево, чтобы видеть сзади идущего и после его остановки выполняют указанное количество шагов и останавливаются. Преподаватель ведет подсчет с учетом количества колонн и интервала между занимающимися в шагах.

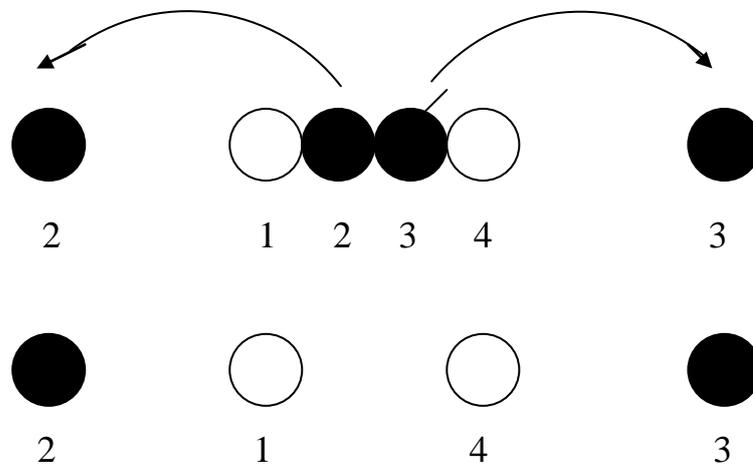
Для смыкания подается команда: *«Налево (направо, к середине) с поворотами сом – КНИСЬ!»*. Все действия выполняются в обратном порядке.

##### **Размыкание дугами**

По команде: *«Дугами вперед (назад) на два (три и т.д.) шага разом - КНИСЬ!»*.

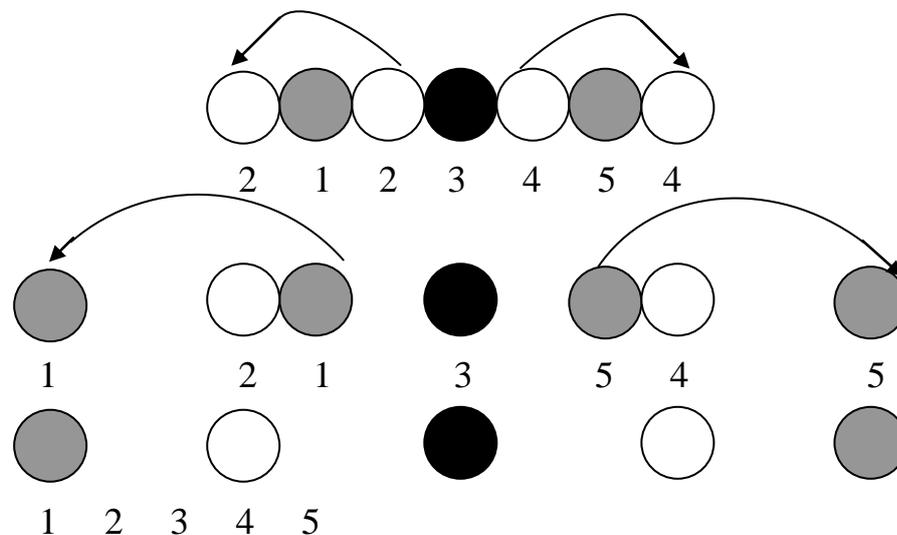
а) Из колонны по четыре. (Рис. 26). Средние колонны выходят дугами вперед наружу и встают на интервал два шага (или указанное в команде) от крайних колонн лицом в другую сторону (7 шагов на 8-й

приставить ногу, а на 9-10 поворачиваются кругом). Смыкание производится аналогично в обратном порядке по команде: «*Дугами вперед (назад) сом - КНИСЬ!*».



**Рис. 26.** Размыкание дугами из колонны по четыре.

б) Из колонны по пять. (Рис. 27). Вторые и четвертые номера выходят дугами вперед наружу и встают рядом с первыми и пятыми номерами, лицом в другую сторону (3 шага на 4-й приставить ногу). Далее начиная с 5-го счета выходят дугами вперед первые и пятые номера и встают на интервал два шага от вторых и четвертых номеров (7 шагов на 8-й приставить ногу, т.е. все движение выполняется на 5-12 счета). На 13-14 все номера, кроме третьих (т.к. оставались на месте) поворачиваются кругом.



**Рис. 27.** Размыкание дугами из колонны по пять.

## Размыкание по распоряжению

Например, команды: «*На ширину вытянутых в сторону рук влево (вправо, от середины) разом – КНИСЬ!*», «*Разомкнитесь вправо на вытянутые руки!*», «*Встаньте на два (три и т.д.) шага друг от друга в шахматном порядке!*» и т.д.

### 5.5. Обучение строевым упражнениям

Обучение строевым упражнениям осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся и начинается с самых доступных упражнений. В младших классах их показ сочетается с обучением по «разделениям»; например: повороты на месте изучаются «переступанием»; при изучении ходьбы сначала отрабатываются движения руками (при ходьбе на месте), затем постановка ног (с фиксированным положением рук).

Исходя из конкретной ситуации, учитель использует как команды, так и распоряжения. Злоупотребление командами может привести к их обесцениванию, а частое и неуместное применение распоряжений – к утрате навыка в выполнении строевых.

Структурно команда подразделяется на три части: предварительную, исполнительную и паузу между ними. *Предварительная* часть команды указывает на предстоящее действие, она организует внимание занимающихся и поэтому произносится громко, отчетливо, несколько нараспев. Затем следует *пауза* (1,5-2 с), которая позволяет сосредоточить внимание на предстоящем действии. Учитель может удлинить или сократить паузу в зависимости от конкретной ситуации. *Исполнительная* часть команды подается отрывисто, энергично-повелительным тоном. От умения учителя модулировать голосом при подаче команд во многом зависит успех в обучении.

Успеху в обучении способствует сочетание показа с выполнением отдельных компонентов движения по разделениям с попутным объяснением способа действия. Например: при перестроении из одной

шеренги в две (после предварительного расчета на первый и второй) вторые номера по команде «делай раз» выполняют шаг левой назад, по команде «делай два» - шаг правой в сторону и по «делай три» приставляют левую к правой. При обучении «по разделениям» преподаватель может пользоваться такими приемами: одновременно с командами выполнять требуемые движения (перед строем, лицом к строю, зеркально или спиной к строю), проговаривать все движения в предварительной команде, в предварительной команде называть само упражнение или его конечную часть.

При подаче команд пользуются одним из правил терминологии – правилом записи упражнений: название движений (в обход, змейкой, дугой и т.д.); *направление движения* (влево, направо и т.д.); **способ выполнения** (шагом, бегом, прыжками и т.д.). Например, «Противоходом направо бегом – МАРШ!», «Приставными шагами влево на три шага разом – КНИСЬ!» и т.д.

При проведении строевых упражнений ученики часто путают два понятия: «налево» или «влево». Следует запомнить, что команда «налево» - это движение в указанную сторону с одновременным поворотом. Например, «С поворотами направо на два шага разом – КНИСЬ!». По этой команде ученики должны повернуться направо и, глядя через левое плечо (повернув голову налево), разомкнуться на интервал два шага. По команде «Приставными шагами вправо на три шага разом – КНИСЬ!» занимающиеся поворот направо делать не должны.

Рекомендуется последовательность обучения строевым упражнениям: построение, строевые приемы, передвижения, перестроения, размыкания и смыкания, движения в прямых, в косых и закругленных направлениях.



«Гимнастика удлиняет молодость человека»  
Д. Локк

## ГЛАВА 6. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

---

**Акробатические упражнения** – это зрелищные сложнокоординационные упражнения, являющиеся эффективным средством разностороннего воздействия на занимающихся.

### **Классификация акробатических упражнений:**

1. Балансовые упражнения (шпагаты, поддержки, мосты, равновесия, упоры, стойки, пирамиды).
2. Вращательные упражнения (перекаты, полеты, кувырки, полуперевороты, перевороты, повороты, перекидки, сальто).
3. Бросковые упражнения (подбрасывания, ловля).

### **Горизонтальное равновесие (ласточка)**

*Техника.* И.п. – О.с. Правая (левая) нога отводится назад на носок до отказа, руки в стороны. Затем нужно слегка медленно наклониться вперед, поднять правую (левую) ногу назад до отказа (не ниже плеч), сохраняя прогнутое положение.

*Типичные ошибки:* сгибание ног, чрезмерный наклон вперед.

*Подводящие упражнения.*

1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.
2. То же с закрытыми глазами.
3. Ходьба по низкому и среднему, а затем высокому бревну.
4. Махи ногами назад, держась за гимнастическую стенку на уровне пояса.

5. То же с задержкой ноги в верхнем положении.

6. То же в целом со страховкой и помощью.

7. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя с боку под плечо и бедро поднимаемой ноги.

### **Гимнастический мост**

*Техника.* Выполняется из положения лежа и стоя. И.п. – лежа на спине ноги врозь согнуты, руки согнуты, упираются у головы, пальцами к плечам. Разгибая ноги и руки, голова отводится максимально назад, плечи находятся над кистями, вес тела распределить на все точки опоры.

*Типичные ошибки:* согнутые ноги и руки, плечи не над кистями.

*Подводящие упражнения.*

1. Из упора лежа на бедрах ноги врозь максимально прогнуться и отвести голову назад.

2. То же согнуть ноги, стараться коснуться носками головы.

3. Из положения лежа на животе, прогнуться и отвести руки назад, захватить ими голени – покачаться вперед-назад.

4. Полумост со страховкой и помощью.

5. То же без страховки и помощи.

6. Мост со страховкой и помощью.

7. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя с боку под спину.

### **Кувырок вперед**

*Техника.* И.п. – упор присев. Наклоняясь вперед, необходимо поставить руки на ширину плеч впереди ступней на расстояние 40-50 см и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову вперед, приблизить затылок к мату. Оттолкнувшись ногами и группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опорой руками.

*Типичные ошибки:* отсутствие группировки, недостаточный толчок ногами, неправильная постановка головы.

*Подводящие упражнения.*

1. Группировка сидя, лежа на спине и присев.
2. Перекаты назад в группировке из седа, возвращаясь в И.п.
3. Перекаты назад из упора присев, возвращаясь в И.п.
4. Кувырок вперед с наклонной плоскости (например, гимнастический мостик, накрытый матом).
5. То же в целом со страховкой и помощью.
6. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя с боку, под затылок и бедро.

### **Кувырок назад**

*Техника.* И.п. – упор присев. Необходимо перенести тяжесть тела на руки и, отталкиваясь ими, опуститься в сед, не изменяя принятого положения, энергично перекатиться назад, захватить голени руками, тем самым усилить вращение. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибая руки и сгибая ноги, не касаясь пола коленями, принять положение упора присев.

*Типичные ошибки:* отсутствие группировки, неправильная постановка рук, невыпрямление ног до касания носками пола.

*Подводящие упражнения.*

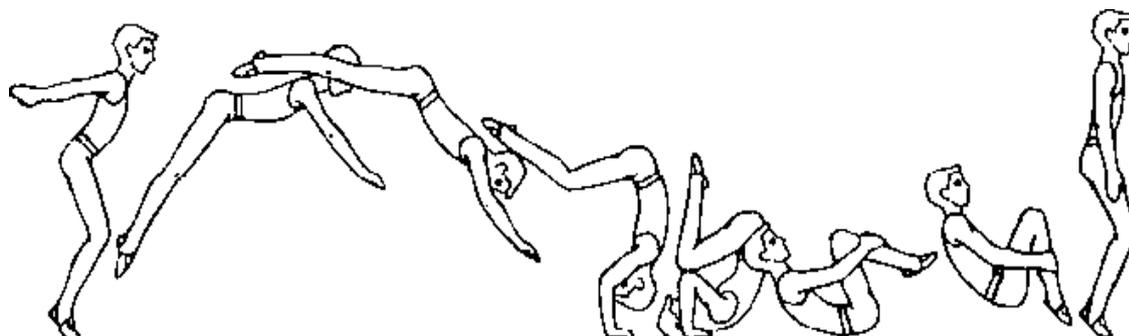
1. Группировка сидя, лежа на спине и присев.
2. Перекаты назад в группировке из седа, возвращаясь в И.п.
3. Перекаты назад из упора присев, возвращаясь в И.п.
4. Перекаты назад из упора присев с постановкой рук у головы, пальцами к плечам, возвращаясь в И.п.
5. Кувырок назад с наклонной плоскости (например, гимнастический мостик, накрытый матом).
6. То же в целом со страховкой и помощью.
7. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку, под затылок и бедро.

## Кувырок вперед прыжком

*Техника.* И.п. – «старт пловца». Толчком ног и махом рук выполняется прыжок вверх-вперед с приземлением на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед приблизить затылок к мату, сгруппироваться и прийти в упор присев. Данный кувырок характеризуется наличием фазы полета после толчка ногами.

*Типичные ошибки:* отсутствие группировки, недостаточный толчок ногами, отсутствие фазы полета.



**Рис. 28.** Кувырок вперед прыжком.

*Подводящие упражнения.*

1. Кувырок вперед.
2. Длинный кувырок вперед.
3. Кувырок вперед прыжком с постепенным увеличением фазы полета.
4. То же через препятствия или партнеров.
5. То же в целом со страховкой и помощью.
6. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку, под грудь и поясницу.

## Стойка на лопатках

*Техника.* Выполняется из седа с прямыми и согнутыми ногами, упора присев, упора стоя согнувшись и т.д. И.п. – упор присев. Перекатом назад захватить голени руками, затем быстро поставить их под спину, обхватив

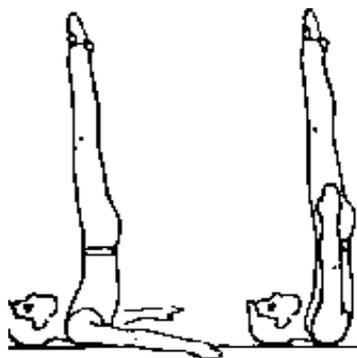
пальцами поясницу (и выше). Тяжесть тела равномерно распределить на затылок, лопатки, руки и, разогнув ноги, принять вертикальное положение.

*Типичные ошибки:* отсутствие группировки, сгибание туловища, разведение ног.

*Подводящие упражнения.*

1. Стойка на лопатках с согнутыми ногами.
2. То же с выпрямленными ногами.
3. То же в целом со страховкой и помощью.
4. То же без страховки и помощи.
5. Для совершенствования техники: стойка на лопатках с опорой руками о пол, без опоры руками (руки вдоль туловища), выход в стойку на лопатках кувырком вперед.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя с боку под спину и за ноги.



**Рис. 29.** Стойка на лопатках.

### **Стойка на голове и руках**

*Техника.* И.п. – упор присев. Опираясь головой верхней частью лба впереди рук, не касаясь коленями пола и образуя равносторонний треугольник, перейти в стойку на голове и руках в группировке. Разгибая ноги, выполнить стойку прямым телом. Тяжесть тела равномерно распределяется на все точки опоры. Руки, согнутые в локте, ставятся на ширину плеч, пальцы разведены вперед-наружу. Выход в стойку на голове

и руках может выполняться толчком ног, силой, махом и махом одной и толчком другой.

*Типичные ошибки:* неправильная опора руками и головой, сгибание туловища, разведение и сгибание ног.

*Подводящие упражнения.*

1. Обучение постановки головы и рук из упора стоя, согнувшись.
2. Стойка на лопатках.
3. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами.
4. То же в целом со страховкой и помощью.
5. То же без страховки и помощи.

Страховка и помощь. Оказывается стоя с боку за голень и стопы.

### **Стойка на руках**

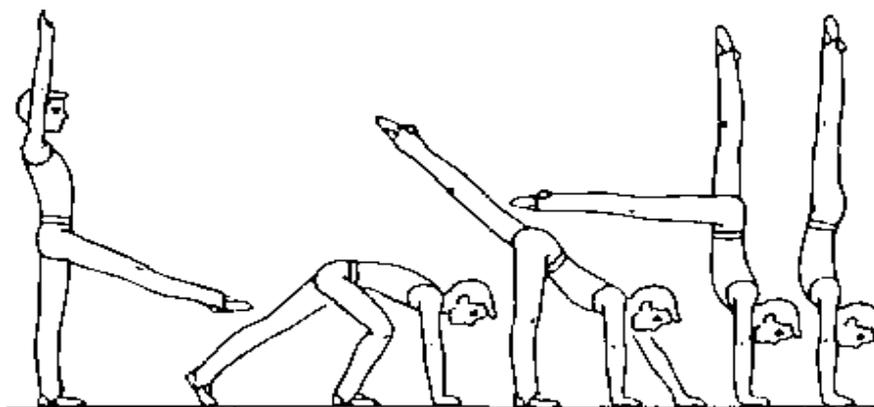
*Техника.* И.п. – стойка на правой (левой), левую (правую) вперед на носок, руки вверх ладонями вперед. Широким шагом вперед наклониться вперед, поставить на ширину плеч прямые руки на пол (плечи над опорой). Толчком одной и махом другой выйти в стойку на руках и соединить ноги. Руки, ноги и туловище должны составлять одну линию. Выход в стойку на руках может выполняться толчком ног, силой, махом и махом одной и толчком другой.

*Типичные ошибки:* Сгибание рук, туловища и ног, разведение ног, недостаточный толчок и мах ногой.

*Подводящие упражнения.*

1. Стойка на голове и руках.
2. Стойка на руках у стены со страховкой и помощью.
3. То же без страховки и помощи.
4. То же в целом без стены со страховкой и помощью.
5. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя с боку за голени.



**Рис. 30.** Стойка на руках.

### **Переворот вперед с головы и рук (подъем разгибом)**

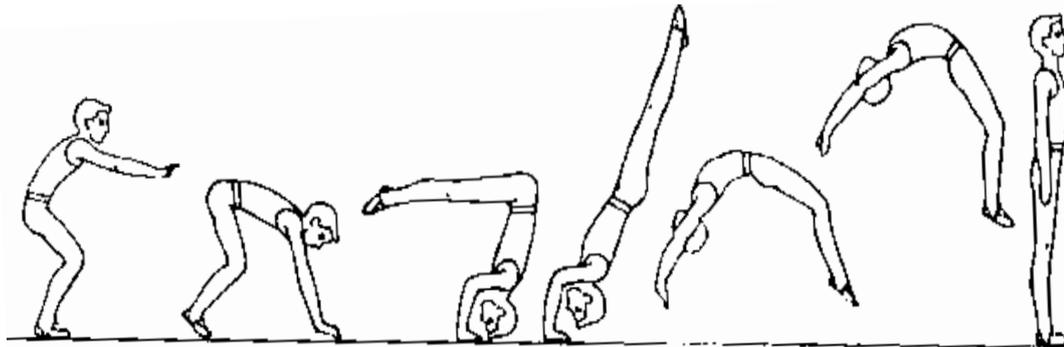
*Техника.* И.п. – «старт пловца». Толкаясь ногами, опереться руками и головой (передней частью лба) на мат впереди ног, перейти в стойку на голове и руках согнувшись. Затем, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах, сделать быстрый толчок руками. В безопорном положении максимально прогнуться, голову отвести назад, руки вверх. Приземлиться на носки напряженных ног с переходом на всю стопу, руки вверх.

*Типичные ошибки:* сгибание ног, недостаточный разгиб и толчок ногами и руками.

*Подводящие упражнения.*

1. Гимнастический мост.
2. Из стойки на голове и руках, согнувшись подъем разгибом с возвышенности со страховкой и помощью.
3. Стоя лицом к стенке, опираясь руками на уровне плеч – толчок руками.
4. Подъем разгибом в целом со страховкой и помощью.
5. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку под поясницу.



**Рис. 31.** Переворот вперед с опорой головой и руками (подъем разгибом).

### **Переворот в сторону (колесо)**

*Техника.* Это вращательное движение через голову в лицевой плоскости с последовательным касанием опоры руками и ногами. И.п. – стойка на правой (левой), левую (правую) вперед на носок, руки вверх ладонями вперед. Широким шагом вперед быстро наклониться вперед и, сгибая левую (правую) ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой. После чего выполнить мах правой (левой) ногой и толчок левой (правой), последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках ноги врозь, поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги в стойку ноги врозь, руки в стороны. Постановка рук и ног выполняется по одной линии.

*Типичные ошибки:* Непоследовательная постановка рук и ног, соединение ног в стойке на руках, недостаточный толчок и мах.

*Подводящие упражнения.*

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Махи ногами в стороны до касания рук.

2. И.п. – то же. Разведение и сведение ног, не наклоняясь.

3. И.п. – то же. Наклоны вправо и влево, сгибая соответствующую ногу, поднимая другую ногу в сторону и отталкиваясь рукой опоры, прийти в И.п.

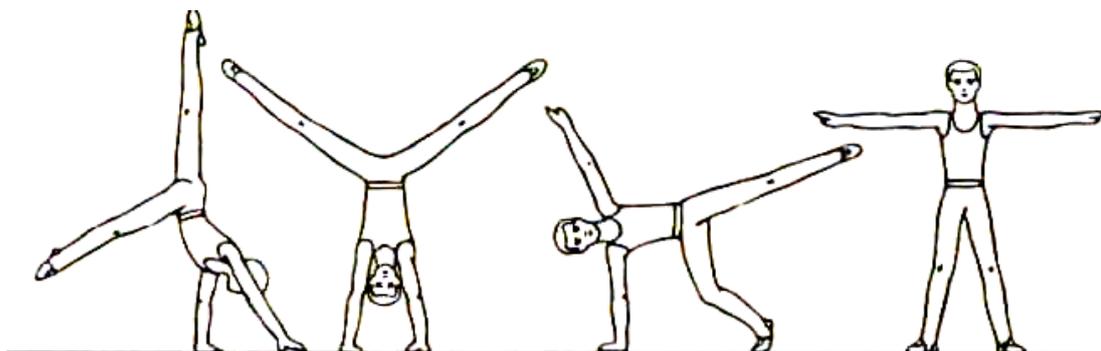
4. Стойка на руках ноги врозь махом одной и толчком другой у стены.

5. То же с опусканием ног вправо или влево в стойку ноги врозь со страховкой и помощью.

6. То же в целом со страховкой и помощью.

7. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сзади за поясницу.



**Рис. 32.** Переворот в сторону (колесо).



*Практика показывает, что гимнастика, специализируя так или иначе произвольные движения человека, излечивает множество застарелых болезней.*

К.Д. Ушинский

## ГЛАВА 7. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

---

**Прикладные упражнения** – это простые, не сложные по двигательной структуре упражнения, которые находят свое применение в повседневной жизни.

В группу прикладных упражнений входят:

1. Ходьба и бег.
2. Упражнения в равновесии.
3. Упражнения в лазании.
4. Упражнения в метании и ловле предмета.
5. Упражнения в поднимании и переноске груза.
6. Переползания и преодоление различных препятствий.

Ценность их заключается в том, что они оказывают всестороннее воздействие на организм человека и подготавливают его к овладению сложным двигательным навыкам в том или ином виде спорта. Помимо своей непосредственной прикладности эти упражнения совершенствуют выносливость, силу, скоростно-силовые и координационные качества.

### **Ходьба и бег**

**Ходьба** – один из самых жизненно необходимых навыков. Это на первый взгляд простое, но по существу сложное по координации движение, которое имеет большое гигиеническое и образовательное значение.

**Бег** – это естественная локомоция человека, прекрасное средство для совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости. Он динамичней, чем ходьба, поэтому значительней влияет на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

*Техника ходьбы и бега.*

При *ходьбе* стопа ставится, слегка разворачиваясь наружу. Ноги нельзя ни чрезмерно расслаблять, чтобы они не «волочились» по земле, ни все время напрягать. При обычной (походной) ходьбе нога ставится сначала на пятку, а затем перекатом на носок. Движения руками должны быть свободными.

При *беге* стопа ставится на землю прямолинейно, т.е. носки не поворачиваются наружу. Туловище слегка наклонено вперед. Руки согнуты под прямым углом и совершают свободные движения вдоль туловища. Нога ставится на носок.

*Методика обучения.* Основной метод – целостный. Преподаватель должен научить правильно и экономно ходить и бегать: а) обращать внимание на правильную постановку стоп и осанку занимающихся; б) колебания туловища (вертикальные и боковые) необходимо сводить до минимума; в) дыхание равномерное, акцент внимания на выдохе.

### **Упражнения в равновесии**

Сохранение **равновесия** – расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже общий центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Упражнения в равновесии имеют большое значение в формировании правильной осанки. Они выполняются на полу и на повышенной опоре (гимнастические скамейка, бревно, лестница).

Классифицируются упражнения в равновесии на: а) упражнения на месте (с опорой на ноги, в смешанной опоре); б) упражнения в движении (ходьба и бег с различными движениями руками и туловищем, ходьба и бег с преодолением препятствий, ходьба и бег с грузом, расхождения вдвоем, ходьба в смешанной опоре, прыжки).

### *Техника некоторых упражнений в равновесии.*

Расхождение вдвоем на повышенной опоре можно выполнять двумя способами:

При встречном движении первый партнер принимает упор присев, а второй перешагивает через него. Затем первый встает и продолжает движение в своем направлении.

Партнеры при встрече берут друг друга за плечи, выставляют правую ногу вперед и, поддерживая друг друга, поворачиваются налево на выставленной ноге. Этот способ сложен и требует предварительного обучения на полу.

Передвижения в смешанной опоре выполняются: на четвереньках; в сторону, сидя на бревне продольно с опорой на руки; в сторону в упоре продольно, опираясь животом и руками; вперед и назад, сидя ноги врозь поперек с опорой руками.

*Методика обучения.* Метод обучения – целостный. Преподаватель должен рассказать и показать изучаемое упражнение. Прежде чем перейти к упражнениям на повышенной опоре, их надо разучить на полу. Усложнить упражнения можно путем изменения площади опоры; положения головы и туловища и рук, направления движения, увеличения высоты, изменения скорости выполнения и т.д.

### **Упражнения в лазании**

**Лазание** – это передвижение по гимнастическому снаряду в висах и упорах.

Упражнения классифицируются:

- лазание в смешанных висах или упорах (на гимнастической стенке, лестнице);
- лазание в простых висах и упорах (на горизонтальной или наклонной лестнице, на вертикальном канате или шесте в положении угла или вися согнувшись);
- лазание с остановками (завязывания на канате);

- лазание с грузом или партнером на плечах, групповое лазание;
- перелазание (с каната на канат, с лестницы на лестницу и т.д.).

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

*Лазание в три приема начинается в висе:* И.п. – вис, стоя. 1. - сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. 2 – разгибая ноги вперед и подтягиваясь на руках, прийти в вис, стоя на согнутых руках. 3 – поочередно перехватить руки, прийти в вис стоя.

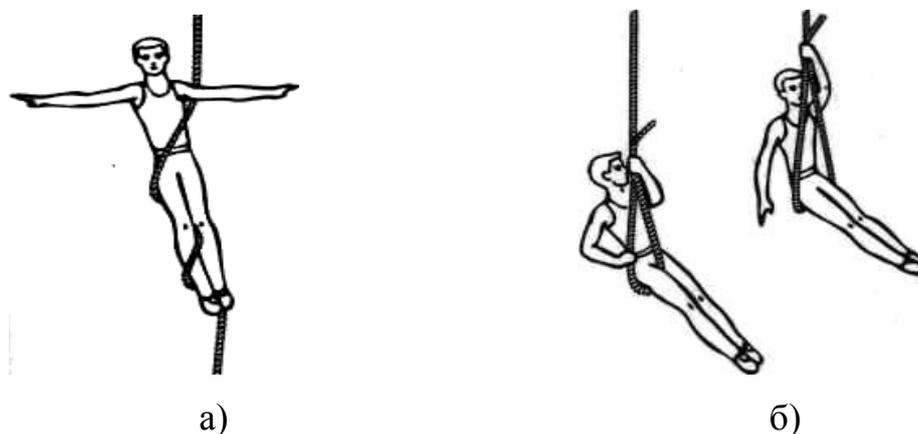
*Лазание в два приема начинается в висе:* И.п. – вис, стоя, одна рука над головой, другая согнута на уровне подбородка или груди. 1. - сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. 2 – разгибая ноги вперед и подтягиваясь на прямой руке, одновременно перехватить согнутую руку возможно выше.

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

При лазании по канату с остановками существует три способа завязывания: стоя, петлей и восьмеркой.

*Завязывание стоя:* И.п. – вис на прямых руках, канат справа. Круговым движением ноги (со стороны каната) вперед наружу обвить канат вокруг правой ноги, перехватив его снизу подъемом левой ноги, соединить ноги вместе и плотно прижать канат к правой стопе. Затем перевести канат под левую руку и поднять руки в стороны. (Рис. 33 а)

*Завязывание петлей:* И.п. – вис на прямых руках, канат между ногами. Подняв ноги вперед и зажав канат бедрами (ноги скрестно), опустить одну руку и взять ею канат снизу, соединив его с канатом на уровне подбородка, освободив одну руку. (Рис. 33 б)



**Рис. 33.** Завязывание стоя (а) и петель (б).

*Завязывание восьмеркой:* И.п. – вис на прямых руках канат между ногами. 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 отпустить.

*Методика обучения.* Метод обучения - целостный. Обучение производится по принципу от простого к сложному. Основные методы проведения упражнений – игровой и соревновательный. Необходима страховка.

### **Упражнения в метании и ловле**

**Метание и ловля** способствуют развитию силы, быстроты и координационных способностей. Метание предмета значительно легче по координации, чем ловля.

Классификация упражнений в метании и ловле:

1. Метание на дальность.
2. Метание в цель (например, игра в городки).
3. Подбрасывание и ловля.
4. Перебрасывание и ловля.
5. Жонглирование.

*Методика обучения.* Упражнения в метании и ловле следует обучать как правой, так и левой рукой для равномерной нагрузки на обе стороны тела. Усложняют 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; совмещения метания и ловли с другими действиями.

### **Упражнения в поднимании и переноске груза**

**Поднимание и переноска груза** – это отличное средство для воспитания силы, выносливости, ловкости, находчивости, умения рационально расходовать свои силы, общительность и др. В качестве упражнений применяются:

#### *1. Передача набивных мячей:*

- а) в шеренге – принимать мяч сбоку обеими руками и передавать соседу;
- б) в колонне – передавать мяч обеими руками над головой, сбоку и под ногами из положения, стоя ноги врозь.

#### *2. Переноска набивных мячей:*

- а) в руках перед собой;
- б) сбоку под рукой;
- в) на голове.

#### *3. Поднимание и переноска гимнастических снарядов:*

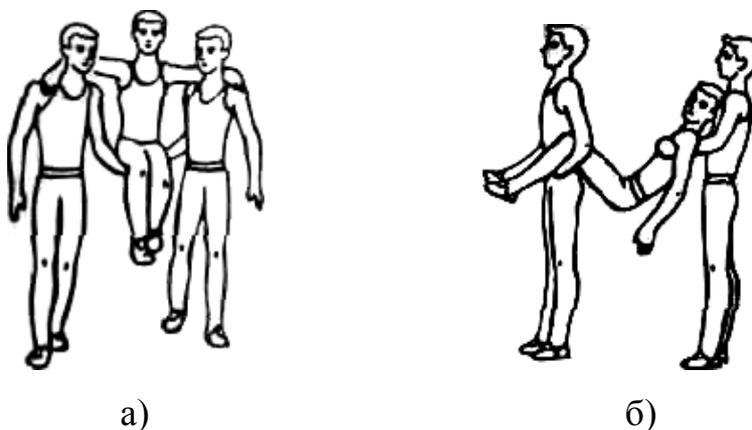
- а) гимнастических матов;
- б) гимнастических скамеек;
- в) гимнастического козла одним или вдвоем, удерживая его за ножки и т.д.

4. *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 и плечи партнеров. (Рис. 34 а)

5. *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 ближайšie 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.

6. *Переноска с поддержкой под руки и колени:* переносящие, располагаясь в затылок друг другу, берут переносимого один под руки, другой под колени. (Рис. 34 б).

7. *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.



**Рис. 34.** Переноска сидящего на руках (а) и с поддержкой под руки и колени (б).

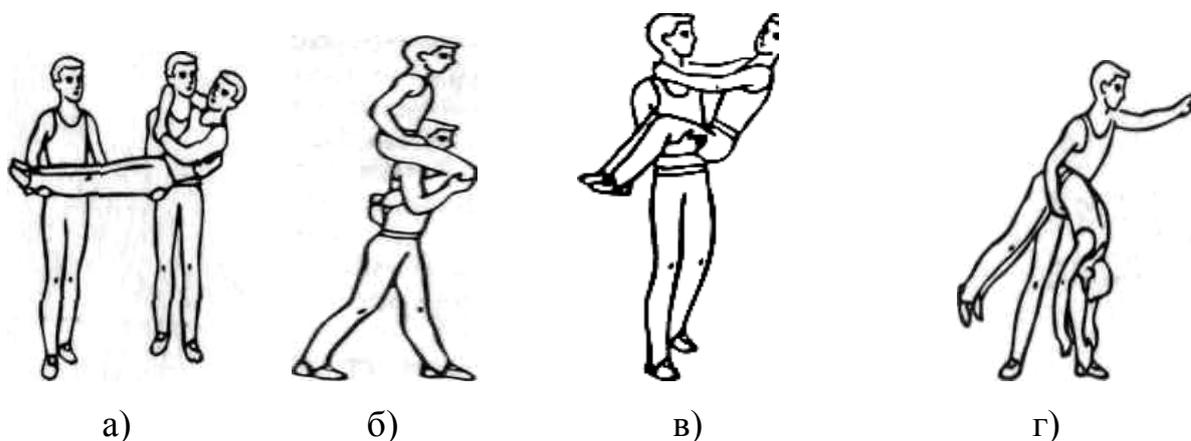
8. *Переноска с поддержкой под ноги и спину:* переносящие встают с одной стороны лежащего на спине товарища и, опустившись на одно колено, берут его один под ноги, другой под спину и поднимают. Переносимый обхватывает руками шею переносящего, стоящего ближе. (Рис.35 а)

9. *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.

10. *Переноска на плечах*: 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. (Рис. 35 б)

11. *Переноска с поддержкой двумя руками*: переносимый лежи на спине, переносящий становится одно колено или приседает, подсовывая одну руку под спину, другую под колени переносимого, который обхватывает товарища за шею. Переносящий встает и начинает движение. (Рис. 35 в)

12. *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. (Рис. 35 г).



**Рис. 35.** Переноска с поддержкой под ноги и спину (а), на плечах (б), с поддержкой двумя руками (в) и с поддержкой одной рукой (г).

13. *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.

*Методика обучения.* Упражнения в поднимании и переноске груза тяжелы для выполнения, поэтому следует внимательно относиться к подбору переносимого груза, изменению скорости передвижения и расстояния. В качестве подготовительных можно предлагать упражнения с набивными мячами увеличенного веса. Перенося груз сбоку, необходимо чередовать стороны, чтобы не искривить позвоночник.

### **Переползания и преодоление препятствий**

**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.

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



«Нужно поддерживать крепость тела,  
чтобы сохранить крепость духа»

В. Гюго

## ГЛАВА 8. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

---

**Опорные прыжки** – это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.

### **Фазы опорного прыжка:**

1. Разбег.
2. Наскок на мостик.
3. Отталкивание.
4. Полет до толчка руками.
5. Толчок руками о снаряд.
6. Полет после толчка руками.
7. Приземление.

### **Прыжок согнув ноги через коня в ширину**

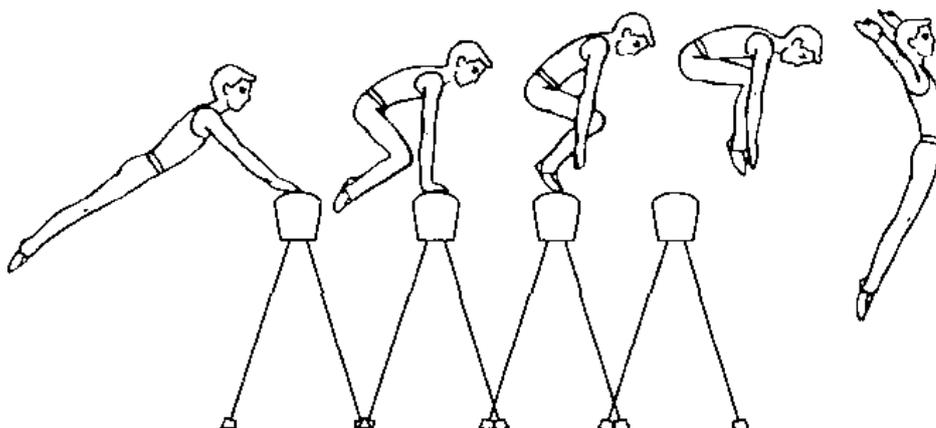
*Техника.* Разбег, наскок и отталкивание обеими ногами. Замах ногами назад. После постановки рук на опору поднять таз, согнуть ноги вперед. Затем оттолкнуться руками о коня, поднять их вверх и прогнуться, выполнить приземление (Рис. 36).

*Типичные ошибки:* недостаточный толчок ногами и руками, недостаточный замах ногами назад, практически не согнутые ноги.

*Подводящие упражнения.*

1. Прыжки на месте вверх, согнув ноги вперед.
2. Из упора лежа толчком ног выполнить упор присев и энергичным толчком рук встать в О.с.
3. Вскок на коня в упор стоя на коленях, соскок прогнувшись.
4. То же в упор присев, соскок прогнувшись.
5. Прыжок согнув ноги, с постепенным увеличением высоты снаряда и расстояния от мостика до коня, на дальность приземления.
6. То же в целом со страховкой и помощью.
7. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя спереди-сбоку от места приземления руками за плечо.



**Рис. 36.** Прыжок согнув ноги через коня в ширину.

### **Прыжок ноги врозь через коня в ширину**

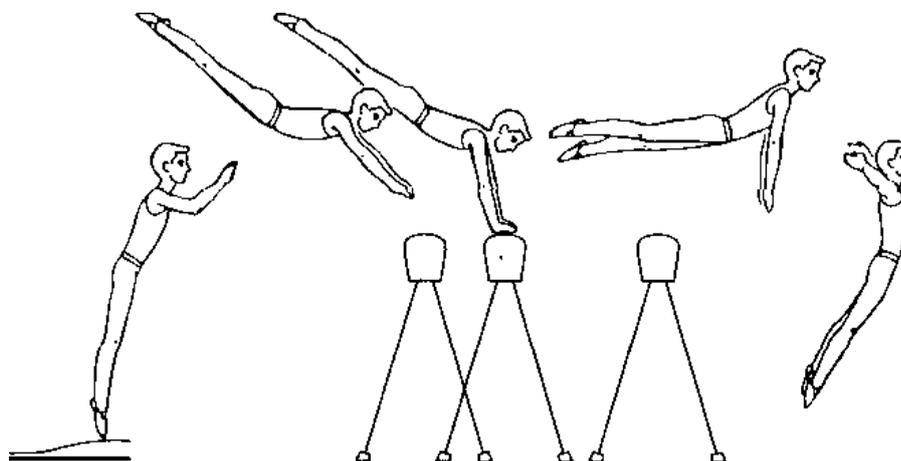
*Техника.* Разбег, наскок и отталкивание обеими ногами. Замах ногами назад. После постановки рук на опору поднять таз, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги врозь. В фазе полета разогнуться поднять плечи и руки вверх, соединяя ноги выполнить приземление (Рис. 37).

*Типичные ошибки:* недостаточный толчок ногами и руками, недостаточный замах ногами назад, согнутые ноги.

*Подводящие упражнения.*

1. Прыжки на месте вверх ноги врозь и в стороны.
2. Из упора лежа толчком ног прийти в упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.
3. Вскок на коня в упор стоя на коленях, соскок прогнувшись.
4. То же в упор присев, соскок прогнувшись.
5. То же в целом со страховкой и помощью.
6. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя спереди-сбоку от места приземления под грудь и за плечо.



**Рис. 37.** Прыжок ноги врозь через коня в ширину.

### **Прыжок боком через коня в ширину**

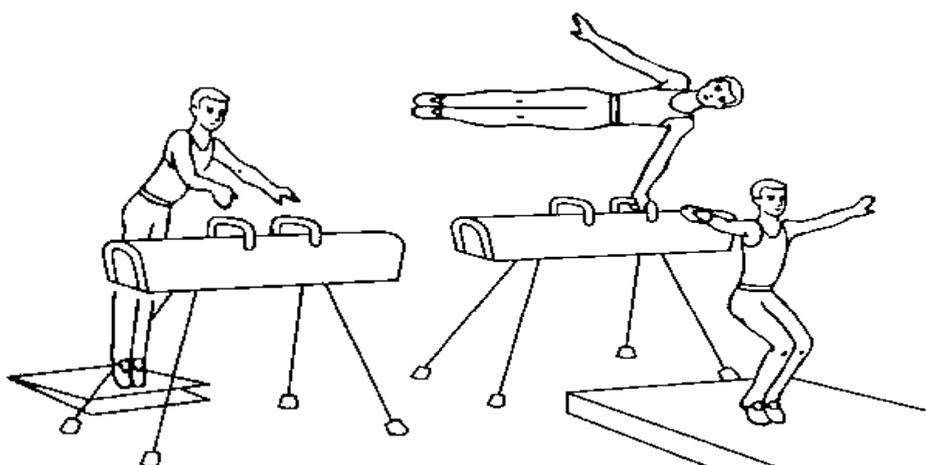
*Техника.* Разбег, наскок и отталкивание обеими ногами. После постановки рук на опору энергично поднять тело вверх и в сторону прыжка влево (вправо). Затем, продолжая движение ног в сторону-вверх и передавая вес тела на левую (правую) руку, опустить правую (левую) руку и разогнуться над плоскостью снаряда. Выполнить приземление спиной к снаряду (Рис. 38).

*Типичные ошибки:* недостаточный толчок ногами и рукой, большой угол между туловищем и ногами в фазе полета, согнутые ноги.

*Подводящие упражнения.*

1. Из упора лежа на полу перемах двумя вправо (влево) в упор лежа боком.
2. Из упора стоя на подкидном мостике перед конем толчком ног прийти в упор лежа боком на коня со страховкой и помощью.
3. Из упора стоя на мостике перед конем, толчком ног выполнить прыжок боком со страховкой и помощью.
4. То же в целом со страховкой и помощью.
5. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя спереди со стороны приземления за руку.



**Рис. 38** Прыжок боком через коня в ширину.

### **Прыжок ноги врозь через коня в длину**

*Техника.* Разбег, наскок и отталкивание обеими ногами. Замах ногами назад. После постановки рук на опору поднять таз, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги врозь. В фазе полета разогнуться, поднять плечи и руки вверх, соединяя ноги, выполнить приземление (Рис. 39).

*Типичные ошибки:* недостаточный толчок ногами и руками о ближний край коня, недостаточный мах ногами назад, согнутые и ранее разведенные ноги.

*Подводящие упражнения.*

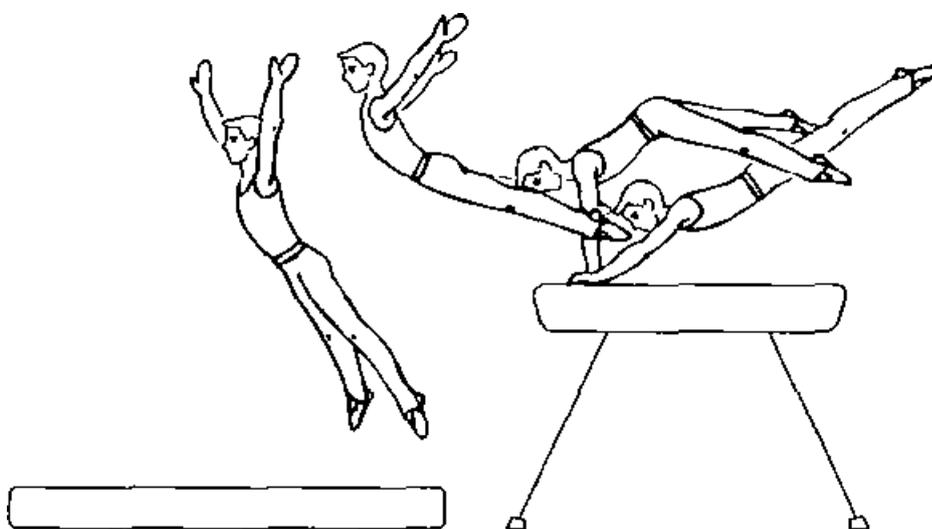
1. Прыжок ноги врозь через козла в длину с постепенным увеличением расстояния от мостика до снаряда.

2. Прыжок ноги врозь через двух козлов, поставленных вплотную, в длину (высота первого козла ниже, толчок руками о второго козла).

3. То же через коня в длину со страховкой и помощью.

4. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя спереди-сбоку от места приземления под грудь и за плечо.



**Рис. 39.** Прыжок ноги врозь через коня в длину.

### **Прыжок согнув ноги через коня в длину**

*Техника.* Разбег, наскок и отталкивание обеими ногами. Замах ногами назад. После постановки рук на опору поднять таз, согнуть ноги вперед. Затем оттолкнуться руками о коня, поднять их вверх и прогнуться, выполнить приземление.

*Типичные ошибки:* недостаточный толчок ногами и руками, недостаточный мах ногами назад, практически не согнутые ноги.

*Подводящие упражнения.*

1. Прыжок согнув ноги через козла в длину с постепенным увеличением расстояния от мостика до снаряда.

2. Прыжок согнув ноги через двух козлов, поставленных вплотную, в длину с постепенным увеличением расстояния от мостика до снарядов.

3. То же через коня в длину со страховкой и помощью.

4. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя спереди-сбоку от места приземления руками за плечо.



«Движение — кладовая жизни!»

Плутарх

## ГЛАВА 9. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

---

**Упражнения на снарядах** дают возможность наивыгоднейшим образом решать целый ряд задач, направленных на овладение двигательным аппаратом. Они представляют собой крайне разнообразные по форме перемещения тела с опорой на руки или на ноги, изменяющие его положение по отношению к снаряду упражнения.

К *мужским* гимнастическим снарядам относятся:

1. Перекладина (высота от 2,5 до 4 м).
2. Параллельные брусья (высота 1,75 м).
3. Кольца (высота 2,55 м).
4. Опорный прыжок (высота от 105 см).
5. Вольные упражнения (гимнастический ковер размером 12x12 м).
6. Конь (высота от 105 см).

К *женским* гимнастическим снарядам относятся:

1. Бревно (высота до 1,20 м, ширина 10 см).
2. Разновысокие брусья (высота в/ж 2,45 см, н/ж – 1,65 м).
3. Опорный прыжок (высота от 1 м).
4. Вольные упражнения (гимнастический ковер размером 12x12 м).

## 9.1. Упражнения на гимнастическом бревне

Упражнения на бревне подразделяются на: вскоки, передвижения, повороты, прыжки, акробатические упражнения и соскоки.

### **Вскок из стойки продольно перемахом с поворотом в упор сидя ноги врозь**

*Техника.* Из стойки продольно опорой двумя руками о снаряд, правая (левая) нога выполняет мах вправо (влево), одновременно плечи поворачиваются налево (направо) на 90° и после перехвата рук занимающийся принимает положение упора сидя ноги врозь.

*Типичные ошибки:* недостаточный толчок ногами и руками о бревно, согнутая нога во время маха.

*Подводящие упражнения.*

1. Имитация вскока на гимнастической скамейке.
2. Вскок перемахом с поворотом в упор сидя ноги врозь с мостика на коня.
3. То же с нескольких шагов.
4. То же на гимнастическое бревно.
5. То же без мостика.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку со стороны мостика за плечо и спину.

### **Танцевальные шаги**

*Техника.*

*Шаг галопа.* И.п. - стойка, руки на пояс. Выполняется вперед, в сторону, реже назад в быстром темпе. Начинается отведением ноги шагом на всю стопу, прыжок вверх, соединяя ноги в полете, а в момент приземления на одну ногу, другая скользит, повторяя шаг галопа в том же направлении.

*Шаг попеременный.* И.п. - стойка, руки на пояс. Выполняется вперед, в сторону, реже назад в среднем и медленном темпе.

1. – шаг правой с носка,  
счет «и» - шаг левой с носка,

2. - шаг правой с носка,

счет «и» - пауза, а следующий такт повторить с другой ноги.

*Шаг польки.* И.п. - стойка, руки на пояс. Выполняется вперед, в сторону, реже назад в быстром темпе. Полька вперед начинается:

счет «и» - небольшой подскок на левой, правую вперед-книзу,

1. - шаг правой вперед,

счет «и» - приставляя левую к правой небольшим прыжком,

2. – шаг левой вперед.

*Подводящие упражнения.*

1. Танцевальные шаги на полу.

2. То же на гимнастической скамейке.

3. То же на низком и среднем бревне.

4. То же на высоком бревне со страховкой и помощью.

5. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку за руку.

### **Поворот в положении стоя на одной махом вперед (назад)**

*Техника.* *Махом вперед* - из стойки на двух выполняется шаг вперед правой (левой) и махом левой (правой) поворот на носке направо (налево) кругом в стойку на правой (левой) встать на всю стопу, левую (правую) назад.

*Махом назад* – из стойки на правой (левой), левая (правая) назад на носок. Выполняется мах назад и поворот на носке правой (левой) налево (направо) кругом. После встать на всю стопу правой (левой), левую (правую) вперед на носок.

*Типичные ошибки:* Не сохранение вертикального положения во время поворота.

*Подводящие упражнения.*

1. Поворот медленно на полу.

2. Поворот стоя у гимнастической стенки, используя ее для сохранения равновесия.

3. Поворот на низком бревне, обращая внимание на активный мах ногой вперед (назад).

4. То же на высоком бревне со страховкой и помощью.

5. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку от бревна за таз или талию.

### **Соскок из положения «старт пловца»**

*Техника.* И.п. – полуприсед поперек (продольно) на гимнастическом бревне, руки назад (старт пловца). Толчком двумя выполнить максимальный прогиб в спине и мах руками вверх в фазе полета. Затем приземлиться на полусогнутые ноги, руки вперед- в стороны.

*Типичные ошибки:* недостаточный толчок и прогиб в спине, приземление на слишком согнутые ноги.

*Подводящие упражнения.*

1. Соскок на полу.

2. Соскок со скамейки.

3. То же с низкого или среднего бревна со страховкой и помощью.

4. То же на высоком бревне со страховкой и помощью.

5. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку на месте приземления за руку и спину.

### **Соскок толчком бедра с поворотом на 180° с н/ж**

*Техника.* И.п. – сед на левом (правом) бедре на н/ж. Выполняется перехватом рук с в/ж на н/ж, затем следует энергичное отталкивание бедром от н/ж и поворот на 180° с приземлением. Опорная рука помогает удерживать равновесие, а свободная от опоры оформляет положение соскока.

*Типичные ошибки:* слишком согнутые ноги во время приземления, недостаточный поворот.

*Подводящие упражнения.*

1. Выполнение элемента в целом со страховкой и помощью.

2. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сзади под спину.

## **9.2. Упражнения на разновысоких брусьях**

В упражнениях на разновысоких брусьях используются терминологические сокращения: в/ж – верхняя жердь, н/ж – нижняя жердь разновысоких брусьев.

### **Размахивание изгибами в висе на верхней жерди**

*Техника.* В положении виса необходимо приподнять ноги вперед и, не задерживая их в конечном положении, легким броском отвести назад, подавая плечи вперед. Выполнить несколько раз, постепенно увеличивая амплитуду.

*Типичные ошибки:* согнутые ноги, недостаточный изгиб и амплитуда.

*Подводящие упражнения.*

1. Размахивания изгибами со страховкой и помощью.
2. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку за бедро и поясницу.

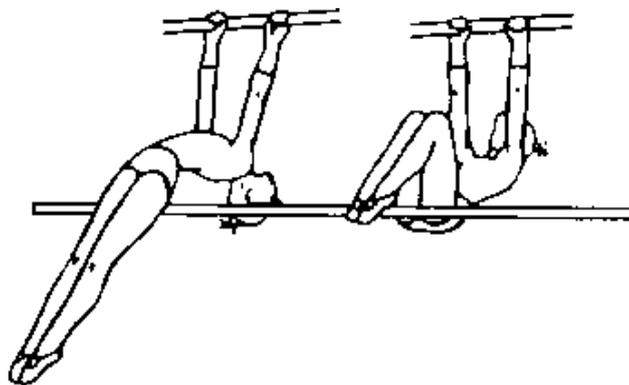
### **Вис лежа на н/ж**

*Техника.* Это вис на в/ж, когда бедра лежат на н/ж при этом необходимо прогнуться и отвести голову назад. Выполняется силой, толчком ног и из размахивания изгибами с последующим перемахом через жердь согнутыми или разведенными в стороны ногами (Рис. 40).

*Подводящие упражнения.*

1. Из виса на гимнастической стенке выполняется поднятие ног вперед или разведенных в стороны.
2. В висе на н/ж после предварительного пригибания (замаха) постановка разведенных в стороны ног на в/ж.
3. Из виса стоя на в/ж толчком ног перемах разведенными в стороны ног через н/ж со страховкой и помощью.
4. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку под живот и спину.



**Рис. 40.** Вис лежа на н/ж.

### **Вис присев на н/ж**

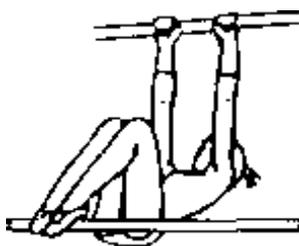
*Техника.* Это вис на в/ж, а носками согнутых ног упирается о н/ж.

Выполняется силой, толчком ног и из размахивания изгибами (Рис. 41).

*Подводящие упражнения.*

1. Вис присев на гимнастической стенке.
2. То же на в/ж со страховкой и помощью.
3. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сзади или сбоку за туловище.



**Рис. 41.** Вис присев на н/ж.

### **Подъем переворотом в упор на в/ж**

*Техника.* И.п. – вис присев на н/ж. Выполняется толчком одной и махом другой, одновременно сгибая руки, приблизить тело к в/ж. Затем маховая нога проходит через в/ж, после чего к ней присоединяется и толчко-

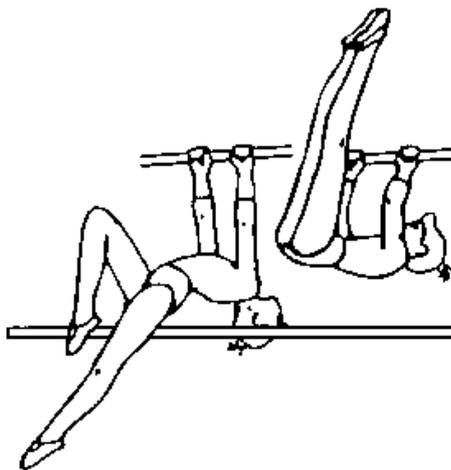
вая. Надавливая прямыми руками на в/ж закончить переворачивание активным движением туловища и головы назад.

*Типичные ошибки:* чрезмерное откидывание головы назад, недостаточный толчок толчковой и активности маховой ногами.

*Подводящие упражнения.*

1. Подъем переворотом на н/ж со страховкой и помощью.
2. То же без страховки и помощи.
3. То же элемент на в/ж в целом со страховкой и помощью.
4. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку под спину и бедро маховой ноги.



**Рис. 42.** Подъем переворотом в упор на в/ж.

### **Спад назад из упора на в/ж в вис лежа на н/ж**

*Техника.* Из на в/ж начать активное плечами назад на прямых руках, прижимая бедра к жерди, голову несколько наклонить на грудь. Подавая ноги вперед, согнуться в тазобедренных суставах и поднести носки к н/ж. Продолжая маятникообразное движение телом вперед, опустить ноги на н/ж. В висе лежа прогнуться и наклонить голову назад. Упражнение можно выполнять согнутыми, прямыми и разведенными в стороны ногами.

*Типичные ошибки:* сгибание рук в первой фазе выполнения.

*Подводящие упражнения.*

1. Спад назад из упора на н/ж со страховкой и помощью с приземлением на мат.

2. То же на горку матов со страховкой и помощью.

3. То же из упора на в/ж, положив мат на н/ж.

4. То же элемент в целом со страховкой и помощью.

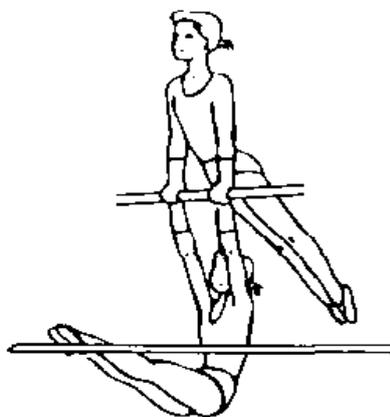
5. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку под спину и бедро.

### **Подъем в упор на в/ж из виса присев на н/ж**

*Техника.* И.п. – вис присев на н/ж. Выполняется толчком и выпрямлением ног, одновременно приблизить тело к в/ж. Затем, надавливая прямыми руками на в/ж закончить подъем активным движением туловища и головы назад (Рис. 43).

*Типичные ошибки:* отсутствие движение туловища вверх-назад, недостаточный толчок.



**Рис. 43.** Подъем в упор на в/ж из виса присев на н/ж.

*Подводящие упражнения.*

1. Сгибание и активной разгибание рук в упоре лежа.

2. Из виса стоя на н/ж выполнение упора толчком ног и надавливание прямыми руками на опору.

3. Из виса согнувшись на гимнастической стенке нажиманием прямыми руками на рейку встать в вис стоя.

4. Подъем в упор со страховкой и помощью.

5. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку под спину и бедро.

### **Опускание вперед из упора на в/ж в вис на н/ж**

*Техника.* Из упора на в/ж, наклоняясь вперед, опираясь бедрами о в/ж, затем передвинуть кисти рук тыльной стороной вперед так, чтобы можно было перейти в вис, после чего медленно опустить ноги вперед до положения виса лежа на н/ж.

*Типичные ошибки:* быстрое выполнение, бросание ног на н/ж.

*Подводящие упражнения.*

1. Опускание вперед из упора на н/ж или низкой перекладине.
2. То же элемент в целом со страховкой и помощью.
3. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя под брусью под спину.

### **Соскок толчком бедра из седа на н/ж**

*Техника.* И.п. – сед на левом (правом) бедре на н/ж. Выполняется перехватом рук с в/ж на н/ж, затем следует энергичное отталкивание бедром от н/ж и приземление. Опорная рука помогает удерживать равновесие, а свободная от опоры оформляет положение соскока.

*Типичные ошибки:* слишком согнутые ноги во время приземления.

*Подводящие упражнения.*

1. Сед на левом (правом) бедре на н/ж.
2. Выполнение перехвата руками с в/ж на н/ж.
3. То же элемент в целом со страховкой и помощью.
4. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сзади под спину.

### **Соскок толчком бедра из седа с поворотом на 180° на н/ж**

*Техника.* И.п. – сед на левом (правом) бедре на н/ж. Выполняется перехватом рук с в/ж на н/ж, затем следует энергичное отталкивание бедром от н/ж и поворот на 180° с приземлением. Опорная рука помогает удерживать равновесие, а свободная от опоры оформляет положение соскока.

*Типичные ошибки:* слишком согнутые ноги во время приземления, недостаточный поворот.

*Подводящие упражнения.*

1. Соскок толчком бедра из седа с поворотом на 180° со страховкой и помощью.

2. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сзади под спину.

### **9.3 Упражнения на параллельных брусьях**

К статическим упражнениям на параллельных брусьях относятся простые и сложные висы и упоры.

*Простые висы:* вис, вис согнув руки, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

*Смешанные висы:* например, вис на двух жердях поперек с опорой ногами завесом изнутри и снаружи жердей.

*Простые упоры:* упор, упор на предплечьях, упор на руках, упор углом, горизонтальный упор на локте, упор согнувшись, стойка на руках, стойка на плечах, горизонтальный упор на руках.

*Смешанные упоры:* упор лежа, упор лежа сзади на жердях, упор стоя согнувшись и т.д.

Сначала обучают висам, а затем упорам.

### **Подъем разгибом из вися согнувшись**

*Техника.* И.п. – вис согнувшись на параллельных брусьях. Выполняется на середине и на концах жердей. Вис согнувшись принимается с разбега, из вися углом, с прыжка или после спада назад из упора. С окончани-

ем махового движения, после размахиваний, вверх-вперед следует сгибание туловища и ног в тазобедренных суставах, а в момент окончания маха назад – энергичное разгибание с одновременным активным нажатием руками на жерди в направлении назад. По мере выхода в упор разогнуться.

*Типичные ошибки:* Недостаточно поднятый таз в упоре на руках согнувшись, слишком высокое или слишком низкое направление ногами во время разгиба, согнуты ноги во время выполнения.

*Подводящие упражнения.*

1. Размахивания в висе согнувшись.
2. Подъем разгибом в сед ноги врозь на брусках.
3. То же элемент в целом со страховкой и помощью.
4. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку под таз и спину.

### **Стойка на плечах**

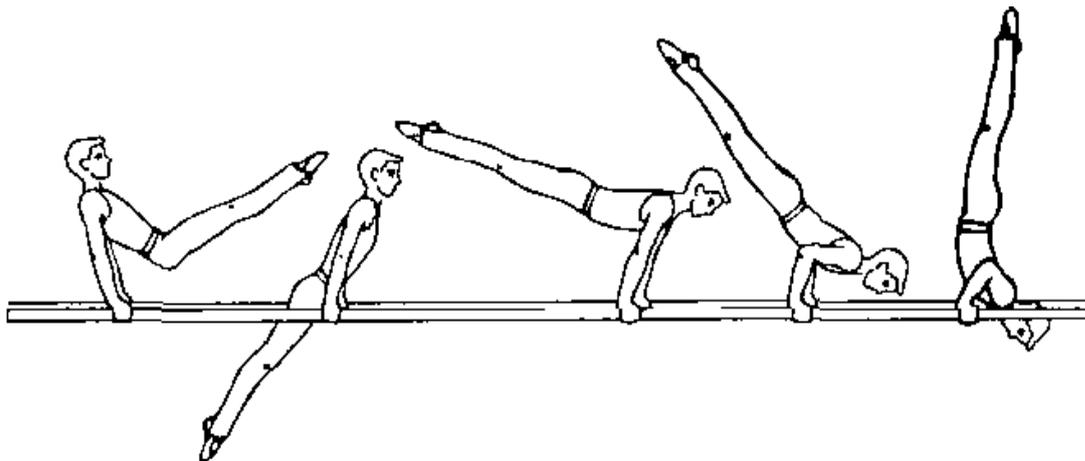
*Техника.* Выполняется из положения седа ноги врозь, из упора углом и махом. Из седа ноги врозь: перехватить руками поближе к бедрам, подать плечи вперед, силой оторвать бедра от жердей, затем, когда туловище примет вертикальное положение, развести локти в стороны, опустить плечи на жерди впереди кистей, разогнуться и соединить ноги. Из упора углом выполняется почти также, махом выполняется на махе назад (Рис. 44).

*Типичные ошибки:* прижимание локтей к туловищу, прогнутое положение тела, неправильное направление ногами.

*Подводящие упражнения.*

1. Из упора стоя согнувшись на полу – стойка на голове и руках.
2. Из седа ноги врозь на низких брусках – кувырок вперед в сед ноги врозь.
3. То же с задержкой на плечах.
4. То же на высоких брусках со страховкой и помощью.
5. То же в целом без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку под плечо и таз.

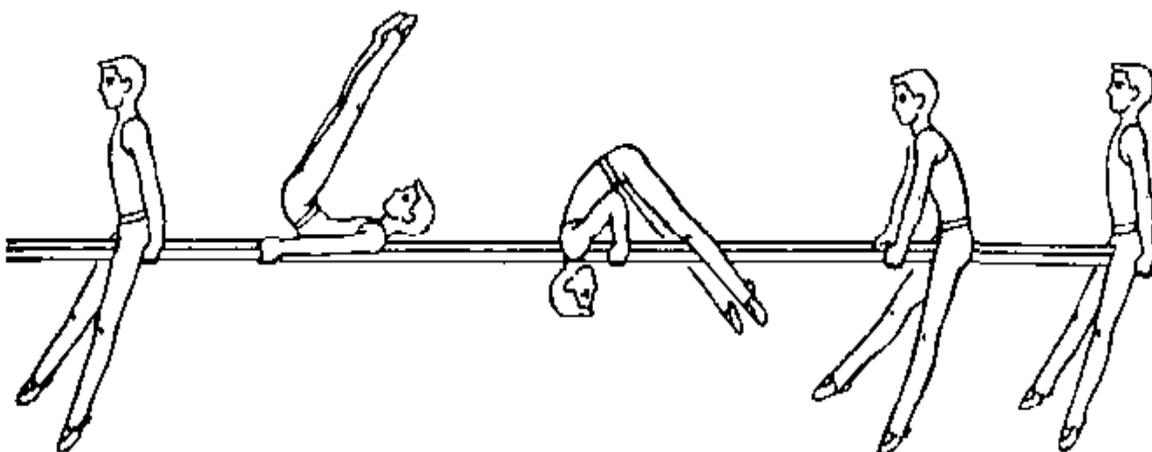


**Рис. 44.** Стойка на плечах.

### **Кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь**

*Техника.* И.п. – сед ноги врозь на параллельных брусьях. Перехватив руки поближе к бедрам и сгибаясь нужно поднять таз. Затем локти разводятся широко в стороны, а плечи ставятся ближе к кистям. Наклоняя голову вперед и не отпуская рук, выполняется перекат вперед в сед ноги врозь (Рис. 45).

*Типичные ошибки:* далекая постановка рук вперед, прижимание локтей к туловищу, прогнутое положение тела.



**Рис. 45.** Кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь.

*Подводящие упражнения.*

1. Кувырок вперед согнувшись из седа ноги врозь на полу в сед ноги врозь.

2. То же на параллельно стоящих скамейках.

3. То же на низких брусьях, положив мат на них.

4. То же на высоких брусьях со страховкой и помощью.

5. То же в целом без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку под спину и плечо.

### **Соскок махом назад прогнувшись**

*Техника.* Из размахиваний в упоре перед соскоком выполнить высокий мах назад. В крайней точке маха, перенести тяжесть тела в сторону соскока и перехватить руку в ту же сторону. Положение тела сохранить до приземления.

*Типичные ошибки:* недостаточно высокий мах назад, сгибание туловища, согнутые руки.

*Подводящие упражнения.*

1. Из упора лежа на полу, перенести вес тела на правую (левую) руку.

2. То же с толчком ног.

3. В упоре лежа ноги врозь на низких или средних брусьях, перенести вес тела на левую (правую) руку и одновременно перехватить правую руку на левую жердь – спрыгнуть.

4. То же на концах высоких брусьев.

5. То же в целом со страховкой и помощью.

6. То же без *страховки и помощи.*

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку за предплечье и под живот.

### **Соскок махом вперед**

*Техника.* Из размахиваний в упоре, пройдя вертикальное положение выполнить высокий мах вперед. В крайней точке маха согнуться в тазобедренных суставах, смещаясь в сторону соскока. Пройдя над жердью, пе-

рехватить руку в сторону выполняемого соскока (Рис. 46).

*Типичные ошибки:* недостаточно высокий мах вперед, согнутые руки.

*Подводящие упражнения.*

1. Соскок из седа на бедре перемахом через обе жерди на низких брусьях.

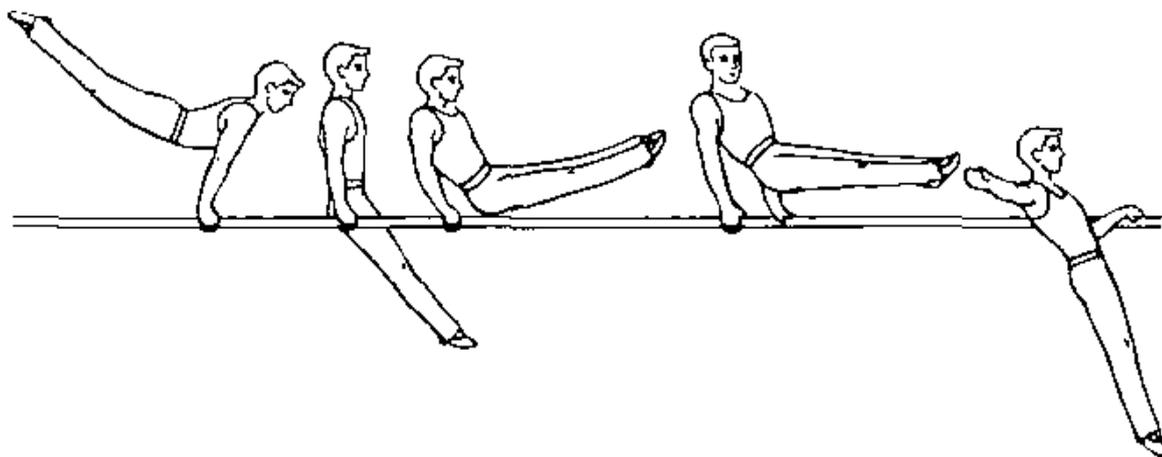
2. То же на концах высоких брусьев.

3. Соскок махом вперед на низких, а затем на высоких брусьях.

4. То же в целом со страховкой и помощью.

5. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку за руку и спину.



**Рис. 46.** Соскок махом вперед.

#### **9.4. Упражнения на перекладине**

На перекладине выполняются висы, упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки.

##### **Оборот вперед в упор в вис**

*Техника.* Выполняется хватом сверху. Плечи подаются вперед, руки прижимают бедра к грифу. Немного сгибаясь в тазобедренных суставах, ноги подаются вперед. Разгибаясь, принимается положение вися.

*Типичные ошибки:* сгибание рук и ног.

*Подводящие упражнения.*

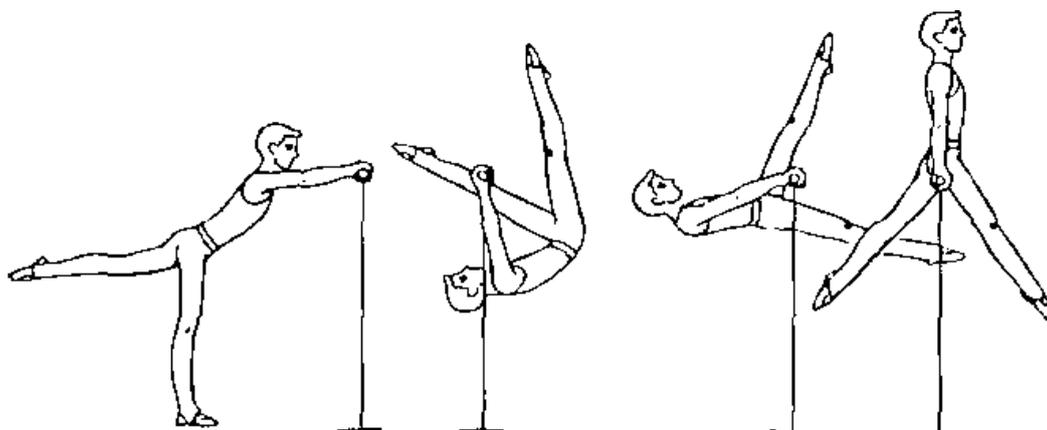
1. Оборот вперед на низкой перекладине со страховкой и помощью.
2. То же на высокой перекладине.
3. То же в целом со страховкой и помощью.
4. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку за запястье обратным хватом и под спину.

### **Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)**

*Техника.* И.п. – упор ноги врозь правой (левой) на перекладине, хват снизу. Поднимая таз и правую (левую) ногу вперед, прогнуться, выполнить спад вперед, сохраняя положение. Перед завершением оборота повернуть кисти рук по ходу вращения, поставив их в упор (Рис. 47).

*Типичные ошибки:* сгибание туловища, сгибание рук и ног, сведение ног.



**Рис. 47.** Оборот вперед в упоре ноги врозь левой.

*Подводящие упражнения.*

1. И.п. – стойка ноги врозь правой (левой) палка между ногами, хват снизу. Широким шагом вперед правой (левой).
2. Из упор на низкой перекладине перемах правой (левой) вперед и назад.
3. Оборот вперед в упоре со страховкой и помощью.

4. То же в целом без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку под спину и за запястье.

### Оборот назад в упоре

*Техника.* И.п. – упор на перекладине. После отмаха назад в момент приближения тела к перекладине, плечи подаются назад, руки прижимают бедра к перекладине и, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, отводя голову назад, начать вращение назад. Перед завершением оборота повернуть кисти рук в упор и разгибание в тазобедренных суставах (Рис. 48).

*Типичные ошибки:* слишком малый мах назад, малое отведение плеч назад в начале оборота, чрезмерное сгибание туловища, слабовыраженный подхват кистей.

*Подводящие упражнения:*

1. Из упора на низкой перекладине махом назад - соскок.
2. Из упора на низкой перекладине мах назад и опускание в упор на перекладину с последующим сгибанием тела.
3. Из вися стоя на низкой перекладине, махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.
4. Оборот назад в упоре со страховкой и помощью.
5. То же в целом без страховки и помощи.

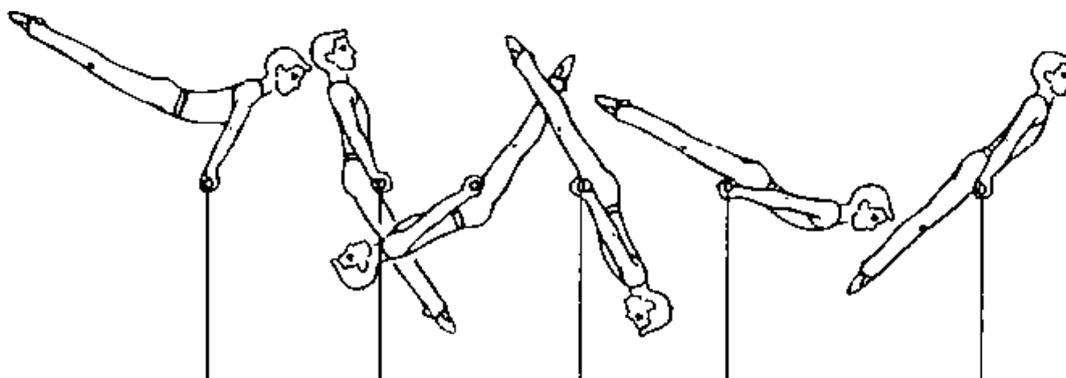


Рис. 48. Оборот назад в упоре.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку: обратным хватом за предплечье и под бедро

### Подъем разгибом

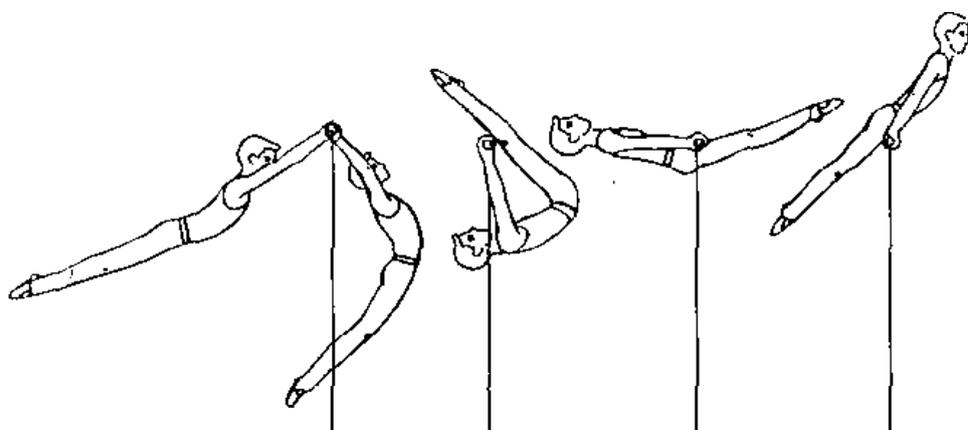
*Техника.* Из размахиваний в вися в крайней точке маха вперед, опустить голову на грудь, поднося носки ног к перекладине. Пройдя на махе назад нижнюю вертикаль, активно разогнуться в тазобедренных суставах, посылая ноги вверх-вперед по кругу, нажимая на перекладину прямыми руками приблизить таз к ней (Рис. 49).

*Типичные ошибки:* сгибание рук, недостаточное разгибание туловища, неправильный поднос ног к перекладине.

*Подводящие упражнения.*

1. Имитация движений ног с гимнастической палкой.
2. Из вися углом на высокой перекладине поднимание прямых ног до касания носками.
3. Вис согнувшись.
4. Из размахиваний на низкой перекладине в вися согнувшись – подъем разгибом со страховкой и помощью.
5. Подъем разгибом на низкой перекладине.
6. То же на высокой перекладине со страховкой и помощью.
7. То же в целом без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку под ноги и таз



**Рис. 49.** Подъем разгибом.

## **Подъем переворотом силой**

*Техника.* И.п. – упор на перекладине. Это силовое упражнение, для выполнения которого необходимо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь о него бедрами, перехватить кисти и разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора.

*Типичные ошибки:* недостаточно согнутое туловище, выпрямление рук, наклон головы назад, сгибание и разведение ног.

*Подводящие упражнения.*

1. Вис согнув руки.
2. Вис согнувшись (носки поднести к перекладине).
3. Подъем переворотом на низкой перекладине толчком одной и махом другой со страховкой и помощью.
4. То же толчком двумя.
5. То же упражнение в целом со страховкой и помощью.
6. То же без страховки и помощи.

*Страховка и помощь.* Оказывается стоя сбоку под спину и плечо, а при выходе в упор – за ноги.

## **Соскок махом дугой**

*Техника.* И.п. – упор на перекладине. Прижимая таз к перекладине, плечи подаются назад, голова несколько отклонена на грудь. Ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах – выполняется спад назад. Затем голова и руки отводятся назад, при этом происходит полное разгибание в тазобедренных суставах и руки опускают гриф перекладины. Положение тела в полете прогнутое, руки вверх-наружу.

*Типичные ошибки:* раннее отведение туловища от перекладины, сгибание тела и рук.

*Подводящие упражнения.*

1. Из вися стоя на низкой перекладине, с прыжка - соскок дугой.
2. То же через веревку (ее высота меняется), натянутую перед перекладиной.

3. Из упора на низкой перекладине мах назад - оборот назад в упоре.
4. Из упора на низкой перекладине мах назад - соскок дугой.
5. То же на высокой перекладине со страховкой и помощью.
6. То же в целом без страховки и помощи.

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



«Чтение для ума — то же,  
что физические упражнения для тела»

Д. Аддисон

## ГЛАВА 10. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКИ

---

В процессе занятий гимнастикой необходимо особенно строго соблюдать меры предосторожности, так как при выполнении многих гимнастических упражнений возможны срывы и падения, в результате которых занимающиеся могут получить различные *травмы*.

### **Причины травматизма и способы его предупреждения**

1. Нарушения в организации занятий.
2. Нарушения в методике обучения.
3. Недисциплинированность.
4. Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования.
5. Несоответствие формы одежды и обуви.
6. Нарушение санитарно-гигиенических условий.
7. Недостатки медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся.
8. Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи.
9. Нарушение правил техники безопасности.

## Требования к местам проведения занятий по гимнастике

Необходимо, чтобы места для занятий отвечали следующим требованиям:

1. Пол должен быть гладким и нескользким.
2. Естественное освещение определяется отношением площади окон в площади пола: 1:5 – 1:6; искусственное освещение не менее 80 люксов на уровне пола.
3. Температура помещения – не менее 15-16°С.
4. Влажно убранное и хорошо проветриваемое помещение (нагнетательно-вытяжная вентиляция).

Безопасность занятий зависит от правильности установки снарядов и инвентаря. Установка и проверка состояния гимнастических снарядов имеют свою специфику.

1. При установке *коня с ручками*: он должен стоять устойчиво, без малейших колебаний; ручки должны быть тщательно прикреплены к телу коня, и иметь гладкую, очищенную от магнезии поверхность; покрытие коня должно быть без порезов и других неровностей.

2. При установке *перекладины*: должно быть вертикальное положение стоек и горизонтальное положение грифа; нормальное натяжение растяжек и удержание перекладины в устойчивом и прочном положении; наличие запасной глубины вкручивания тандеров; надежность крепления пластинок в полу и его исправное состояние.

3. При установке *параллельных брусьев*: должно быть параллельное расположение жердей; нельзя стоять под жердью при ее опускании и поднимании; следить за соединением жердей со стойками; проверить исправность крепящих винтов и зажимов, а также вращение стержней в стойках; передвигать брусья с помощью специальной тележки или приподнимая над полом; проверить устойчивость снаряда.

4. При установке *брусьев разной высоты* соблюдаются правила, установленные для параллельных брусьев и перекладины.

5. При установке *колец*: проверяют состояние тросов, ремней и пряжек; проверка наличия трещин; проверка крепления блоков к потолку.

6. При установке *бревна*: поверхность должна быть горизонтальной, без царапин; основание стоек плотно прилегало к полу; проверка винтов и других креплений.

7. При установке *прыжковых снарядов*: прочное прикрепленное состояние снаряда к полу; мостик должен быть покрыт рубчатой резиной и устанавливаться на специальную синтетическую поверхность.

8. При укладке *матов*: они должны быть целыми и ровными и кладутся плотно без промежутков.

### **Страховка, помощь и самостраховка**

**Страховка** – это комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе выполнения упражнений.

Средства страховки:

1. Специальные:

- ладонные накладки;
- лямочные петли;
- поролоновые валики;
- маты;
- лонжи (ручные и подвесные пояса);
- различные возвышения для удобства и надежности;
- поролоновая яма.

2. Технические:

- тренажеры с поясом для проводки;
- амортизирующий пояс и т.д.

**Помощь** – это комплекс мер, для создания правильного представления об изучаемом упражнении и быстрого овладения техникой.

Виды помощи:

1. *Проводка* – действия тренера, сопровождающие занимающегося по всему упражнению или отдельной части.

2. *Фиксация* – задержка занимающегося тренером в определенной точке движения.

3. *Подталкивание* – кратковременная помощь при перемещении занимающегося сверху вниз.

4. *Подкрутка* – кратковременная помощь гимнасту при выполнении поворотов.

5. *Комбинированные приемы* – использование приемов, применяемых одновременно и последовательно.

6. *Серийные приемы* – используются в соответствии с построением комбинации «подталкивание – поддержка», «поддержка – подталкивание» и т.д.

**Самостраховка** – умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений.

### **Врачебный контроль и самоконтроль**

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья занимающихся большое значение имеют *врачебный контроль* и *самоконтроль*. В этой связи занимающиеся закрепляются за одним из лечебно-профилактических учреждений (врачебно-физкультурный диспансер, кабинеты врачебного контроля, врачебные кабинеты в поликлиниках, школах, средних специальных и высших учебных заведениях) и проходят *углубленное медицинское обследование не менее двух раз в год*.

Кроме этого необходимы также *врачебно-педагогические наблюдения*. Перед каждым занятием преподаватели должны выяснить настроение занимающихся, самочувствие, желание тренироваться.

Основные признаки утомления и переутомления: вялость, апатия, ухудшение качества исполнения гимнастических упражнений, нарушение координации движения, побледнение, дрожание рук и ног и т.д. В этих случаях необходимо снизить нагрузку, не разучивать сложные элементы, использовать методические приемы, в отдельных случаях прекратить тренировку и направить занимающегося к врачу.

После болезни или длительного перерыва в занятиях занимающемуся надо пройти тщательное врачебное обследование и получить допуск к учебно-тренировочным занятиям.

Самоконтроль заключается в том, что занимающийся сам должен позаботиться о своем здоровье и тем самым о спортивном долголетии. В специальном дневнике регистрируются самочувствие, настроение, степень утомления, вес, артериальный пульс, аппетит, сон, болевые ощущения; учитывается соблюдение правильного режима физической работы, отдыха, питания.

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

*Выбрать один верный или неверный ответ.*

1. КАКОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ «ГИМНАСТИКИ» НЕПРАВИЛЬНОЕ?

- 1) средство физического воспитания
- 2) система физических упражнений, для коррекции фигуры тела и изменения веса
- 3 система специальных средств и методов гармоничного физического развития людей
- 4) система гимнастических упражнений, направленных на приобретение естественных и индивидуальных двигательных качеств

2. К ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НЕ ОТНОСИТСЯ:

- 1) общеразвивающие упражнения
- 2) подвижные игры
- 3) бег по пересеченной местности
- 4) вольные упражнения

3. СКОЛЬКО СНАРЯДОВ В ЖЕНСКОМ МНОГОБОРЬЕ?

- 1) 6
- 2) 3
- 3) 5
- 4) 4

4. ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ НЕ СООТВЕТСТВУЕТ:

- 1) сед ноги врозь, руки к плечам
- 2) сед на пятках, руки в стороны
- 3) стойка, руки вверх
- 4) стойка ноги на ширине плеч, руки за голову

5. УСТОЙЧИВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ – ЭТО

- 1) равновесие
- 2) шаг
- 3) стойка
- 4) выпад

6. КАКОЙ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ СНАРЯД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕНСКИМ?

- 1) опорный прыжок
- 2) перекладина
- 3) вольные упражнения
- 4) разновысокие брусья

7. К ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ВИДАМ ГИМНАСТИКИ НЕ ОТНОСИТСЯ:

- 1) физкультминутка
- 2) гигиеническая гимнастика
- 3) лечебная гимнастика
- 4) основная гимнастика

8. К ГИМНАСТИЧЕСКОМУ ИНВЕНТРЮ НЕ ОТНОСИТСЯ:

- 1) набивной мяч
- 2) скакалка
- 3) гимнастическое бревно
- 4) гимнастическая палка

9. ПРИ ПЕРЕСТРОЕНИИ ИЗ ОДНОЙ ШЕРЕНГИ В ТРИ ОСТАЮТСЯ  
СТОЯТЬ НА МЕСТЕ:

- 1) первые номера
- 2) вторые номера
- 3) третьи номера

10. К ГИМНАСТИЧЕСКИМ СНАРЯДАМ НЕ ОТНОСИТСЯ:

- 1) конь
- 2) параллельные брусья
- 3) обруч
- 4) гимнастическое бревно

11. КТО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВАТЕЛЕМ НЕМЕЦКОЙ СИСТЕМЫ  
ГИМНАСТИКИ?

- 1) И. Песталоцци
- 2) И. Гутс - Мутс
- 3) Г. Фит
- 4) А. Шписс

12. ОТВЕДЕНИЕ ТУЛОВИЩА ИЛИ ГОЛОВЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ВЕРТИКАЛЬНОЙ ОСИ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ – ЭТО

- 1) присед
- 2) мост
- 3) наклон
- 4) поворот

13. КУВЫРОК – ЭТО

- 1) вращательное движение с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову
- 2) вращательное движение с последовательным касанием опоры с переворачиванием через голову
- 3) переворот вперед
- 4) вращательное движение с полным переворачиванием через голову с опорой на руки (руку, голову)

14. КАКОЙ СНАРЯД ЯВЛЯЕТСЯ ТИПИЧНО МУЖСКИМ?

- 1) гимнастическое бревно
- 2) разновысокие брусья
- 3) вольные упражнения
- 4) параллельные брусья

15. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИКЛАДНЫМИ?

- 1) общеразвивающие упражнения
- 2) упражнения в метании и ловле
- 3) бег и ходьба
- 4) упражнения в равновесии

16. КТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОПОЛОЖНИКОМ ШВЕДСКОЙ СИСТЕМЫ ГИМНАСТИКИ?

- 1) П. Линг
- 2) Д. Аморок
- 3) Ф. Ян
- 4) И. Гутс-Мутс

17. ДИСТАНЦИЯ – ЭТО

- 1) расстояние по фронту между занимающимися
- 2) расстояние между флангами
- 3) расстояние между занимающимися в глубине строя в колонне
- 4) расстояние между верхней и нижней частью зала

18. КТО СОЗДАТЕЛЕМ «СОКОЛЬСКОГО ДВИЖЕНИЯ»

ГИМНАСТИКИ?

- 1) М. Тырш
- 2) Я. Линг
- 3) Ж. Ж. Руссо
- 4) Д. Локк

19. ПО КОМАНДЕ «ВОЛЬНО!» ЗАНИМАЮЩИЕСЯ:

- 1) расходятся для самостоятельных действий
- 2) принимают положение строевой (основной) стойки
- 3) слегка сгибают правую (левую) ногу, не сходя с места

20. УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ – ЭТО ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ

- 1) подвижности в крупных суставах
- 2) скоростно-силовых качеств
- 3) координации движения

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### *Основная:*

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учеб. пособие. М.: Terra-Спорт, 2002. 512 с.
2. Гимнастика: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Зарядская, Н.В. Казакевич и др. М.: Академия, 2001. 448 с.

### *Дополнительная:*

1. Житков И.А., Житкова С.Х., Имамова Р.М. Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья: методические рекомендации для студентов фак. физ. культуры. Уфа: БГПУ, 2004. 50 с.
2. Гавердовский, Ю.К., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1979. 327 с.
3. Гречко А.С., Соколов Г.Я., Яковлев Н.Л. Гимнастика. Профессионально–педагогические умения: Учебное пособие для студентов физкультурных учебных заведений. Омск: СибГАФК, 1998. 62 с.
4. Коркин В.П. Спортивная акробатика: учебник. М.: ФиС, 1981. 238 с.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике (библиотека тренера). М.: Terra – Спорт, 2000. 72с.
6. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ин-тов физ. культ. Изд. 3-е, перераб., доп. М.: Физкультура и спорт, 1987. 336 с.
7. Украин М.Л., Шлемин А.М. Гимнастика: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1969. 424 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### *Приложение 1*

#### **Инструкция по технике безопасности на занятиях физической культурой (раздел гимнастика)**

*Общие требования безопасности.*

К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах без страховки;

- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.

В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

*Требования безопасности перед началом занятий.*

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.

В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

*Требования безопасности во время занятий.*

Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.

При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.

Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.

Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях.*

При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; а также при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

*Требования безопасности по окончании занятий.*

Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## Система профилактических мероприятий травм в гимнастике

(по Н.В. Зайцеву)

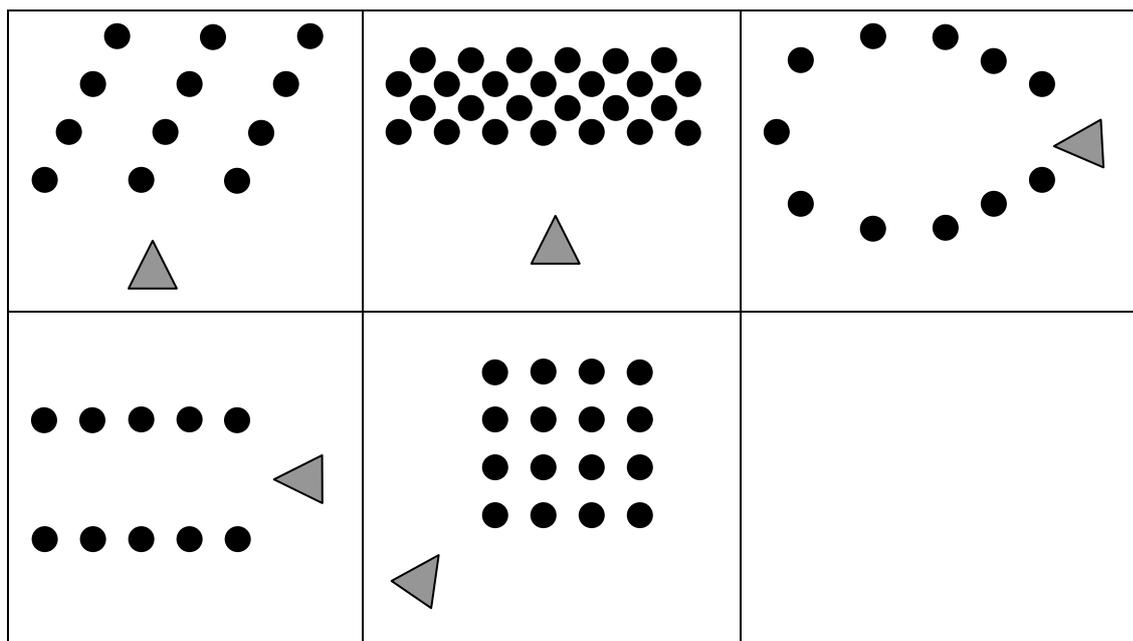


**Дневник самоконтроля студента,  
занимающегося физической культурой и спортом**

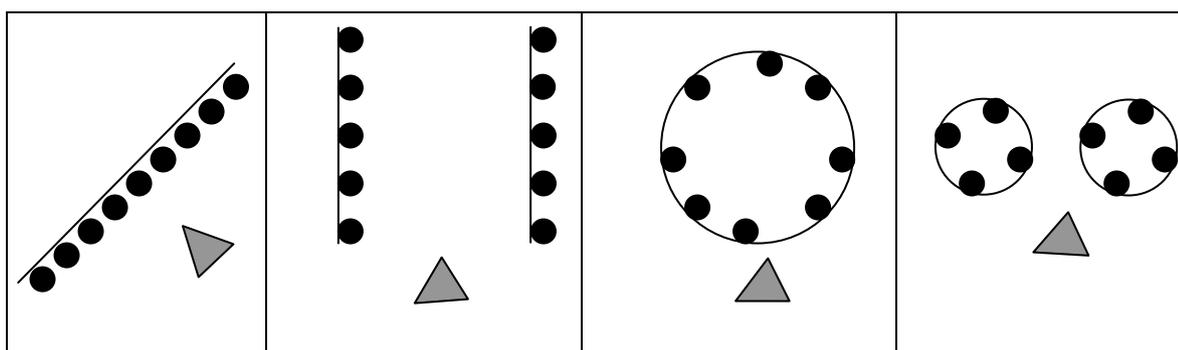
Дата и день недели	Самочувствие и настроение (хор., уд., неуд.)	Степень утомления (высокая, средняя, низкая)	ЧСС, уд/мин.	Аппетит (норма, отсутствует)	Болевые ощущения (в голове, в животе, отсутствуют и т.д.)	Вес, кг	Сон (норма, нарушенный)

**Варианты построения группы  
для выполнения общеразвивающих упражнений**

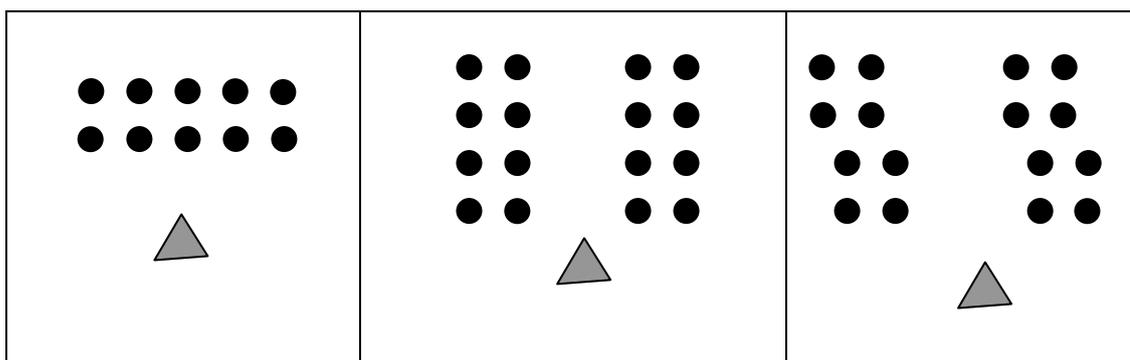
а) без предмета или с предметом



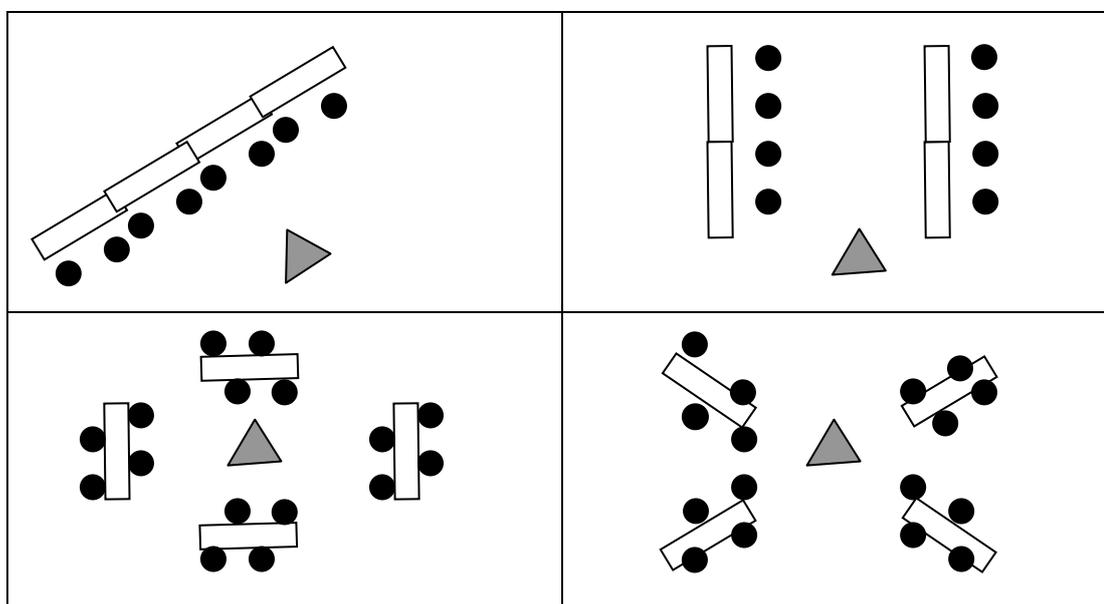
б) в сцеплении



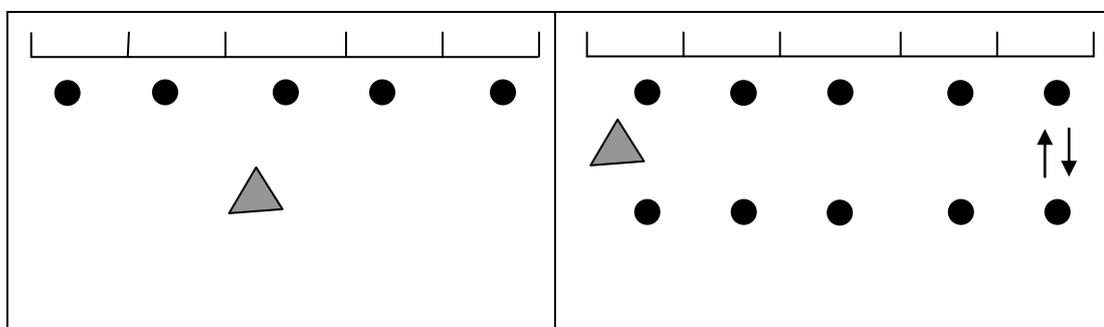
в) в парах



г) на гимнастической скамейке



д) на гимнастической стенке;



**Примерные комплексы ОРУ с предметами, на снарядах и в сцеплении**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

<b>№</b>	<b>И.п.</b>	<b>Счет</b>	<b>Терминологическая запись</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>I</b>	Стойка, палка на лопатках.	1. 2. 3. 4.	Полуприсед с поворотом головы налево. И.п. То же с поворотом головы направо. И.п.	Поворот больше Спина прямая
<b>II</b>	Стойка ноги врозь, палка перед грудью, хват параллельный.	1. 2. 3. 4. 5-8.	Палка вертикально вперед, левая рука сверху. Поворот туловища направо. То же, что «1». И.п. То же с поворотом налево.	Руки прямые Поворот больше
<b>III</b>	Сед, палка вверх.	1-3. 4.	Три пружинящих наклона вперед. И.п.	Наклон больше Ноги не сгибать
<b>IV</b>	Стойка, палка вертикально в правой руке вправо, хватом за середину, левая рука на пояс.	1. 2. 3. 4.	Присед, руки вперед, палку вертикально передать в левую руку. И.п., палка вертикально в левой руке влево, хватом за середину, правая рука на пояс. То же с передачей в правую руку. И.п.	Присед ниже Рука прямая
<b>V</b>	Стойка ноги врозь, палка вниз.	1. 2. 3. 4.	Палка вперед. Подняться на носки, палка вверх. Опустить на всю стопу. И.п.	Подняться выше Смотреть на палку

<b>№</b>	<b>И.п.</b>	<b>Счет</b>	<b>Терминологическая запись</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>VI</b>	Сед на пятках, палка наклонно вперед, правая рука сверху.	1. 2. 3. 4.	Стойка на коленях, палка вперед. И.п., палка наклонно вперед, левая рука сверху. То же, что «1». И.п.	Спина прямая Слушай счет
<b>VII</b>	Сед, палка вверх, хват снизу.	1. 2. 3. 4.	Поднять правую ногу вперед, согнув руки, палку на лопатки. И.п. То же с левой. И.п.	Нога прямая Спина прямая
<b>VIII</b>	Лежа на спине палка вперед, хватом за середину.	1. 2. 3. 4.	Сед согнув ноги, палка вверх. Сед углом, палка вперед. То же, что «1». И.п.	Ноги прямые Слушай счет
<b>IX</b>	Стойка, палка сцеплена захватом под локти.	1. 2. 3. 4. 5-8.	Выпад вправо. Выпрямляя правую ногу, наклон вперед. То же, что «1». И.п. То же влево.	Выпад больше Наклон больше
<b>X</b>	Стойка, палка наклонно вперед, правая рука сверху.	1-2. 3-4.	Прыжки на левой, правая согнута назад. То же на правой, палка наклонно вперед, левая рука сверху.	Прыжок выше Руки прямые
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКИМ ОБРУЧЕМ</b>				
<b>I</b>	Стойка, обруч горизонтально вверх.	1. 2. 3. 4.	Поворот головы налево, руки согнуть. И.п. То же направо. И.п.	Поворот больше Спина прямая
<b>II</b>	Стойка ноги врозь, обруч вертикально перед грудью.	1. 2. 3. 4.	Наклон влево, обруч горизонтально вперед. И.п. То же вправо. И.п.	Руки прямые Наклон больше

№	И.п.	Счет	Терминологическая запись	Организационно-методические указания
<b>III</b>	Сед ноги врозь, обруч вертикально вверх.	1-3. 4.	Три пружинящих наклона вперед. И.п.	Наклон больше Ноги не сгибать
<b>IV</b>	Стойка, обруч вертикально в правой руке вправо, левая рука в сторону.	1. 2. 3. 4.	Присед, руки вверх, обруч вертикально передать в левую руку. И.п., обруч вертикально в левой руке влево, правая рука в сторону. То же с передачей в правую руку. И.п.	Присед ниже Рука прямая
<b>V</b>	Стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед.	1. 2. 3. 4.	Поворот туловища направо, обруч горизонтально вверх. И.п.. То же налево. И.п.	Поворот больше Смотреть на обруч
<b>VI</b>	Стойка, обруч сцеплен захватом под локти.	1. 2. 3. 4.	Выпад вправо. Выпрямляя ногу, наклон вперед. Выпрямиться в стойку ноги врозь. И.п.	Спина прямая Выпад больше
<b>VII</b>	Сед, обруч горизонтально вверх, хват внутрь.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	Согнуть правую ногу, обруч вертикально вперед. И.п. То же левую. И.п. Наклон вперед, согнуть руки. И.п. Развести ноги врозь. И.п.	Слушай счет Спина прямая Наклон больше Ноги прямые
<b>VIII</b>	Лежа на спине обруч горизонтально вперед.	1. 2. 3. 4.	Сед согнув ноги, обруч горизонтально вверх. И.п. То же, что «1». И.п.	Руки прямые Слушай счет

№	И.п.	Счет	Терминологическая запись	Организационно-методические указания
<b>IX</b>	Стойка, обруч вертикально вниз.	1. 2. 3. 4.	Прыжок на двух, обруч горизонтально вперед. То же, обруч вертикально вверх. То же, что «1». И.п.	Прыжок выше Руки прямые
<b>X</b>	Стойка, обруч сцеплен захватом под локти.	1-2. 3-4.	Два прыжка на правой, левая книзу. То же на левой.	Нога прямая Слушай счет
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ</b>				
<b>I</b>	Широкая стойка ноги врозь, мяч на голове.	1. 2. 3. 4.	Полуприсед, подняться на носки, свести локти вперед. И.п. Наклон прогнувшись, мяч перед грудью. И.п.	Прогнуться больше Подняться выше
<b>II</b>	Стойка ноги врозь, мяч вверх.	1. 2. 3. 4.	Наклон влево. И.п. То же вправо. И.п.	Наклон больше Руки прямые
<b>III</b>	Стойка на коленях ноги врозь, мяч вниз.	1. 2. 3. 4.	Поворот туловища направо, мяч вперед. И.п. То же налево. И.п.	Поворот больше Руки прямые
<b>IV</b>	Упор сидя, мяч между стопами.	1. 2. 3. 4.	Согнуть ноги. И.п. Наклон вперед, руки за голову. И.п.	Слушай счет Наклон больше
<b>V</b>	Сед, мяч за спину.	1. 2. 3-4.	Лечь на мяч, руки вверх. И.п. То же, что «1» и «2».	Прогнуться больше Руки прямые
<b>VI</b>	Стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке.	1. 2. 3. 4.	Присед, руки вверх, передать мяч в левую руку. И.п., мяч в левой руке. То же с передачей в правую руку. И.п.	Присед ниже Мяч не ронять

№	И.п.	Счет	Терминологическая запись	Организационно-методические указания
<b>VII</b>	Стойка ноги врозь, руки на пояс, мяч на полу между ногами.	1. 2. 3. 4.	Наклон вперед, взять мяч. Присед, мяч вперед. Разгибая ноги, наклон вперед, положить мяч на пол между ногами. И.п.	Присед ниже Наклон больше
<b>VIII</b>	Лежа на животе, мяч вверх.	1. 2. 3. 4.	Лежа на бедрах прогнувшись. И.п. Развести ноги врозь. И.п.	Прогнуться больше Ноги не сгибать
<b>IX</b>	Стойка, мяч перед грудью.	1. 2. 3. 4. 5-8.	Мах правой вперед, мяч вперед. То же правой назад, мяч вверх. То же правой вправо, мяч вперед. И.п. То же с левой.	Мах выше Нога прямая
<b>X</b>	Стойка, мяч вниз.	1. 2. 3. 4.	Прыжком ноги врозь, мяч вперед. Прыжком ноги вместе, мяч вверх. То же, что «1». И.п.	Ноги шире Слушай счет
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ</b>				
<b>I</b>	Стойка правым боком на левой, правую в сторону на скамейку, руки за головой.	1-3. 4.	Три пружинящих наклона вправо. И.п.	Наклон больше Ногу не сгибать
<b>II</b>	Стойка продольно лицом к скамейке, руки на пояс.	1. 2. 3. 4.	Упор присев, руки на скамейке. Упор лежа. То же, что «1». И.п.	Спина прямая Смотреть вперед

№	И.п.	Счет	Терминологическая запись	Организационно-методические указания
<b>III</b>	Стойка продольно лицом к скамейке, руки перед грудью.	1. 2. 3. 4.	Выпад правой на скамейку с наклоном головы вправо, руки в стороны. И.п. То же с левой с наклоном головы влево. И.п.	Выпад больше Ногу не сгибать
<b>IV</b>	Сед продольно на скамейке, хват руками за ближний край.	1. 2. 3. 4.	Сед углом. И.п. Лечь на спину. И.п.	Ноги прямые Слушай счет
<b>V</b>	Сед поперек на скамейке, ноги врозь согнуты, руки к плечам.	1. 2. 3. 4.	Встать в стойку ноги врозь, руки вверх. И.п. Выпрямляя ноги, наклон вперед, руки в стороны. И.п.	Руки прямые Наклон больше
<b>VI</b>	Стойка на коленях поперек на скамейке, руки за спину.	1. 2. 3. 4.	Сед на пятках, руки в стороны. И.п. То же, руки вперед. И.п.	Спина прямая Руки прямые
<b>VII</b>	Стойка левым боком на правой, левую в сторону на скамейку, руки вперед ладонями книзу.	1. 2. 3. 4.	Полуприсед на правой, руки в стороны. И.п. То же, руки вверх. И.п.	Спина прямая Смотреть вперед
<b>VIII</b>	Упор лежа продольно, ноги на скамейке.	1. 2. 3. 4.	Согнуть руки, поднять правую ногу. И.п. То же с левой. И.п.	Нога прямая Спина прямая
<b>IX</b>	Упор стоя продольно, хват руками за дальний край.	1. 2. 3. 4.	Мах правой назад. И.п. То же с левой. И.п.	Мах выше Нога прямая

№	И.п.	Счет	Терминологическая запись	Организационно-методические указания
<b>X</b>	О.с. на скамейке поперек.	1. 2. 3-4.	Прыжком ноги врозь со скамейки. И.п. То же, что «1» и «2».	Ноги шире Слушай счет
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ШВЕДСКОЙ СТЕНКЕ</b>				
<b>I</b>	Стойка лицом к стенке, хват на уровне груди.	1. 2. 3. 4.	Подняться на носки, наклон головы вправо. И.п. То же влево. И.п.	Наклон больше Подняться выше
<b>II</b>	Стойка лицом к стенке на нижней рейке, хват руками на уровне пояса.	1. 2. 3-4.	Выпрямляя руки, прогнуться назад. И.п. То же, что «1» и «2».	Ноги прямые Прогнуться больше
<b>III</b>	Стойка ноги врозь спиной к стенке, хват руками на уровне таза.	1. 2. 3. 4.	Наклон вперед. И.п. Присед. И.п.	Наклон больше Присед ниже
<b>IV</b>	Стойка правым боком к стенке на левой, правая нога на рейке на уровне таза, руки к плечам.	1. 2. 3. 4.	Наклон вправо, руки вверх, коснувшись стенки. И.п. Полуприсед на левой, руки вперед. И.п.	Спина прямая Наклон больше
<b>V</b>	Вис лицом к стенке на 5 рейке сверху.	1. 2. 3. 4.	Согнуть ноги. И.п. Развести ноги врозь. И.п.	Носки оттянуты Ноги прямые
<b>VI</b>	Вис спиной к стенке на 3 рейке сверху.	1. 2. 3. 4.	Поднять прямые ноги вперед (90-100°). И.п. Согнуть ноги вперед. И.п.	Ноги прямые Носки оттянуты

<b>№</b>	<b>И.п.</b>	<b>Счет</b>	<b>Терминологическая запись</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>VII</b>	Стойка лицом к стенке, хват руками на уровне пояса.	1. 2. 3. 4.	Мах правой назад. И.п. То же левой. И.п.	Мах выше Нога прямая
<b>VIII</b>	Сед спиной к стенке, хват руками на уровне головы.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	Согнуть правую ногу вперед. И.п. То же левую. И.п. Развести ноги врозь. И.п. Согнуть ноги вперед. И.п.	Слушай счет Носки оттянуты
<b>IX</b>	Вис присев спиной к стенке, хват руками на уровне головы.	1. 2. 3. 4.	Выпрямляя ноги - встать, прогнуться. И.п. Выпрямляя ноги, наклон вперед, руки вверх. И.п.	Ноги прямые Наклон больше
<b>X</b>	Стойка лицом к стенке, хват руками на уровне груди.	1. 2. 3. 4. 5-8.	Прыжком, сгибая правую ногу назад. И.п. Прыжком, поднимая прямую правую ногу в сторону. И.п. То же с левой.	Нога прямая Слушай счет

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В ПАРАХ

<b>№</b>	<b>И.п.</b>	<b>Счет</b>	<b>Терминологическая Запись</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>I</b>	Стойка лицом друг к другу, руки сцеплены вниз.	1. 2. 3. 4.	Подняться на носки, поворот головы на нижнюю часть зала, руки в стороны. И.п. То же на верхнюю часть зала. И.п.	Подняться выше Поворот больше

<b>№</b>	<b>И.п.</b>	<b>Счет</b>	<b>Терминологическая запись</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>II</b>	Стойка лицом друг к другу ноги врозь, руки сцеплены вперед, хват глубокий.	1. 2. 3. 4.	Наклон в верхнюю часть зала. И.п. То же в нижнюю часть зала. И.п.	Наклон больше Слушай счет
<b>III</b>	Стойка спиной друг к другу, руки сцеплены захватом под локти.	1. 2. 3. 4.	Выпад в сторону в нижнюю часть зала. И.п. То же в нижнюю часть зала. И.п.	Выпад больше Нога прямая
<b>IV</b>	Сед спиной друг к другу ноги врозь, руки сцеплены вверх.	1. 2. 3. 4.	1-е – наклон вперед, 2-е - то же назад. И.п. То же наоборот. И.п.	Наклон больше Руки прямые
<b>V</b>	Стойка спиной друг к другу, руки сцеплены в стороны.	1. 2. 3. 4.	Выпад правой, руки вверх. И.п. То же с левой. И.п.	Выпад больше Прогнуться больше
<b>VI</b>	Стойка на коленях лицом друг к другу, руки сцеплены за локти.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	Поворот туловища направо. И.п. То же налево. И.п. Наклон головы вперед. И.п. Сед на пятках. И.п.	Поворот больше Наклон больше
<b>VII</b>	Стойка лицом друг к другу ноги врозь.	1. 2. 3. 4.	Руки в стороны. Присед, руки сцеплены вперед, хват глубокий. Встать, руки на пояс. И.п.	Присед ниже Выполняют все

<b>№</b>	<b>И.п.</b>	<b>Счет</b>	<b>Терминологическая запись</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>VIII</b>	Стойка спиной друг к другу, руки сцеплены вниз.	1. 2. 3. 4.	Мах правой в сторону, руки вверх. И.п. То же левой, руки в стороны. И.п.	Мах выше Нога прямая
<b>IX</b>	Стойка лицом друг к другу, руки на плечи друг к другу.	1. 2. 3. 4.	1-е – прыжки на левой, 2-е – то же на правой. И.п. То же наоборот. И.п.	Носок оттянут Слушай счет
<b>X</b>	Стойка спиной друг к другу, руки сцеплены в стороны.	1. 2. 3. 4.	Прыжком согнуть правую вперед, руки вверх. И.п. То же левую. И.п.	Носок оттянут Бедро выше
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В КРУГУ</b>				
<b>I</b>	Стойка лицом к кругу, взявшись за руки.	1. 2. 3. 4.	Правую назад на носок, прогнуться, руки вверх. И.п. То же с левой. И.п.	Погнуться больше Руки прямые
<b>II</b>	Стойка ноги врозь лицом к кругу, руки на плечи рядом стоящим.	1-3. 4. 5-7. 8.	Три пружинящих наклона вперед. И.п. То же назад. И.п.	Наклон больше Ноги прямые
<b>III</b>	Стойка ноги врозь в затылок друг к другу, руки на пояс впереди стоящим.	1-3. 4. 5-7. 8.	Три пружинящих наклона вправо. И.п. То же влево. И.п.	Наклон больше Делаем вместе
<b>IV</b>	Сед лицом к кругу, взявшись за руки вверх.	1. 2. 3. 4.	Наклон вперед. И.п. Согнуть ноги, руки вперед. И.п.	Наклон больше Смотреть вперед

№	И.п.	Счет	Терминологическая запись	Организационно-методические указания
V	Стойка лицом к кругу, правая рука на плечо рядом стоящего, левая на пояс.	1. 2. 3. 4. 5-8.	Упор присев с опорой левой рукой. Упор лежа. То же, что «1». Встать, поменять И.п. для выполнения с другой руки. То же с другой руки.	Слушай счет Спина прямая
VI	Стойка спиной к кругу, руки сцеплены захватом под локти.	1. 2. 3. 4.	Полуприсед. И.п. Присед. И.п.	Присед ниже Слушай счет
VII	Сед спиной к кругу, взявшись за руки.	1-2. 3-4.	Лечь на спину, руки вверх. И.п.	Руки прямые Делаем вместе
VIII	Стойка на коленях спиной к кругу, взявшись за руки через одного (крест-накрест).	1. 2. 3-4.	Сед на пятках. И.п. То же, что «1» и «2».	Смотреть вперед Слушай счет
IX	Лежа на животе, взявшись за руки вверх.	1-2. 3-4.	Лежа на бедрах прогнувшись. И.п.	Ноги прямые Погнуться больше
X	Стойка лицом к кругу руки на плечи впереди стоящих.	1-4. 5-8.	Четыре прыжка с продвижением вправо. То же влево.	Ноги вместе Прыжок выше
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПОТОЧНЫМ СПОСОБОМ</b>				
I	Стойка, руки вверх.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	Наклон головы вправо. И.п. То же влево. И.п. Поворот головы направо. И.п. То же налево. И.п.	Поворот больше Наклон больше

<b>II</b>	Упор присев.	1. 2. 3. 4.	Встать на левую, правую назад на носок, прогнуться, руки вверх наружу. И.п. То же на правую. И.п.	Носок оттянут Нога прямая
<b>III</b>	Стойка, руки на пояс.	1. 2. 3. 4.	Наклон прогнувшись, руки в стороны. Наклон вперед, коснуться руками пола. То же назад, руки назад. И.п.	Наклон больше Ноги прямые
<b>IV</b>	Стойка, руки за голову.	1. 2. 3. 4.	Наклонный выпад вправо, руки вверх. И.п. То же влево. И.п.	Наклон больше Смотреть вперед
<b>V</b>	О.с.	1. 2. 3. 4.	Упор присев. Упор лежа. То же, что «1». И.п.	Спина прямая Смотреть вперед
<b>VI</b>	Упор сидя.	1. 2. 3. 4.	Группировка сидя. И.п. Упор лежа сзади. И.п.	Спина круглая Таз выше
<b>VII</b>	Упор лежа сзади.	1. 2. 3. 4.	Мах правой вперед. И.п. То же левой. И.п.	Мах выше Нога прямая
<b>VIII</b>	Сед ноги врозь, руки перед грудью.	1. 2. 3. 4.	Поворот туловища направо, руки в стороны. И.п. То же налево. И.п.	Поворот больше Руки прямые
<b>IX</b>	Сед, руки к плечам.	1. 2-3. 4.	Наклон вперед с захватом. Держать. И.п.	Ноги прямые Слушай счет
<b>X</b>	Упор присев.	1. 2. 3-4.	Прыжок вверх, руки вверх. И.п. То же, что «1» и «2».	Прыжок выше Руки прямые
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРОХОДНЫМ СПОСОБОМ</b>				
<b>I</b>	Руки к плечам.	1-4. 5-8.	Четыре шага перекатом с пятки на носок, на каждый шаг круг руками вперед. То же с вращением назад.	Подняться выше Амплитуда больше

<b>№</b>	<b>И.п.</b>	<b>Счет</b>	<b>Терминологическая запись</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>II</b>	Руки вперед.	1-4.	На каждый шаг наклоны вперед, касаясь руками пола.	Наклон больше Ноги прямые
<b>III</b>	Руки перед грудью.	1. 2. 3. 4.	Приставной шаг левым плечом вперед, руки в стороны. И.п. То же правым плечом вперед. И.п.	Руки прямые Шаг шире
<b>IV</b>	Руки за головой.	1. 2. 3-4.	Выпад правой, поворот туловища направо. То же с левой. То же, что «1» и «2».	Выпад больше Поворот больше
<b>V</b>	О.с.	1. 2. 3. 4.	Мах левой вперед, руки в стороны. И.п. То же с правой. И.п.	Мах выше Нога прямая
<b>VI</b>	О.с.	1. 2. 3. 4.	Руки вперед. Руки вверх. Руки в стороны. И.п.	Руки прямые Слушай счет
<b>VII</b>	Руки в стороны.	1. 2. 3-4.	Шаг левой вперед, правую согнуть вперед. То же правой. То же, что «1» и «2».	Носок оттянут Бедро выше
<b>VIII</b>	Упор присев.	1. 2. 3-4.	Упор лежа, продвигаясь вперед руками. И.п., продвигаясь вперед ногами. То же, что «1» и «2».	Спина прямая Слушай счет
<b>IX</b>	О.с.	1. 2. 3. 4.	Прыжком левая нога вперед, правая - назад; правая рука вперед, левая – в сторону. И.п. То же с правой, левая рука вперед, правая – в сторону. И.п.	Смотреть вперед Руки прямые
<b>X</b>	Руки на пояс.	1-3. 4.	Три прыжка на двух вперед. То же один назад.	Ноги вместе Прыжок выше

### **Акробатическая комбинация**

И.п. – О.с.

1. Горизонтальное равновесие (ласточка) – 4 сек.
2. О.с.
3. Переворот в сторону (колесо).
4. Приставить ногу в упор присев.
5. Кувырок вперед.
6. Прыжок с поворотом на 180°.
7. Кувырок назад.
8. Упор лежа – сгибание и разгибание рук (3 раза).
9. Лечь на живот, руки вверх.
10. Поворот направо (налево) – лечь на спину.
11. Гимнастический мост – 4 сек.
12. Лечь на спину – сед, руки вверх.
13. Наклон вперед сидя с захватом – 4 сек.
14. Сед, руки в стороны.
15. Перекат назад – стойка на лопатках – 4 сек.
16. Согнув ноги, принять положение группировки – перекат вперед в упор присев.
17. Стойка на голове и руках (выход силой) – 4 сек.
18. Вернуться в упор присев.
19. Выпад правой, руки в стороны-вверх.

### **Комплекс ОРУ на 32 счета**

**1 ФАЗА:** И.п. – О.с.

1. Руки вперед.
2. Руки в стороны.
3. Дугами книзу руки вверх – наружу.
4. Руки за голову.
5. Правую в сторону, руки в стороны.
6. Выпад вправо, руки на пояс.
7. Встать на левую, правую в сторону, руки в стороны.
8. Приставляя правую, руки перед грудью.

**2 ФАЗА:** И.п. – стойка, руки перед грудью

1. Наклон прогнувшись, руки в стороны ладонями вперед.
2. Выпрямиться, правую в сторону на носок, руки к плечам.
3. Наклон вправо, правую руку на пояс, левую руку вверх.
4. Выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх.
5. Круг руками влево.
6. Наклон влево.
7. Встать на левую, правую в сторону, дугой внутрь правой, руки в стороны.
8. Приставляя правую, дугами книзу, руки вперед ладонями книзу.

**3 ФАЗА:** И.п. – стойка, руки вперед ладонями книзу.

1. Полуприсед, руки на пояс.
2. Встать, руки вперед.
3. Присед.
4. Встать, руки в стороны.
5. Согнуть левую вперед, хлопок руками под бедром.
6. Приставляя левую, руки вперед-в стороны.
7. Мах правой вперед, коснувшись левой ладони.
8. Приставляя правую в О.с.

**4 ФАЗА:** И.п. – О.с.

1. Упор присев.
2. Упор лежа.
3. Упор присев.
4. Встать в О.с.
5. Прыжок ноги врозь, руки вперед.
6. Прыжок ноги вместе, руки на пояс.
7. Прыжок правой вперед, левой назад.
8. Прыжок в О.с.

### **Комплекс ОРУ на 64 счета**

**1 ФАЗА:** И.п. – О.с.

1. Встать на носки, руки назад.
2. Руки вверх.
3. Опускаясь на всю стопу, руки в стороны.

4. Дугами книзу руки вверх – наружу.
5. Дугою внутрь правую руку в сторону.
6. Дугою внутрь левую руку в сторону.
7. Наклон назад.
8. Выпрямиться, руки за голову.

**2 ФАЗА:** И.п. – стойка, руки за голову.

1. Правую в сторону, руки в сторону.
2. Выпад вправо, руки на пояс;
3. Встать на левую, правую в сторону, руки в стороны.
4. Приставить правую, руки на пояс.
5. Левую в сторону, руки в стороны.
6. Выпад влево, руки на пояс.
7. Встать на правую, левую в сторону, руки в стороны.
8. Приставляя правую, руки перед грудью.

**3 ФАЗА:** И.п. – стойка, руки перед грудью.

1. Правую назад на носок, руки в стороны.
2. Приставляя правую в полуприсед, руки вперед.
3. Встать, левую назад на носок, руки в стороны.
4. Шаг левой в сторону, руки на пояс.
5. Поворот туловища направо, правую руку в сторону, ладонью вверх.
6. Стойка ноги врозь, руки на пояс.
7. Поворот туловища налево; левую руку в сторону, ладонью вверх.
8. Стойка ноги врозь, руки на пояс.

**4 ФАЗА:** И.п. – стойка, руки на пояс.

1. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.
2. Наклон вперед, ладонями коснуться пола.
3. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.
4. Выпрямиться, руки на пояс.
5. Наклон вправо, левую руку вверх.
6. Выпрямиться руки на пояс.
7. Наклон влево, правую руку вверх.
8. Приставляя левую, выпрямиться руки вверх, ладонями вперед.

**5 ФАЗА:** И.п. – стойка руки вверх, ладонями вперед.

1. Упор присев.
2. Толчком ног, упор лежа.
3. Упор лежа прогнувшись.
4. Сед на пятках с наклоном вперед.
5. Стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны.
6. Сед на пятках с наклоном вперед.
7. Стойка на правом колене, левую в сторону на носок, руки в стороны.
8. Упор присев.

**6 ФАЗА:** И.п. – упор присев.

1. Перекат назад в стойку на лопатках согнув ноги.
2. Стойка на лопатках прямым телом.
- 3-4. Держать.
5. Перекат вперед в сед в группировке.
6. Сед углом.
- 7-8. Держать.

**7 ФАЗА:** И.п. – сед углом.

1. Сед.
2. Поворот налево кругом в упор лежа.
3. Упор лежа на согнутых руках.
4. Выпрямить руки (отжаться).
5. Упор присев.
6. Встать, отставляя правую в сторону на носок, руки в стороны.
7. Стойка скрестно правой.
8. Поворот налево кругом и приставляя левую, руки вверх.

**8 ФАЗА:** И.п. – стойка, руки вверх.

1. Руки в стороны, правую вперед на носок.
2. Равновесие на левой сгибая левую (правую) вперед, руки в стороны.
- 3-4. Держать.
5. Приставляя правую, встать на носки, руки вверх.
6. «Старт пловца».

7. Прыжок вверх прогнувшись.

«и» - доскок;

8. О.с.

### **Комплекс ОРУ на 32 счета со скакалкой**

#### **1 ФАЗА.**

1-2. Два двойных подскока на правой, левая вперед книзу.

3-4. То же на левой.

5-8. Четыре подскока с левой на правую махом вперед (с продвижением).

#### **2 ФАЗА.**

1-4. Четыре двойных подскока на двух (с продвижением назад).

5-6. Два двойных подскока на правой, согнув левую.

7-8. То же на левой.

#### **3 ФАЗА.**

1-3. Три двойных подскока на двух.

4. Двойной подскок с поворотом налево кругом (скакалка вращается слева).

5-7. Три двойных подскока на двух (скакалка вращается назад).

8. Двойной подскок с поворотом налево кругом (скакалка вращается слева и левую ногу вынести вперед книзу).

#### **4 ФАЗА.**

1-4. Четыре подскока подряд (по два на каждой ноге).

5-6. Два двойных подскока на двух.

7-8. Два подскока на двух с вращением скакалки в два раза быстрее.

Шафикова Лиля Рафаиловна

**Основы образовательно-развивающей гимнастики**

Учебное пособие для студентов

Лицензия № 0177 от 10.06.96 г.

Подписано к печати 25.06.2014 г.

Отпечатано на ризографе с готового оригинал-макета,  
представленного авторами.

Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл.-печ. л. 7,4.

Тираж 30 экз. Заказ № 62

450000, г. Уфа, ул. Ленина, 3,

Тел.: (347) 272-86-31

ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России