

**ТЕРМИНОЛОГИЯ, СРЕДСТВА  
И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
СТРОЕВЫМ, ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ  
И ПРИКЛАДНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ**

Репозиторий ВГУ

**ТЕРМИНОЛОГИЯ, СРЕДСТВА  
И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТРОЕВЫМ,  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ И ПРИКЛАДНЫМ  
УПРАЖНЕНИЯМ**

Учебно-методическое пособие

УДК 796.015  
ББК 75.68  
Т 35

*Авторы-составители:* кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Н.М. Гузов**; методист ОЗО факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **М.Н. Маркович**; старший офицер боевой и физической подготовки **С.Н. Гузов**

Рецензент: кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», доцент **П.И. Новицкий**

Учебно-методическое пособие составлено с учетом новых требований Строевого Устава Вооруженных Сил Республики Беларусь и учебной программы по гимнастике. Оно и включает в себя все группы строевых, общеразвивающих и прикладных упражнений, методику их проведения. Часть упражнений сопровождается рисунками, что значительно облегчает процесс их освоения.

Предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта, учителей физической культуры общеобразовательных школ.

УДК 796.015  
ББК 75.68

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| <i>Глава 1.</i> Строевые упражнения .....                     | 4  |
| 1.1. Значения упражнений. Определения и понятия строя .....   | 4  |
| 1.2. Строевые приемы .....                                    | 7  |
| 1.3. Построения и перестроения .....                          | 8  |
| 1.3.1. Построения .....                                       | 8  |
| 1.3.2. Перестроения .....                                     | 8  |
| 1.4. Передвижения .....                                       | 11 |
| 1.5. Размыкания и смыкания .....                              | 16 |
| 1.6. Методика строевой подготовки .....                       | 16 |
| <i>Глава 2.</i> Общеразвивающие упражнения .....              | 19 |
| 2.1. Терминология .....                                       | 19 |
| 2.1.1. Способы образования терминов .....                     | 20 |
| 2.1.2. Правила применения терминов .....                      | 20 |
| 2.1.3. Правила сокращения терминов .....                      | 21 |
| 2.1.4. Термины общеразвивающих и вольных упражнений ....      | 22 |
| 2.1.5. Термины упражнений на гимнастических снарядах .....    | 29 |
| 2.1.6. Термины акробатических упражнений .....                | 32 |
| 2.2. Правила и формы записи упражнений .....                  | 33 |
| 2.2.1. Запись общеразвивающих упражнений .....                | 33 |
| 2.2.2. Запись вольных упражнений .....                        | 34 |
| 2.2.3. Запись упражнений на гимнастических снарядах .....     | 34 |
| 2.2.4. Запись акробатических упражнений .....                 | 35 |
| 2.2.5. Основные формы записи упражнений .....                 | 36 |
| 2.3. Классификация ОРУ .....                                  | 36 |
| 2.4. Специфичная направленность ОРУ .....                     | 39 |
| 2.5. Подбор ОРУ .....                                         | 41 |
| 2.6. Методика проведения ОРУ .....                            | 42 |
| 2.7. Обучение ОРУ .....                                       | 43 |
| 2.8. Дозировка ОРУ .....                                      | 44 |
| <i>Глава 3.</i> Прикладные упражнения .....                   | 45 |
| 3.1. Ходьба .....                                             | 45 |
| 3.2. Бег .....                                                | 46 |
| 3.3. Упражнения в равновесии .....                            | 46 |
| 3.4. Упражнения в лазании .....                               | 47 |
| 3.5. Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий ... | 50 |
| 3.6. Упражнения в метании и ловле .....                       | 51 |
| 3.7. Упражнения в поднимании и переноске груза .....          | 53 |
| 3.8. Упражнения в переползании .....                          | 56 |
| 3.9. Простые (безопорные) прыжки .....                        | 57 |
| <i>Литература</i> .....                                       | 58 |

## Глава 1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### 1.1. ЗНАЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ. ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ПОНЯТИЯ СТРОЯ

Строевые упражнения используются в занятиях по физическому воспитанию с различными группами занимающихся. Замечено, что организация и эффективность занятий бывает лучшей при условии их проведения в определенном строю.

Строем называется установленное размещение занимающихся для совместных действий. Одиночные или совместные действия занимающихся в том или ином строю называются строевыми упражнениями. В физическом воспитании строевые упражнения являются одним из средств гимнастики, которое характеризуется разнообразным воздействием на занимающихся.

С их помощью можно успешно формировать и поддерживать правильную осанку, строевую выправку и выучку. Установлено, что правильная осанка, строевая выучка и выправка являются двигательными навыками, которые успешнее образуются в младшем школьном возрасте. В этой связи многие базовые строевые упражнения можно осваивать с учащимися начальной школы.

Строевые упражнения способствуют развитию чувства темпа, ритма, коллективизма, повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Лаконичность строевых распоряжений и команд, заранее определенная последовательность их выполнения позволяют рационально управлять большим количеством занимающихся. Поэтому строевые упражнения являются составной частью марш-парадов, спортивных праздников, массовых гимнастических выступлений.

Большинство строевых упражнений и команд, используемых в физическом воспитании, введено из Строевого Устава Вооруженных Сил. Меньшая часть из них появилась и нашла применение в практике работы по гимнастике.

Чтобы успешно и эффективно применять различные строевые упражнения, в педагогической практике специалисту по физическому воспитанию следует хорошо усвоить необходимые знания, умения, навыки, которые изложены ниже.

1. **Шеренга** – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии. При этом построение производится, как правило, по росту (ранжиру).

2. **Фланг** – правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

3. **Фронт** – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

4. **Тыльная сторона строя** – сторона, противоположная фронту.

5. **Интервал** – расстояние по фронту между занимающимися.
6. **Дистанция** – расстояние в глубину между занимающимися.
7. **Ширина строя** – расстояние между флангами (рис. 1.1).
8. **Глубина строя** – расстояние от первой шеренги (впереди стоящего занимающегося) до последней шеренги (позади стоящего занимающегося).
9. **Двухшереножный строй** – занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающимся другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки). Шеренги называются первой и второй. При повороте строя названия шеренг не изменяется (рис. 1.2).

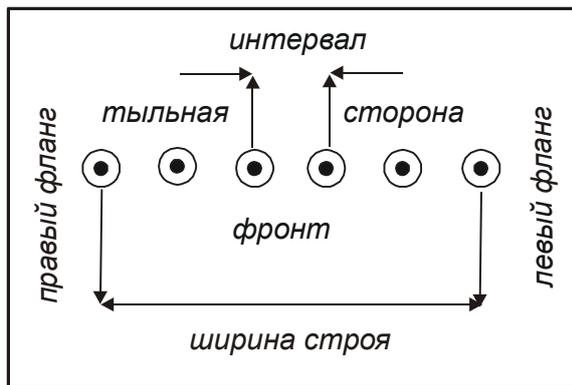


Рис. 1.1

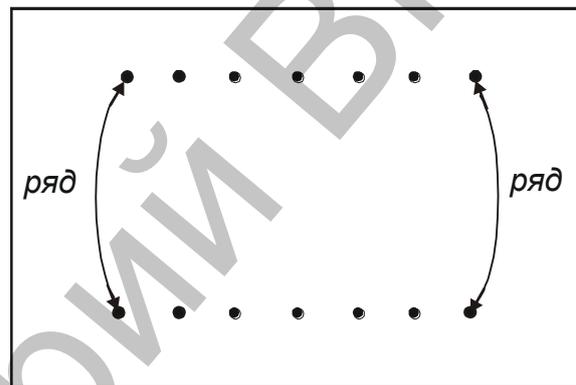


Рис. 1.2

10. **Ряд** – два занимающихся, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому.

11. **Одношереножный (шеренга)** и двухшереножный строй могут быть сомкнутыми или разомкнутыми.

В сомкнутом строю занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями.

В разомкнутом строю занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем.

12. **Колонна** – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу. Колонны могут быть по одному, по два, по три и более. Как и в шеренге, построение в колонну производится по ранжиру (рис. 1.3).

13. **Развернутый строй** – группа занимающихся построена на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю на интервалах, установленных уставом или преподавателем (рис. 1.4).

14. **Походный строй** – группа занимающихся построена в колонну на дистанциях, установленных Уставом или преподавателем (рис. 1.5).

15. **Направляющий** – занимающийся, движущийся головным в указанном направлении. По направляющему соотносят свое движение остальные занимающиеся.

16. **Замыкающий** – занимающийся, движущийся последним в колонне.

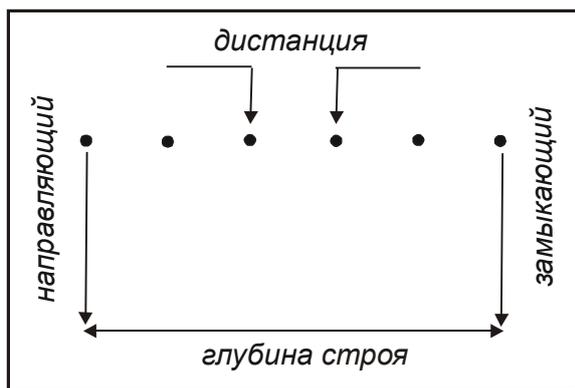


Рис. 1.3

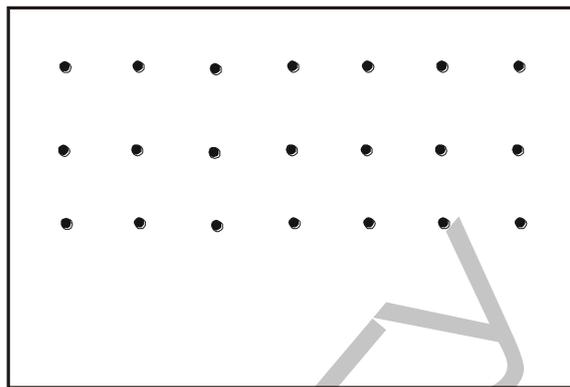


Рис. 1.4

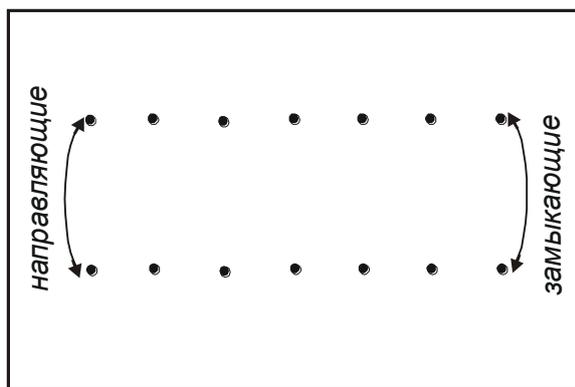


Рис. 1.5

17. Управление строем осуществляется командами и распоряжениями, которые подаются преподавателем голосом, сигналами, личным примером.

18. Команды разделяются на предварительные и исполнительные. Команды могут быть и только исполнительные.

19. Предварительная команда подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю занимающиеся поняли, каких действий требует от них преподаватель. По всякой предварительной команде занимающиеся, находящиеся в строю и вне строя на месте, принимают положение «смирно», а в движении ногу ставят тверже.

20. Исполнительная команда подается после паузы (2–3 с) энергично, громко, отрывисто и четко. Громкость голоса при передаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами должны быть соизмеримыми с величиной строя. Чем больше строй, тем протяженнее и громче команда и больше пауза между предварительной и исполнительной командами.

По исполненной команде производится немедленное и точное ее выполнение. Подающий команду должен находиться в положении основной стойки и, соответственно, требовать от занимающихся безупречного выполнения поданных команд.

Для привлечения внимания группы или отдельного занимающегося в предварительной команде при необходимости называется подразделение строя. Например: «Группа, отделение – СТОЙ!», или фамилия занимающегося: «Студент Титов «КРУ-ГОМ!».

21. Чтобы отменить или прекратить выполнение строевого упражнения подается команда «Отставить!» По этой команде принимается положение, которое предшествовало последней команде.

Строевые упражнения делятся на четыре основные группы:  
1. Строевые приемы; 2. Построения и перестроения; 3. Передвижения;  
4. Размыкания и смыкания.

## 1.2. СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ

### Команды:

1. «Становись!» По этой команде необходимо быстро принять строевую (основную) стойку. В основной стойке в строю, и вне строя, стоять прямо, без напряжения, пятки вместе, носки разведены на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать, грудь приподнять, а все тело подать несколько вперед, живот подобрать, плечи развернуть, руки опустить так, чтобы кисти обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра, голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой, быть готовым к немедленному действию.

2. «Равняйся!», «Налево – равняйся!», «На середину – равняйся!». Стоя в строю в основной стойке, повернуть слегка приподнятую голову в указанном направлении.

3. «Отставить!». Принять предшествующее последней команде положение.

4 «Смирно!». Принять строевую (основную) стойку.

5. «Вольно!». Стать свободно, не ослабляя внимания и не сходя с места, ослабить одну ногу в колене, не разговаривать.

6. «Правой (левой) – вольно!». Применяется в разомкнутом строю. По этой команде надо сделать шаг правой (левой) в сторону в стойку ноги врозь, руки за спину.

7. «Заправиться!». Не оставляя свое место в строю, поправить обмундирование. Перед этой командой подается команда «Вольно!»

8. «Разойдись!». Занимающиеся произвольно расходятся.

9. «По порядку – Рассчитайсь!». «На первый и второй – Рассчитайсь!», «По три (и т.д.) – Рассчитайсь!». Чаще всего расчет начинается с правого фланга, реже – с левого. Называя свой порядковый номер, надо быстро повернуть голову к партнеру, стоящему слева (справа), и принять исходное положение.

10. Повороты на месте проводятся по командам: «Напра-во!», «Налево!», «Кру-гом!», «Пол-оборота налево!», «Пол-оборота направо!», Повороты кругом (на 1/2 круга), налево (на 1/4 круга), пол-оборота налево (на 1/8 круга) проводятся в сторону левой руки на левой пятке и нравом носке; направо и пол-оборота направо в сторону правой руки на правой пятке и левом носке. Повороты по исполнительной команде выполняются на два счета: по первому счету повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела напереди стоящую ногу, по второму счету кратчайшим путем приставить другую

ногу. Команды могут заменяться распоряжениями. Например: группе сидящих на полу учащихся, вместо команды «Нале-во!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево».

### 1.3. ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

#### 1.3.1. Построения

**Построения** – это действия занимающихся после команды преподавателя для принятия того или иного строя. Перед началом занятий, как правило, бывает одношереножный строй. Для первоначального построения подается команда «В одну шеренгу «Становись!» При этом подающий команду становится лицом к фронту в основную стойку. Слева от него выстраиваются занимающиеся. Перед докладом о готовности группы к занятиям староста (дежурный) выравнивает и рассчитывает ее, затем подает команду: «Смирно!» или «Равнение налево (направо, на середину)», четко строевым шагом подходит к преподавателю и, не доходя 2–3 шага до него, останавливается и сдает рапорт: «Товарищ преподаватель! На занятиях присутствует 9 группа (класс), по списку 30 человек, присутствует 28 человек. Староста (дежурный) Петров». После приветствия преподавателя и ответа группы дежурный дублирует команду преподавателя «Вольно!» и встает на правый фланг строя. Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному, по два, по три и т.д. – становись!».

Построения в шеренги, круги, колонны могут выполняться по распоряжению. Например: «Встаньте в круг», «Встаньте в две шеренги».

#### 1.3.2. Перестроения

**Перестроения** – это переходы из одного строя в другой.

1. Перестроение из одной шеренги в две. Проводится предварительный расчет в шеренге на 1-й и 2-й, после чего подается команда «В две шеренги – СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет раз); правой ногой не приставляя ее, шаг вправо, (счет «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счет «три») (рис. 1.6).

2. Перестроение из одной шеренги в три. После предварительного расчета по три подается команда «В три шеренги – СТРОЙСЯ!». По этой команде первые номера делают шаг правой ногой назад (счет «раз»), шаг левой в сторону (счет «два»), и, приставляя правую ногу (счет «три»), становятся в затылок вторым номером. Третий номер делает шаг левой ногой вперед (счет «раз»), шаг правой в сторону (счет «два»), и, приставляя левую ногу (счет «три»), становятся впереди вторых номеров. Обратное перестроение проводится в порядке, обратном построению по команде «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!» (рис. 1.7).

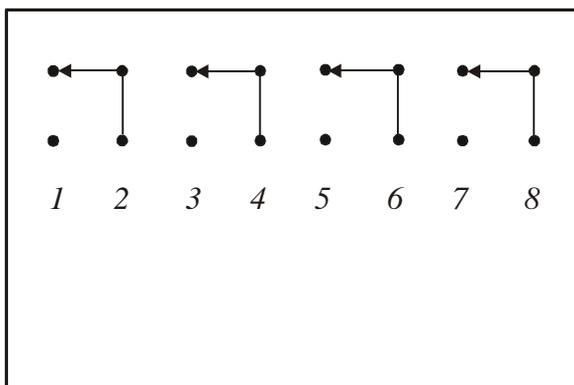


Рис.1.6

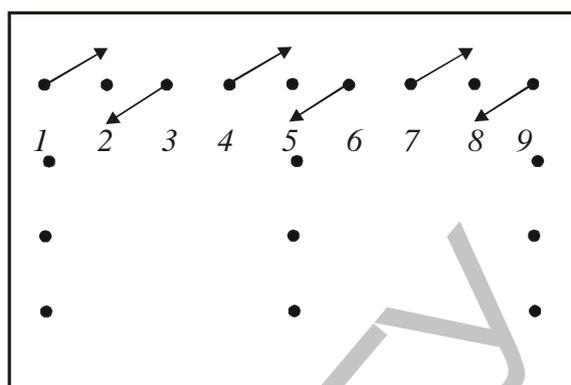


Рис.1.7

3. Перестроение из шеренги уступом. Проводится предварительный расчет по заданию («9-6-3 – на месте», «6-3 – на месте», «4-2 – на месте», и т.д.). Подается команда «По расчету шагом – МАРШ!», по ней занимающиеся выходят на указанное им количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведет подсчет до момента приставления ноги идущих в первой шеренге. Так, например, при расчете «9-6-3 – на месте» подсчет ведется до 10. Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом – МАРШ!». По ней учащиеся делают поворот кругом и идут на свои места, после чего поворачиваются кругом. Преподаватель ведет подсчет «раз-два» до тех пор, пока учащиеся не станут на свои места и не сделают поворот кругом (рис. 1.8).

4. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. После предварительного расчета по 3-4 и т.д. по отделениям подается команда «Отделениями в колонну по 3 (по 4 и т.д.), левые (правые) плечи вперед шагом – МАРШ!». По этой команде, занимающиеся в своих отделениях, сохраняя равенства по фронту, заходят плечом до образования колонны, после чего подается вторая команда: «Группа – СТОЙ!». Для обратного перестроения последовательно подаются команды: 1. «КРУ-ГОМ!». 2. «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперед, шагом – МАРШ!». 3. «Группа – СТОЙ!». Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего исходного места в шеренге (рис. 1.9).

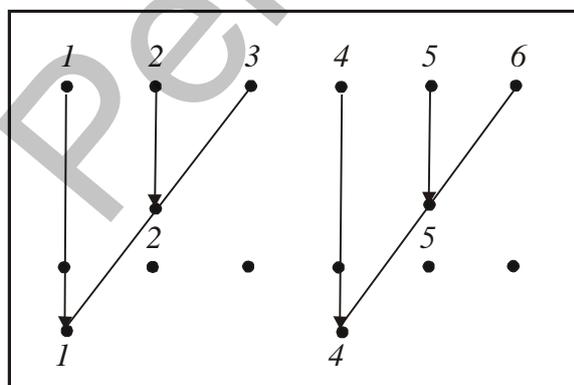


Рис. 1.8

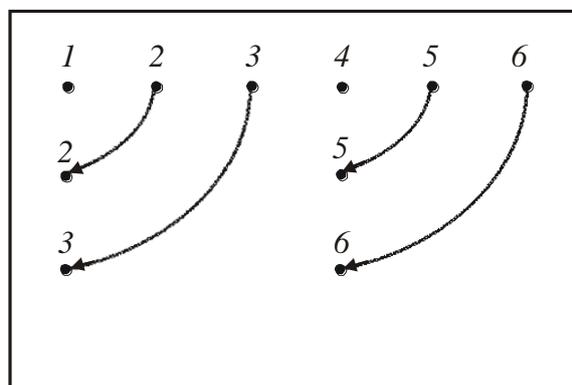


Рис. 1.9

5. Перестроение из одной колонны в три уступом выполняется при- ставными шагами. После предварительного расчета по три подается ко- манда «Первые номера – два (три и т.д.) шага вправо, третьи номера – два (три и т.д.) шага влево шагом – МАРШ!». Обратное перестроение выпол- няется по команде «На свои места шагом – МАРШ!».

6. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Группа движется налево в обход. Когда направ- ляющий находится на середине верхней или нижней границы зала или площадки подается команда «В колонну по два (три и т.д.) налево – МАРШ!». После поворота первой двойки (тройки и т.д.) на том же месте под команду своего замыкаю- щего поворачивается вторая двойка, за ней третья и т.д. Здесь же целесо- образно дать указание о сохранении необходимых интервалов и дистан- ций, чтобы не пришлось затем вновь размыкать колонны специально (рис. 1.10).

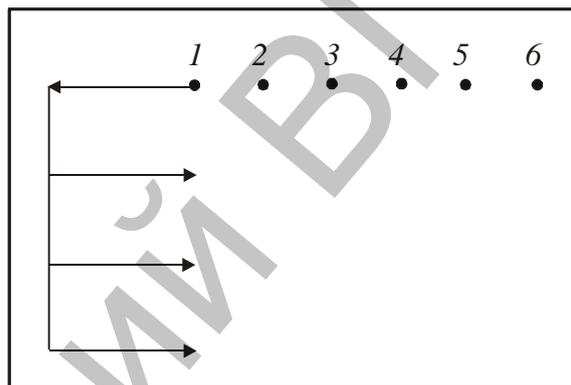


Рис. 1.10

Для обратного перестроения подается команда: 1. «НАПРА-ВО!». 2. В колонну по одному направо (на- лево) в обход шагом – МАРШ!». В начале обучения перестроение мож- но показать на нескольких зани- мающихся, останавливая их в тех местах, где должны подаваться соот- ветствующие команды.

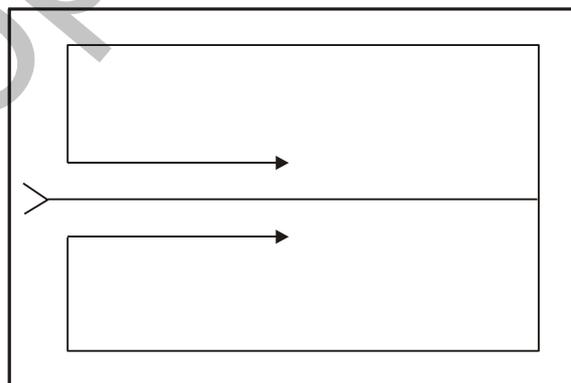


Рис. 1.11

7. Перестроение колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дробле- нием и сведением. Команды: 1. «Че- рез центр – МАРШ!» подается на одной из середин зала. 2. «В колон- ны по одному направо и налево в об- ход – МАРШ!». Команда подается на противоположной середине. По ней первые номера идут направо, вторые налево в обход. 3. «В колонну по два через центр – МАРШ!». Подается при встрече колонн в той середине зала, где начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить колонны по 4, 8, 16

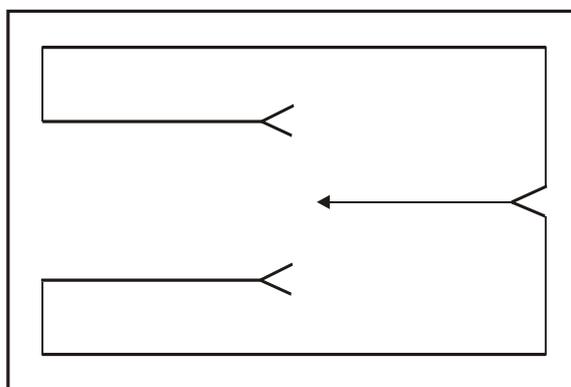


Рис. 1.12

и т.д. (рис. 1.11). Обратное перестроение называется **разведение и слияние**. Например: из колонны по два в колонну по одному. Команды: I. «В колонну по одному направо и налево в обход шагом – МАРШ!». По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подается команда «В колонну по одному через центр – МАРШ!» (рис. 1.12).

#### 1.4. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

В занятиях по гимнастике применяются различные способы ходьбы. Мы рассмотрим три разновидности шага: обычный или походный шаг, строевой шаг и шаг, который применяется в торжественных марш-парадах, прохождениях физкультурников и спортсменов.

При движении обычным (походным) шагом нога выносится свободно и ставится на землю как при обычной ходьбе, носок не оттянут; руками выполняются свободные движения около тела. Этот способ ходьбы является привычным навыком и используется в большинстве случаев.

Строевой шаг отличается от походного тем, что нога выносится на высоту 15-20 см от пола. При этом подошву надо держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню. Движение руками выполняется вперед так, чтобы кисти согнутых в локтях рук поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела, а в движениях назад прямые руки отводятся до отказа в плечевом суставе, пальцы слегка сжаты в кулаки.

Строевой шаг применяется при прохождении армейских подразделений торжественным маршем, при отдавании чести в движении, при выходе из строя и возвращении в строй, а так же на строевых занятиях и как разновидность ходьбы в занятиях по гимнастике. Для начала выполнения ходьбы строевым шагом подается команда: «Строевым шагом – МАРШ!».

Во время массовых гимнастических выступлений, марш-парадов и торжественных прохождений физкультурников и спортсменов встречается иная разновидность строевого шага. В отличие от строевого шага движения руками при этой ходьбе выполняются с большей амплитудой вперед до высоты плеча, назад – до отказа и слегка наружу. Движения ногами остаются те же, что и при ходьбе строевым шагом. Ходьба строевым и торжественным шагом физкультурников и спортсменов является относительно сложным двигательным навыком. Для его образования необходимы строевые занятия.

Для лучшей ориентировки и более рационального обучения учащихся строевым упражнениям в гимнастическом зале и на спортивной площадке устанавливаются их условные точки – центр, середина, углы (рис. 1.13).

Обычно такие условные точки определяются по правой границе зала (спортивной площадки), где обычно группа строится перед началом занятий.

Для управления строем при выполнении строевых упражнений и передвижений используются необходимые команды:

1. «ШАГОМ – МАРШ!»

Эта команда подается для всякого движения, которое начинается шагом с места, даже на один шаг.

2. «Обычным шагом (бегом) – МАРШ!». Команда применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении. При этом исполнительная команда подается под левую ногу.

3. **Движение на месте** выполняется по команде:

1) «На месте шагом (бегом) – МАРШ!». 2) Команда «Направляющий, на месте!» подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, бывает большая.

**Переход с движения на месте к передвижению.** Осуществляется по командам:

1) «Прямо!». Подается команда под левую ногу. После нее выполнятся шаг правой ногой на месте, и с левой ноги начинается движение вперед.

2) «Два (три, четыре и т.д.) шага вперед (назад, вправо, влево) – МАРШ!». Прекращение движения осуществляется по команде «Группа – стой!». Она подается так же под левую ногу. Затем выполняется шаг правой и приставляется левая нога. Для изменения характера передвижения подаются команды: «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!». После таких команд необходимо вести подсчет до выполнения их всей группой. Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды: «ШИРЕ – ШАГ!», «КОРОЧЕ – ШАГ!», «ЧАЩЕ – ШАГ!», «РЕ-ЖЕ!», «ПОЛНЫЙ – ШАГ!», «ПОЛ-ШАГА!». Команды подаются под левую ногу, через счет.

**Движение бегом.** Выполняется по команде: «Бегом – МАРШ!». При переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом. Такие же действия выполняются и при переходе с бега на шаг под музыку по команде «ШАГОМ – МАРШ!». Если музыкального сопровождения нет, команда «МАРШ» подается под правую ногу.

**Повороты в движении.** Исполнительная команда для поворота налево подается под левую ногу; поворот осуществляется на правом носке, а для поворота направо – исполнительная команда подается под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперед, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. При

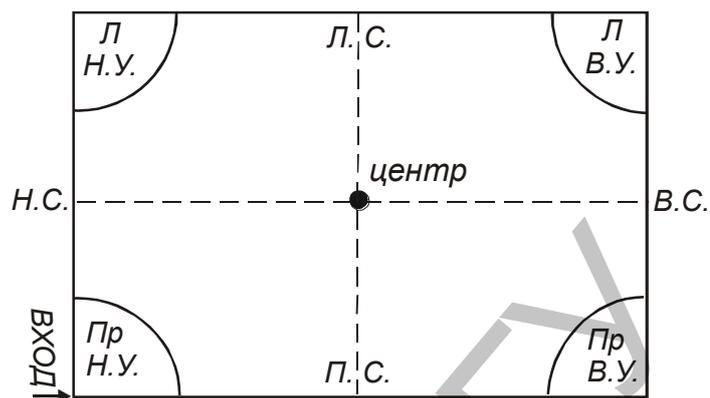


Рис. 1.13

ходьбе на месте после исполнительной команды поворот также осуществляется после постановки левой ноги.

**Поворот кругом.** Исполнительная команда подается для выполнения поворота кругом под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперед, пол-шага правой вперед, поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направлении. При этом для сохранения ритма движений целесообразно вести подсчет. Обучать этому повороту надо по разделениям, после того, как освоены повороты направо и налево.

**Перемена направления фронта захождением плечом.** Команды:

«Правое (левое) плечо вперед шагом – МАРШ!» (при движении слово «шагом» опускается). По этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со своей шеренгой, соблюдая равнение.

Движение с места выполняется в обход команде: «Налево (направо) в обход шагом – МАРШ!». Если команда подается во время передвижения, то исполнительная команда «МАРШ!» подается у угла зала или площадки, а слово «шагом» исключается (рис. 1.14).

**Движение по диагонали.** Оно проводится из одного угла зала в другой по диагонали, по команде «По диагонали – МАРШ!» (рис. 1.15).



Рис. 1.14

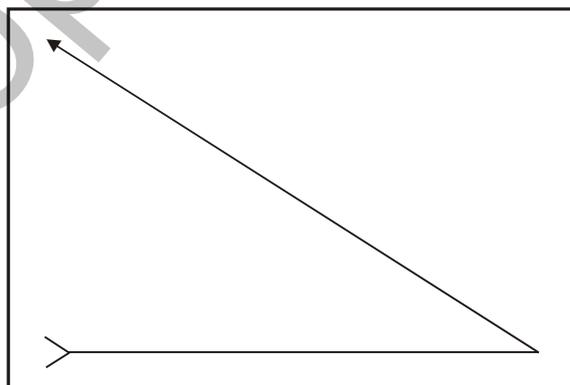


Рис. 1.15

**Движение противходом** – это движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Движение противходом осуществляется по команде: «Противходом налево (направо) – МАРШ!». При этом интервал между встречными колоннами в противходах равен одному шагу (рис. 1.16).

**Движение «змейкой».** «Змейка» – это несколько противходов, выполняемых подряд. Змейка может исполняться в поперечном, продольном и косом направлениях. Она может быть большого (во всю длину или ширину зала), среднего (1/2 длины или ширины зала), малого (1/4 длины или ширины зала) размеров. Величина «змейки» определяется по первому противходу.

Для движения «змейкой» с места вначале следует подавать команду как для движения противходом: «Противходом налево (направо) шагом – МАРШ!». Когда направляющий сделал первый виток нужного размера, командовать – «Змейкой – МАРШ!». Или в отдельных случаях – «Змейкой налево (направо) – МАРШ!». По этой команде направляющий выполняет движение «змейкой» по заданному направлению до новой команды. При движении «змейкой» в косом направлении каждый виток должен быть возможно большей длины. Таким образом, «змейка» либо постоянно уменьшается, либо увеличивается в своем размере (рис. 1.17).

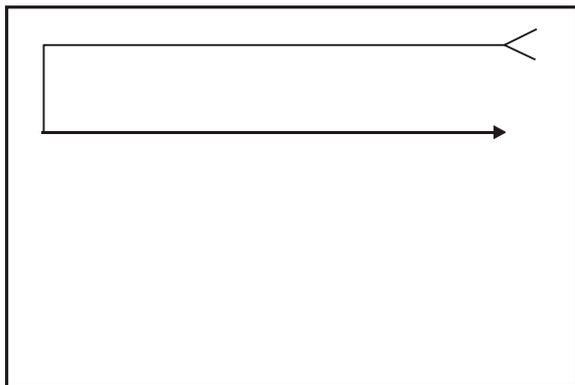


Рис. 1.16

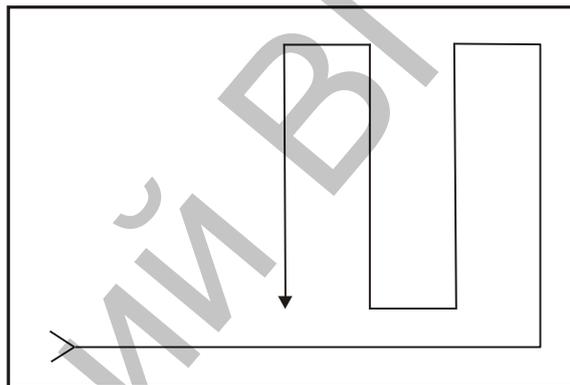


Рис. 1.17

**Движение по кругу.** Исполняется по команде «По кругу – МАРШ!». Команда подается на середине одной из границ зала или площадки, после чего указывается дистанция для того, чтобы определить размер круга.

«Круг». Может быть большого размера (диаметр равен поперечнику зала), среднего – (половине поперечника зала) и малого (диаметр равен четверти поперечника зала) (рис. 1.18).

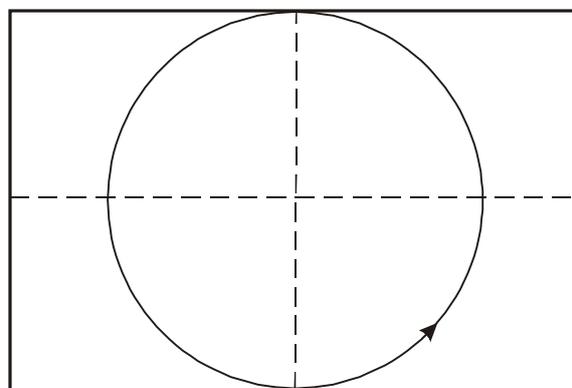


Рис. 1.18

«Спираль» может быть любого размера и исполняться в любом месте зала. Команды: «Спиралью налево (направо) – МАРШ!».

Для выхода из спирали: «Налево (направо) противходом – МАРШ!». Иногда «Кругом – марш!». В этом случае занимающиеся будут выходить из «спирали» за учащимся, который находится на левом фланге. При выполнении «спирали» направляющий колонны должен идти так, чтобы интервал между витками был достаточным для движения обратно при выходе из спирали. После команды «Противходом налево (направо) – МАРШ!» (для выхода из «спирали» направляющий продолжает движение по раскручивающей «спирали», пока не будет дана новая команда, например: «Прямо!» или «На такую-то точку – МАРШ!» (рис. 1.19).

**«Зигзаг».** Исполняется в продольном и поперечном направлениях. В обоих направлениях «зигзаг» может быть большого, среднего, малого размеров. Командовать: «Ко мне и далее зигзагом – МАРШ!». Таким образом, местонахождение подающего команду и время ее подачи определяет размер «зигзага». Например, при нахождении учителя на нижней середине команду «МАРШ!» можно подать, когда направляющий будет на верхней середине, (средний «зигзаг»), либо в углу (большой «зигзаг») (рис.1.20).

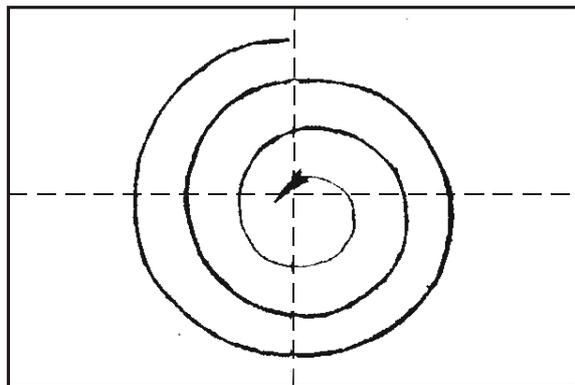


Рис. 1.19

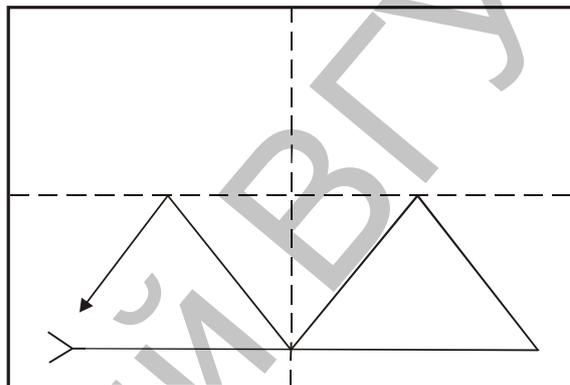


Рис. 1.20

**«Петля».** Управление выполняется в поперечном, продольном и косом направлениях. Во всех трех направлениях «петля может быть большего, среднего и малого размера, открытая и закрытая. Для движения петлей подаются команды: а) «Направо открытой петлей – марш!», б) «Налево закрытой средней петлей – марш!» При движении «петлей» необходимо требовать, чтобы каждый занимающийся, а не только направляющий, перед движением «противоходом» доходил точно до места, которое определяет указанный в команде размер «петли» (большой, средний, малый) (рис. 1.21 а, б).

**«Скрещение».** Используется на центре, на середине и в углу зала. Команды: а) «По диагонали – марш!» б) «Налево (направо) в обход по одному скрещением – МАРШ!» (рис. 1.22).

**Дробление.** Одна колонна делится на две или больше. Командовать на одной из середины зала: 1. «Через центр – МАРШ!» 2. «Налево и направо в обход в колонну по одному – марш!».

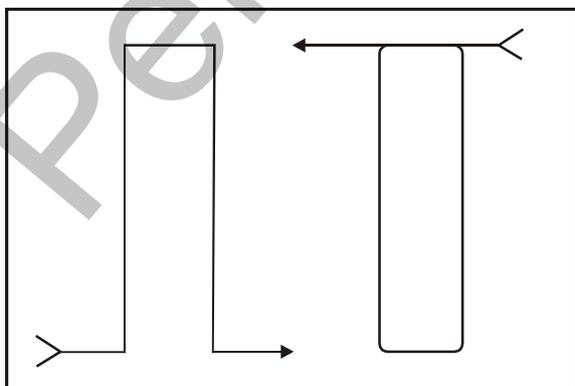


Рис. 1.21а

Рис. 1.21б

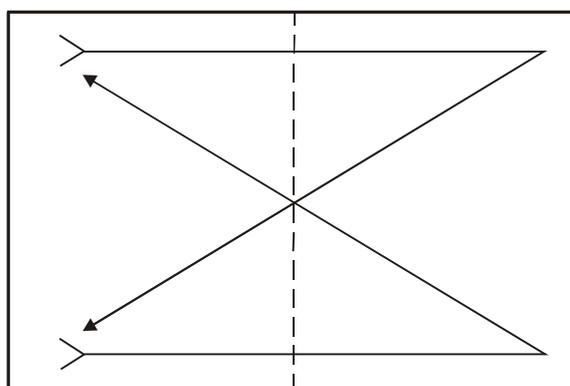


Рис. 1.22

## 1.5. РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ

Размыкания – это способы увеличения интервала или дистанции строя. Смыкания – приемы уплотнения разомкнутого строя.

**1. Размыкание по Уставу Вооруженных Сил.** Команда: «Вправо (влево), от середины на 2,3,5 и т.д. шагов разом-КНИСЬ!». Если количество шагов не указывается, то размыкание проводится на один шаг. По этой команде все занимающиеся, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведет подсчет по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда «Влево (вправо, к середине) сом-КНИСЬ!», и все действия выполняются в обратном порядке. Эти же размыкания и смыкания можно выполнить бегом, если перед исполнительной командой добавить слово «бегом».

**2. Размыкание приставными шагами** – производится по фронту по команде: «От середины (или вправо, влево) на два (три и т.д.) шага приставными шагами разом-КНИСЬ!» Ведется подсчет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние в шеренге или шеренгах, затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда. «К середине, (вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЬ» Смыкание все начинают одновременно по подсчету, который ведет преподаватель до окончания смыкания.

**3. Размыкание по распоряжению.** Например: «Разомкнись на вытянутые руки», «Встаньте по два друг от друга».

**4. Размыкания по направляющим в колоннах.** До начала размыкания этим способом определяются направляющие каждой колонны, интервалы и дистанции между занимающимися.

## 1.6. МЕТОДИКА СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Исполнительная команда является сигналом к началу предстоящих двигательных действий. Произношение команды должно соответствовать характеру последующих действий. Так, если двигательное действие следует выполнять в быстром темпе, то и команду следует подавать быстро и отрывисто. А для начала движения в медленном темпе ее следует подавать громко и протяжно. Во всех случаях команда должна подаваться с твердой и повелительной интонацией. При этом необходимо уметь правильно акцентировать слова и варьировать силу и тон голоса.

2. При подаче команд на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей: а) название строя; б) направление движения; в) способ исполнения. Например, при построении из колонны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «В колонну по четыре налево (направо) – шагом-МАРШ!». При движении, если способ передвижения не

меняется, его не указывают (в данном примере, если команда на пере-  
строение дается для идущей группы, слово «шагом» опускается).

При размыкании последовательность частей команды будет такой:  
а) направление; б) величина интервала, в) способ исполнения. Например:  
«Влево (вправо) на два шага приставными шагами разом-КНИСЬ!».

3. Команды, в которых есть указания о направлении движения разли-  
чают следующим образом: налево (направо) – движение в указанную сто-  
рону с одновременным поворотом в самом движении; а влево (вправо) –  
движение в указанную сторону без поворота, т.е. боком (исключение со-  
ставляет размыкание по строевому уставу Вооруженных Сил).

4. При обучении строевым упражнениям пользуются методами пока-  
за, рассказа. Нередко одновременно применяются показ и объяснение. Отно-  
сительно сложные строевые упражнения разучиваются по разделениям.  
При этом для выполнения каждого действия подается отдельная команда.  
Например: при перестроении из одной шеренги в две вторые номера вы-  
полняют следующие команды: 1) «Шаг левой назад, делай РАЗ!»; 2) «Шаг  
правой в сторону, делай ДВА!»; 3) «Приставить левую, делай ТРИ!». При  
обучении по разделениям ученик лучше осознает и запоминает свои дейст-  
вия, а преподаватель до подачи очередной команды может исправить  
ошибки занимающихся. Такое разучивание применяется при обучении за-  
нимающихся поворотам на месте и в движении, перестроении из одной ко-  
лонны (шеренги) в две, строевому шагу и другим разновидностям пере-  
движения, размыканий приставными шагами.

5. Начинать обучение строевым упражнениям следует начинать с са-  
мых простых и необходимых для проведения занятий. При этом их изуче-  
ние проводится одновременно из всех групп: строевых приемов, построе-  
ний, передвижений, размыканий и смыканий. Целесообразно ставить кон-  
кретные задачи в каждом уроке и доводить их до сведения учащихся.

6. Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесо-  
образно с первых же уроков проводить учебную практику. Некоторые  
строевые упражнения можно проводить в парах. При этом один подает ко-  
манду, а другой выполняет.

Многие строевые упражнения успешно осваиваются занимающимися  
в составе учебных отделений. Следует постоянно менять командиров  
учебных отделений.

7. При обучении занимающихся строевым упражнениям уместно тре-  
бовать от них четкого и правильного выполнения двигательных действий,  
соблюдая правильную осанку и свободу движений.

8. Хорошая строевая подготовка важна и для участников спортивно-  
гимнастических выступлений и праздников, которые проводятся в шко-  
лах, ГПТУ, вузах. Она является одним из красочных и эффективных  
компонентов таких мероприятий. Отличная выучка и выправка, безоко-  
ризненное равнение и действия участников во время построений, пере-

строей, передвижений являются основой успешной подготовки таких праздников.

9. Основными компонентами строевой подготовки участников спортивных праздников и марш-парадов являются: 1) правильность строевой ходьбы; 2) четкость и ритм ходьбы; 3) равенство в шеренгах, колоннах и соблюдение установленных интервалов и дистанций между участниками праздника; 4) общее впечатление о строевой выучке и выправке участников.

10. Чтобы добиться хорошего уровня строевой подготовки участников таких праздников, с ними необходимо неоднократно проводить строевые занятия. Методика занятий может быть следующей. Вначале руководители групп объясняют и показывают участникам технику правильной строевой ходьбы на марш-параде физкультурников и спортсменов. Она заключается в том, что к шагу выпрямленной и поднятой на 20–25 см ноги добавляют высокий вынос правой руки. Правая рука, согнутая в локтевом суставе, поднята перед собой до уровня плеча, предплечье горизонтально, кисть в кулаке, голова приподнята. Левая рука отводится назад и в сторону, почти до уровня плеча, кисть в кулаке.

В начале обучения следует тщательно изучить отдельно технику движения рук и четкость шага. Затем объединяют отработанные движения вместе и в медленном темпе совершенствуют навыки строевой ходьбы отдельных участников, затем отделений, групп и сводной колонны. Необходимо стремиться довести строевую подготовку участников праздника до такой степени, чтобы она стала для них естественной и привычной. Достигается это посредством систематических строевых занятий. Их структура, содержание и методика проведения примерно такая же, как и в учебных занятиях по гимнастике. Для повышения эффективности строевых занятий необходимо включать в них элементы соревнований, конкурсов, поощрять успехи в строевой выучке учебных групп и отдельных участников праздника.

## **Глава 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

В гимнастике и других видах спорта общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются относительно несложные в техническом исполнении и доступные занимающимся движения телом и его частями. Большое количество, относительная простота и доступность этих упражнений позволяют широко использовать их как универсальное средство для формирования правильной осанки и школы движений. ОРУ выполняются прежде всего с целью оздоровления, улучшения функционального состояния организма, развития физических качеств. Общеразвивающие упражнения являются основным содержанием занятий групп здоровья, производственной, ритмической и утренней гигиенической гимнастики, массовых гимнастических выступлений, широко используются как средство разминки в различных видах спорта и в разных формах занятий с людьми любого возраста, пола и уровня физической подготовленности.

В этой связи в практике физического воспитания весьма значимым является умение преподавателей профессионально и эффективно использовать эти универсальные средства в занятиях с различными контингентами занимающихся. Профессиональная реализация ОРУ в различных формах занятий предполагает: владение преподавателями необходимым объемом знаний (по терминологии и технике выполнения упражнений) и практических навыков выполнения большого количества конкретных упражнений, умение рационально использовать различные методы организации занятий и обучать занимающихся различными способами; умение дозировать нагрузку с учетом состояния здоровья, физической подготовленности, возраста, пола занимающихся и конкретных педагогических задач занятий.

### **2.1. ТЕРМИНОЛОГИЯ**

Множество ОРУ, применяемых в физическом воспитании и гимнастике, в частности, предполагает необходимость использования специальной терминологии. Терминология облегчает общение учителя с учеником, помогает описать упражнение при издании литературы по физическому воспитанию, способствует осознанному выполнению упражнений, компактности и целенаправленности учебного процесса.

Гимнастическая терминология – это система специальных наименований (терминов), которые применяются для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а также правил образования и применения терминов, принятых сокращений и форм записи упражнений. Термин – краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или понятия в этой среде человеческой деятельности.

К терминам предъявляются определенные требования:

1. Доступность. Терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и слов, заимствованных из других языков, интернациональных слов-терминов и строго соответствовать законам словообразования и грамматике данного народа.

2. Точность. Термин должен давать ясное представление о сущности конкретного действия, понятия, что способствует более быстрому овладению им.

3. Краткость. Целесообразность кратких, удобных для произношения терминов необходима в учебном процессе, при записи упражнений, профессиональном общении.

### 2.1.1. Способы образования терминов

Наиболее распространены способы образования терминов: переосмысливание существующих слов, например: мост, выход, вход; словосложение, например: далеко-высокие прыжки, разновысокие брусья; использование корней отдельных слов, например: сед, мах, упор, вис.

Термины, обозначающие статические положения, образуются с учетом условий опоры, например: упор, упор на предплечьях, упор на руках (рис. 2.1. а, б, в) и с учетом положения тела или взаимного расположения звеньев тела, например: вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись (рис. 2.2. а, б, в).

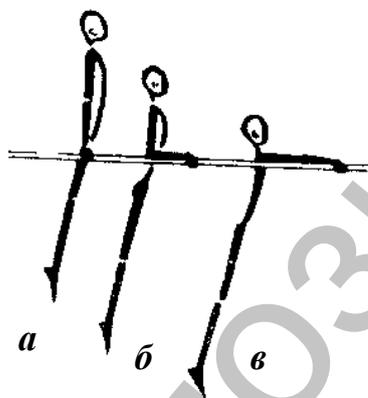


Рис.2.1

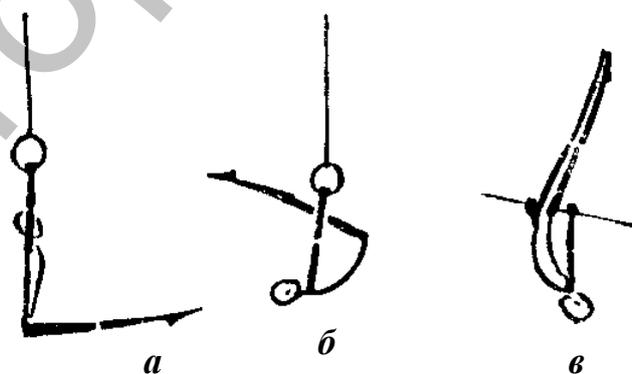


Рис. 2.2

Термины маховых упражнений образуются с учетом особенностей двигательного действия, например: подъем разгибом, подъем махом вперед.

Термины соскоков и прыжков в гимнастике определяются в зависимости от положения тела в фазе полета, например: прыжок, согнув ноги, ноги врозь, или от положения тела и ног, например: прыжок шагом, кольцом.

### 2.1.2. Правила применения терминов

Гимнастическая терминология применяется с учетом квалификации занимающихся. При проведении различных оздоровительных форм занятий, например, утренней гигиенической и производственной гимнастики используются лишь основные термины ОРУ в сочетании со словами разго-

ворного литературного языка, например: станьте прямо, руки на поясе, вдохните, на счет «раз» – сделайте присед, руки вперед, на счет «два» – выпрямитесь в исходное положение.

Занимающимся спортивными видами гимнастики необходимо одновременно с изучением упражнений овладевать терминологией. В общении гимнастов, акробатов, преподавателей, тренеров, учителей и методистов в сфере физической культуры терминология должна быть своеобразным специальным языком.

Все термины условно можно разделить на три группы:

1. Общие термины, которые применяются для определения отдельных групп упражнений, общих понятий. Например: общеразвивающие, прикладные, вольные упражнения.

2. Основные (конкретные) термины, которые позволяют точно определить смысловые признаки упражнения. Например: вис, упор, поворот, подъем, соскок.

3. Дополнительные термины, которые уточняют основные и указывают направление, способ выполнения движения, условия опоры. Например: подъем разгибом, мах дугой. В случае необходимости можно применять поясняющие слова, уточняющие последовательность и характер выполнения упражнения; например: движение рукой делать расслабленно, мягко, резко.

### **2.1.3. Правила сокращения терминов**

Для краткости в гимнастике принято не указывать многие общепринятые положения, движения или их детали и опускать слова: «спереди» при нахождении гимнаста передней стороной тела к опоре, например, упор на ручках коня, а не упор «спереди». Не указываются положения рук, ног, носков, ладоней, если они соответствуют установленному стилю, например: основная стойка понятна всем как стойка с выпрямленными и сомкнутыми ногами и развернутыми носками ног, руки прижаты к туловищу внизу, ладони внутрь, голова приподнята, живот подтянут. При наклонах опускается слово «туловище», например: наклон вперед, а не наклон «туловища вперед». В обычных положениях, свойственных различным снарядам, опускается слово «продольно», «поперек». Например, упор на ручках коня, а не упор «продольно» на ручках коня. Не произносят и термин «хват сверху», например, в виси на перекладине, если это известно и наиболее распространено в практике, или «соскок» с перекладины, если это очевидно. Не указываются термины «ладони внутрь» в положении руки вниз, вперед, назад, вверх и «ладони книзу» в положении руки в стороны, влево, вправо. Опускаются слова «дугами вперед», если руки поднимаются или опускаются движением вперед и путь конечностей и тела указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не обычным и не кратчайшим путем. Исходные положения – это стойки или

иные положения, из которых выполняются упражнения, указываются только в начале упражнения.

В физическом воспитании и в гимнастике, в частности, используется множество специальных терминов. В рамках данного пособия мы ограничимся лишь небольшим их числом. Самостоятельно с большим объемом терминов физического воспитания можно познакомиться в источниках, которые приведены в списке литературы в конце пособия.

#### 2.1.4. Термины общеразвивающих и вольных упражнений

Стойки: основная стойка (о.с.) соответствует строевой стойке. В теории и практике физического воспитания принято относить к понятию основной стойки только такое строевое расположение ног, при этом руки могут находиться не строго внизу, но и в иных положениях. Например, исходное положение (и.п.) – основная стойка, руки вперед, вверх, в стороны, назад.

Кроме основной стойки различают: стойку ноги врозь (ноги разведены на ширину плеч), стойку ноги врозь широкую, узкую (ноги разведены шире, уже плеч), стойку ноги врозь правой (правая нога спереди), срсеную, стойку на правом (или левом) колене (рис. 2.3 а, б, в, г, д).

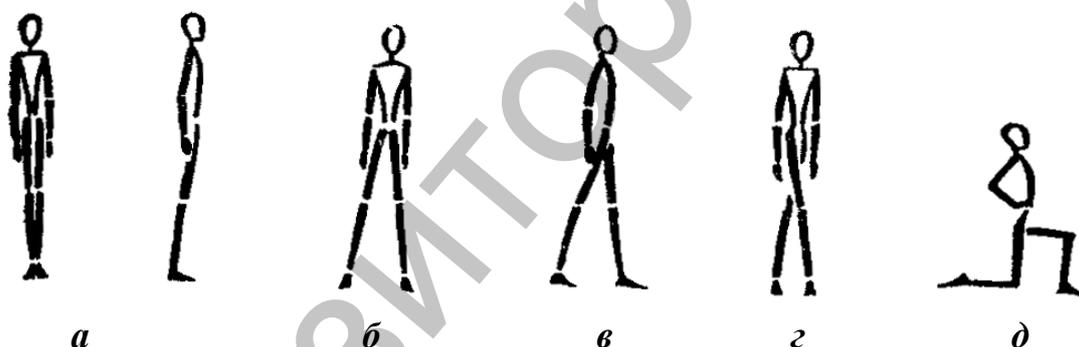


Рис. 2.3

При выполнении стоек «на носках» добавляется слово «на носках». Из положения сидя, лежа, стоек на коленях переходят в стойку на ногах посредством термина «встать».

Седы – положения сидя на полу или гимнастическом снаряде. Различают сед, сед ноги врозь, сед углом, то же ноги врозь, сед согнувшись, сед с захватом, сед на пятках или на правой (левой) пятке (рис. 2.4 а, б, в, г, д, е).

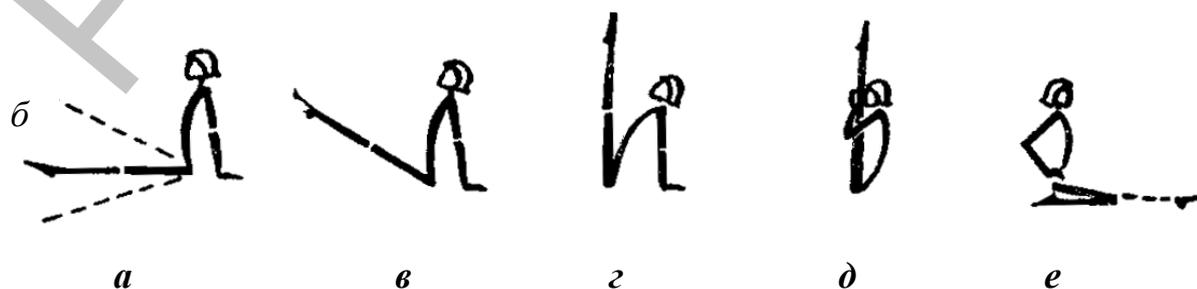


Рис. 2.4

Присед – положение на согнутых ногах. Различают полуприсед, круглый присед, полуприсед, полуприсед с наклоном, полуприсед, присед на правой (левой) ноге (рис. 2.5 а, б, в, г, д, е).

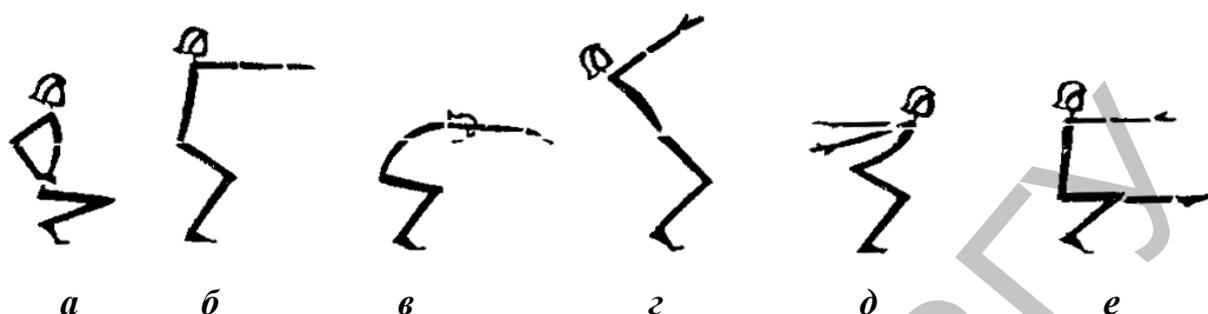


Рис. 2.5

Выпад – положение (или движение) с выставлением и сгибанием опорной ноги. Их разновидности: наклонный выпад, выпад вправо с наклоном, глубокий выпад, разноименный выпад, например, выпад левой вправо (рис. 2.6 а, б, в, г, д).



Рис. 2.6

Упоры – положения, в которых плечи выше точек опоры. Различают: упор присев, упор на правом (левом) колене, одноименный (при поднятой одноименной опорной ноге руке) упор на правом (левом) колене и разноименный (при поднятой разноименной опорной ноге руке), упор стоя согнувшись, упор лежа на предплечьях, упор лежа сзади (рис. 2.7 а, б, в, г, д).

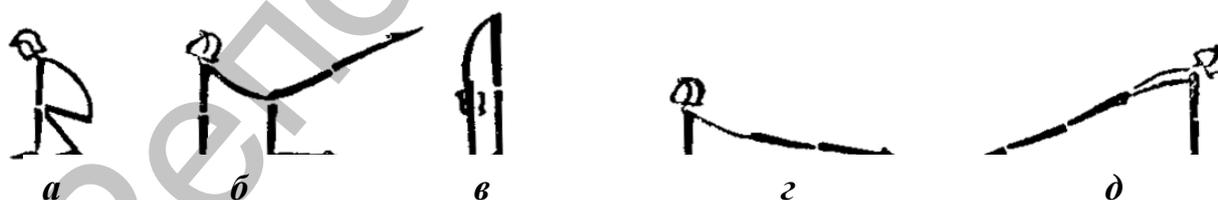


Рис. 2.7

Исходные положения рук: руки вверх, в стороны, назад, на пояс, к плечам, за голову, за спину, перед грудью, скрестно (указывается какая сверху) и другие показаны на рис. 2.8 (1-14).

При этом основными положениями рук являются: руки вперед, вверх, в стороны, вниз, назад, а промежуточными – руки вверх-наружу, в стороны-книзу, вперед-книзу, вперед-кверху, назад-книзу и др. Движения руками могут выполняться одновременно, поочередно, последовательно.

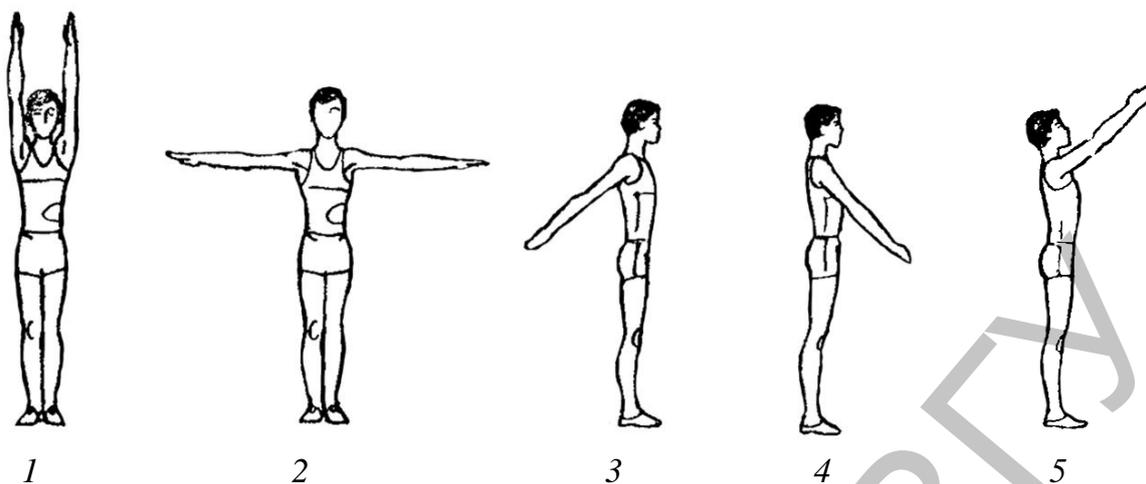


Рис. 2.8 (1-5). 1. Руки вверх. 2. Руки в стороны. 3. Руки назад. 4. Руки книзу-вперед

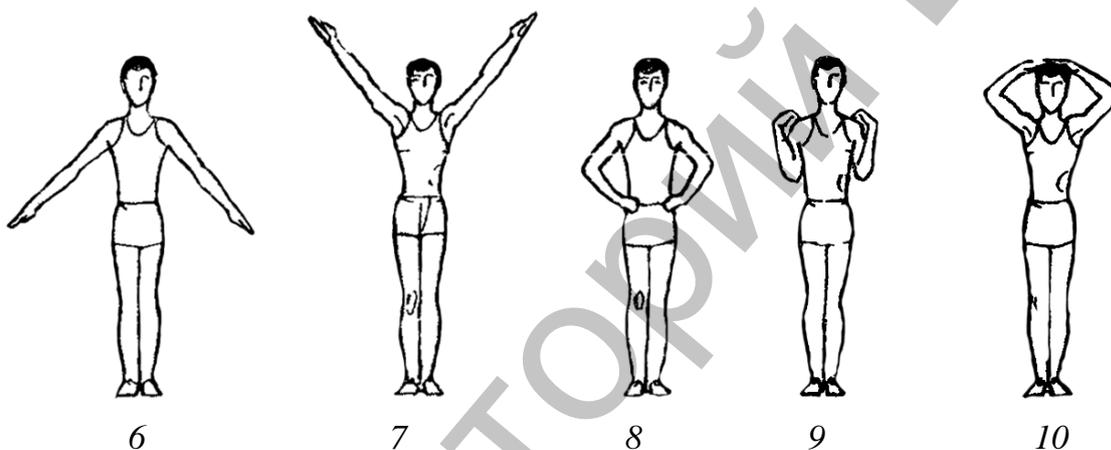


Рис. 2.8 (6-10). 5. Руки вперед-кверху. 6. Руки вниз-наружу. 7. Руки вверх-наружу. 8. Руки на пояс. 9. Руки к плечам. 10. Руки на голову

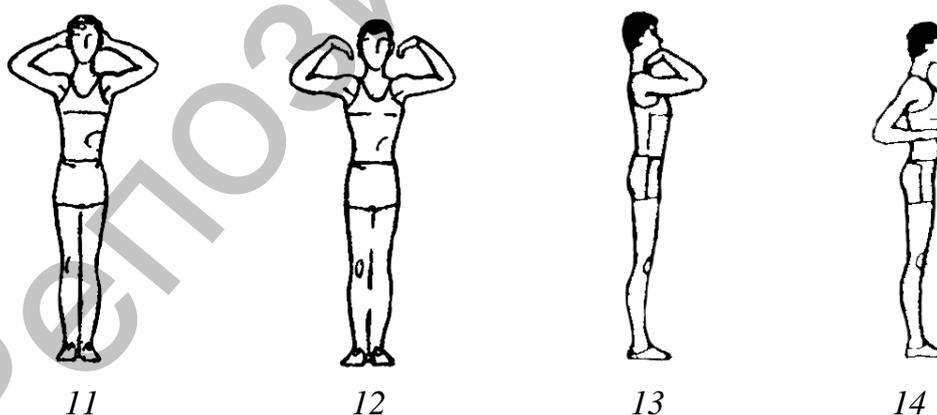


Рис. 2.8 (11-14). 11. Руки за голову. 12. Согнутые руки в стороны. 13. согнутые руки вперед. 14. Согнутые руки назад.

Различают одноименные (левая рука начинает движение влево) и разноименные (левая рука начинает движение вправо) движения руками, а также симметричные (например, руки в стороны) и несимметричные (например, левая вперед, правая в сторону, вверх) движения руками.

Движения руками могут выполняться в основных и промежуточных плоскостях прямыми и согнутыми руками. Например, исходное положение основная стойка, руки в стороны, где руки прямые. Если необходимо принять это же положение с согнутыми руками, добавляется слово «согнуть». В данном случае следует сказать: исходное положение основная стойка, согнуть руки в стороны (рис. 2.8.-12). Согнуть руки можно вперед и назад (рис. 2.8-13,14).

Термин согнуть добавляется и при сгибании ног. Например, согнуть правую, согнуть правую вперед, согнуть правую назад, согнуть правую в сторону, то же, что и согнуть правую назад, но колено в сторону (рис. 2. 9 а, б, в, г).

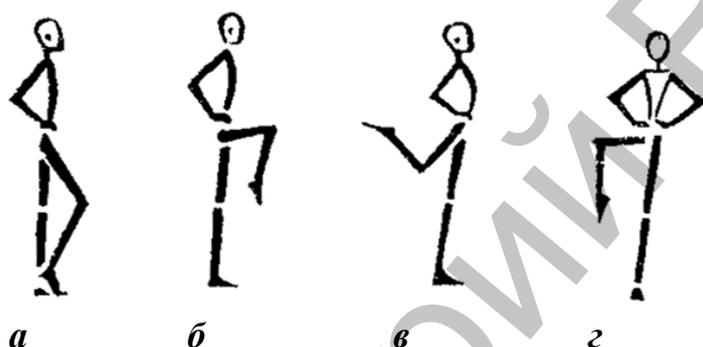


Рис. 2.9

Различают положения ног в лицевой и боковой плоскостях (рис. 2.10 (1-8)).

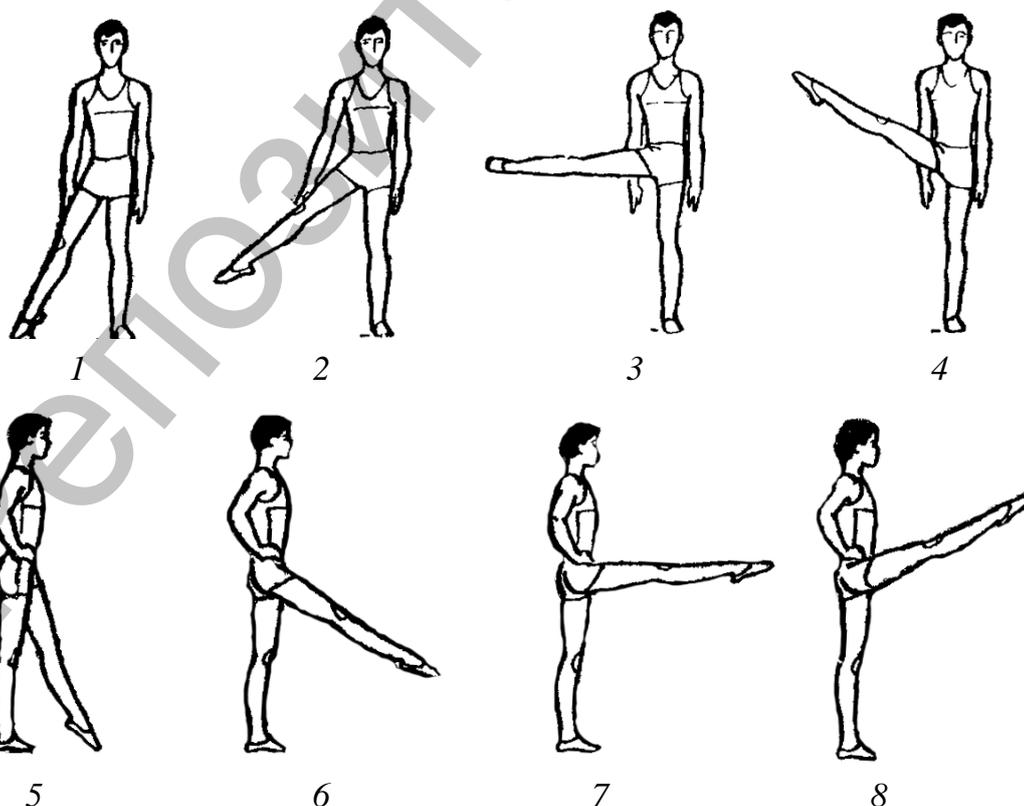


Рис. 2.10

1. Правая в сторону на носок. 2. Правая в сторону-книзу.
3. Правая в сторону. 4. Правая в сторону-кверху.
5. Левая вперед на носок, руки на пояс. 6. Правая вперед-книзу.
7. правая вперед, руки на пояс. 8. Правая вперед-кверху, руки на пояс.

Термином «наклон» обозначают сгибание тела. Различают разновидности наклонов: наклон, наклон прогнувшись, полунаклон, наклон вперед-книзу, наклон назад касаясь, наклон в широкой стойке, наклон с захватом (рис. 2.11 а, б, в, г, д, е, ж).



Рис. 2.11

Равновесие – устойчивое положение занимающегося на одной ноге. Различают равновесия: на правой (левой) ноге, равновесие с наклоном, боковое, заднее, фронтальное, с захватом, шпагатом (рис. 2.12 а, б, в, г, д, е, ж).



Рис. 2.12

При выполнении ОРУ с предметами основными признаками служат положение предмета, его направление и совершаемый им путь. Основные положения с гимнастической палкой показаны на рис. 2.13 (1-4). Несимметричные положения с палкой показаны на рис. 2.14 (1-6). Если палка и плечо не составляют прямой линии, то следует называть так: правую в сторону, палку вверх (рис. 2.14 (4)). Если палка держится другими способами, указываются дополнения, например, палку к плечу правым концом кверху (рис. 2.14 (5)).

Основными терминами ОРУ со скакалкой являются: подскок – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением вперед, назад, вправо, влево; двойной подскок – два пружинящих подскока: первый основной, второй (меньший по амплитуде) дополнительный; подскок петель и др. (рис. 2.15 а, б, в).

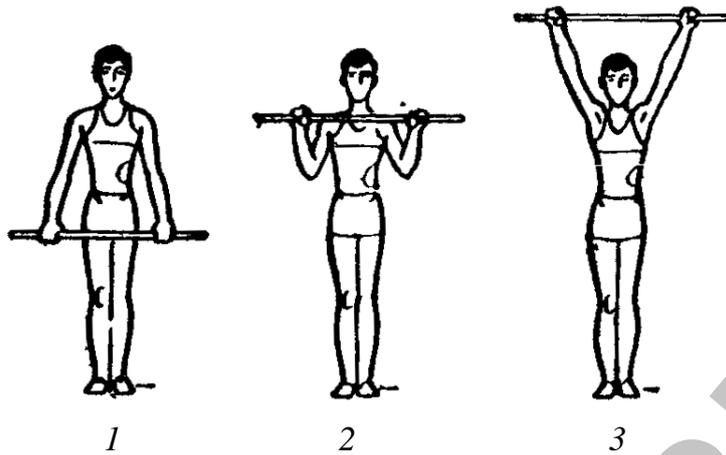


Рис. 2.13. 1. Палка вниз. 2. Палка на груди. 3. Палка вверх

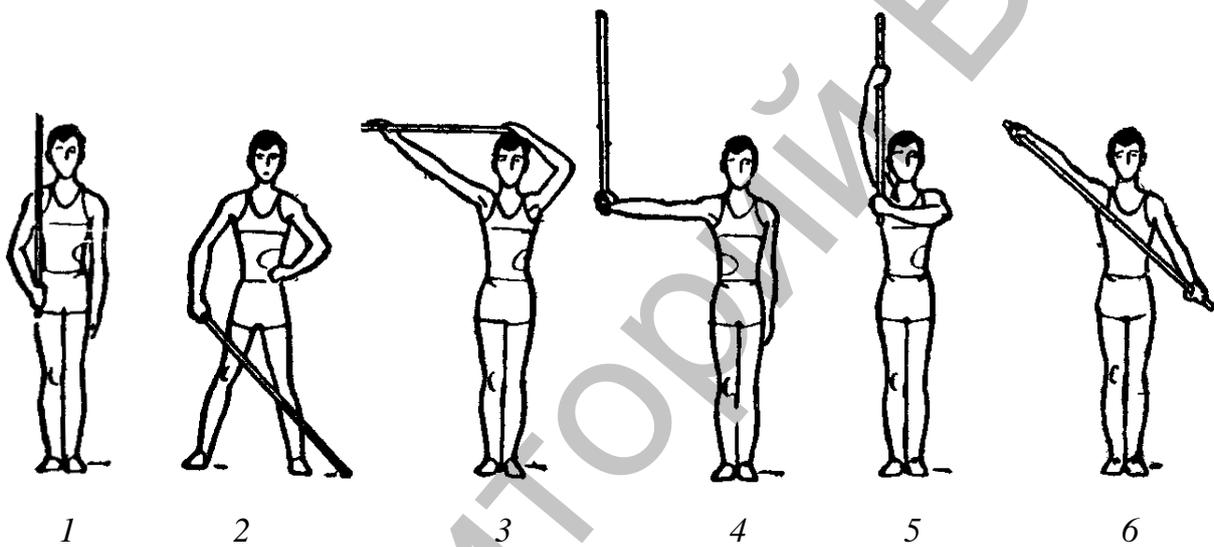


Рис. 2.14

1. Палка к плечу. 2. С палкой вольно. 3. Палку на голову вправо.  
4. Правую в сторону, палку вверх. 5. Палка на груди, правым концом  
вверх. 6. Палка вперед наклонно, правая сверху.

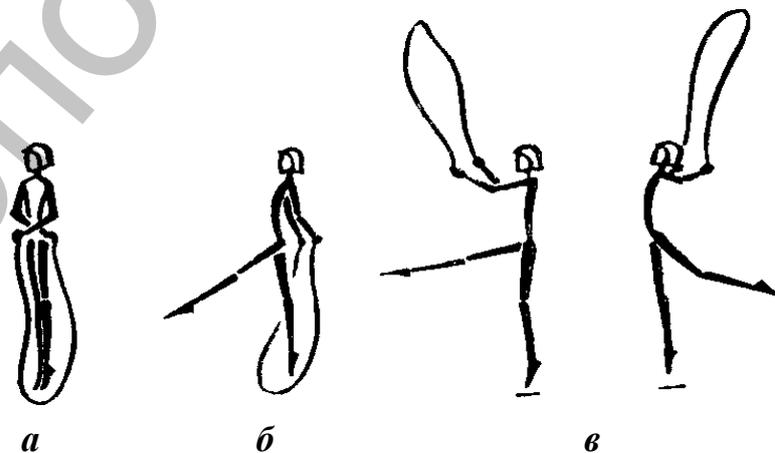
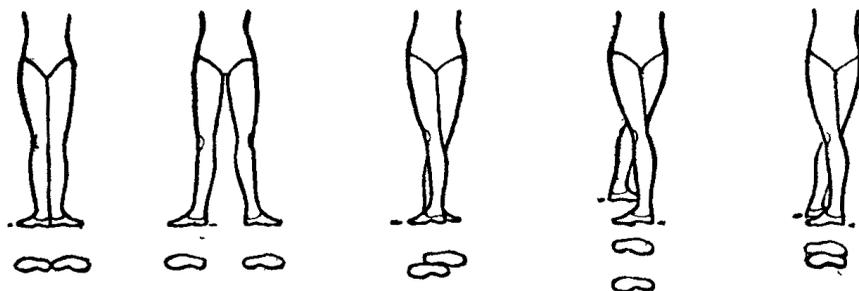


Рис. 2.15

Позиции ног и основные движения в художественной гимнастике показаны на рис. 2.16 (1-17).



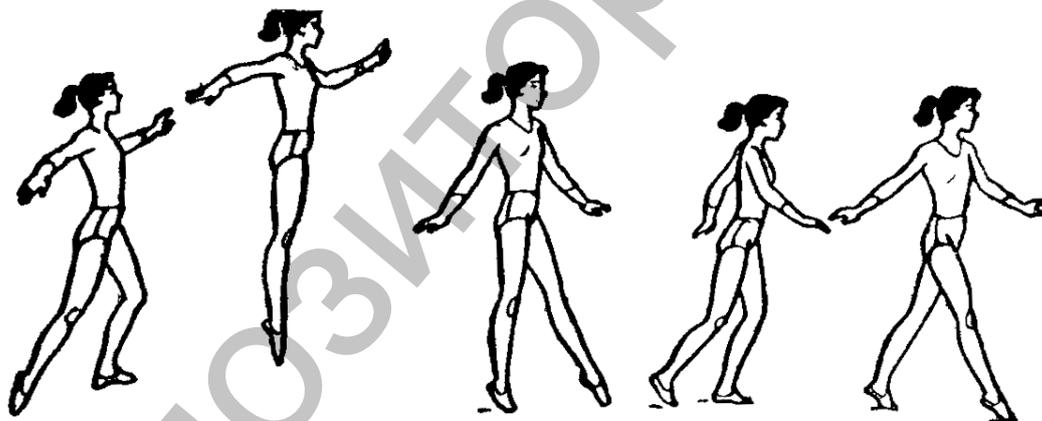
1 2 3 4 5

1. Первая позиция ног. 2. Вторая позиция ног. 3. Третья позиция ног. 4. Четвертая позиция ног. 5. Пятая позиция ног.



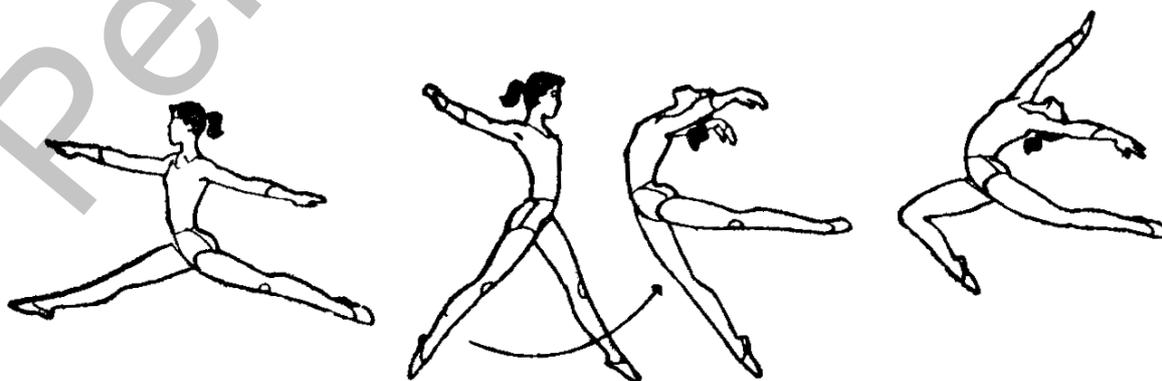
6 7 8

6. Волна туловищем. 7. Шаг с носка. 8. Шаг с выпадами.



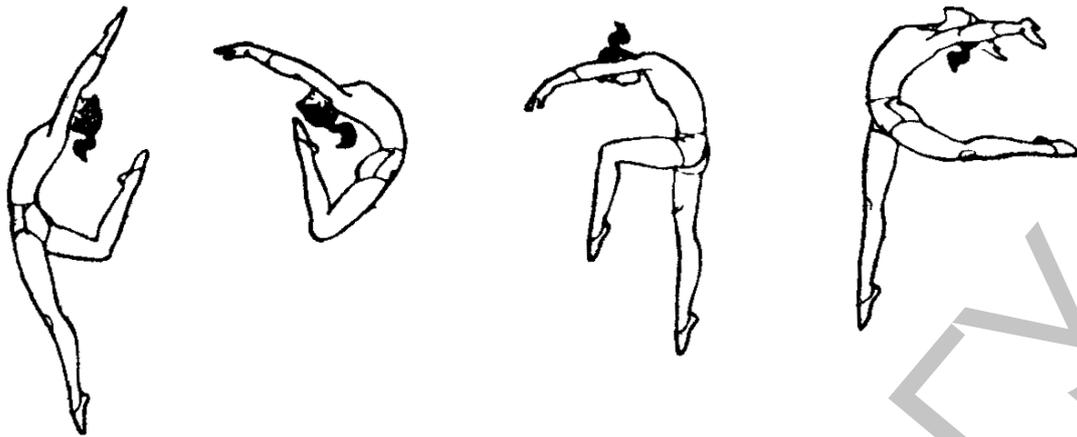
9 10

9. Шаг галопа. 10. Пружинный шаг.



11 12 13

11. Прыжок «шаганием». 12. Перекидной прыжок. 13. Прыжок выпадам



14

15

16

17

14. Прыжок полукольцом правой. 15. Прыжок кольцом.

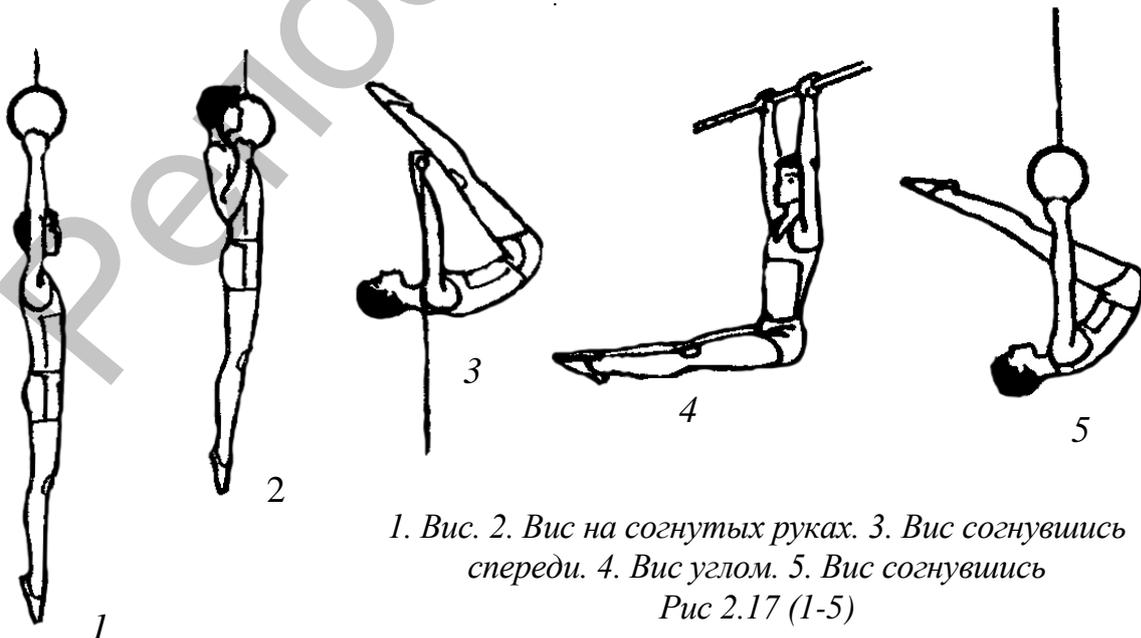
16. Закрытый прыжок. 17. Открытый прыжок.

Рис. 2.16 (1-17)

### 2.1.5. Термины упражнений на гимнастических снарядах

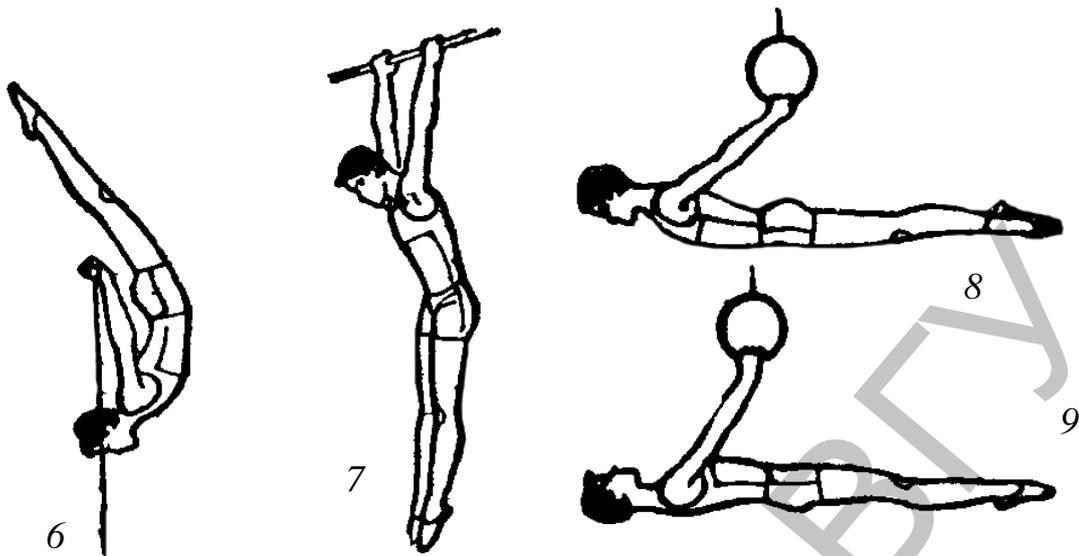
Хват – способ удержания за снаряд. Различают хват сверху, который по правилу сокращений опускается. Кроме него имеются: хват снизу, разный (одна рука хватом сверху, а другая хватом снизу), скрестный (правой или левой рукой), узкий (кисти рук расположены на небольшом интервале), широкий (больше ширины туловища), глубокий (со сгибанием кистей рук).

Вис – положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата. Различают: простые висы, при которых за снаряд держатся только руками, например, вис на кольцах, канате, перекладине (рис. 2.17 (1-9)). Кроме простых висов имеются и смешанные висы, при которых о снаряд можно опираться ногами, другими частями тела, например: вис завесом (правой, левой) на перекладине, вис лежа на нижней жерди разновысоких брусьях и др. (рис. 2.18 (1-8)).



1. Вис. 2. Вис на согнутых руках. 3. Вис согнувшись спереди. 4. Вис углом. 5. Вис согнувшись

Рис 2.17 (1-5)



6. Вис прогнувшись сзади. 7. Вис сзади. 8. Горизонтальный вис сзади.  
9. Горизонтальный вис спереди.

Рис 2.17 (6-9)

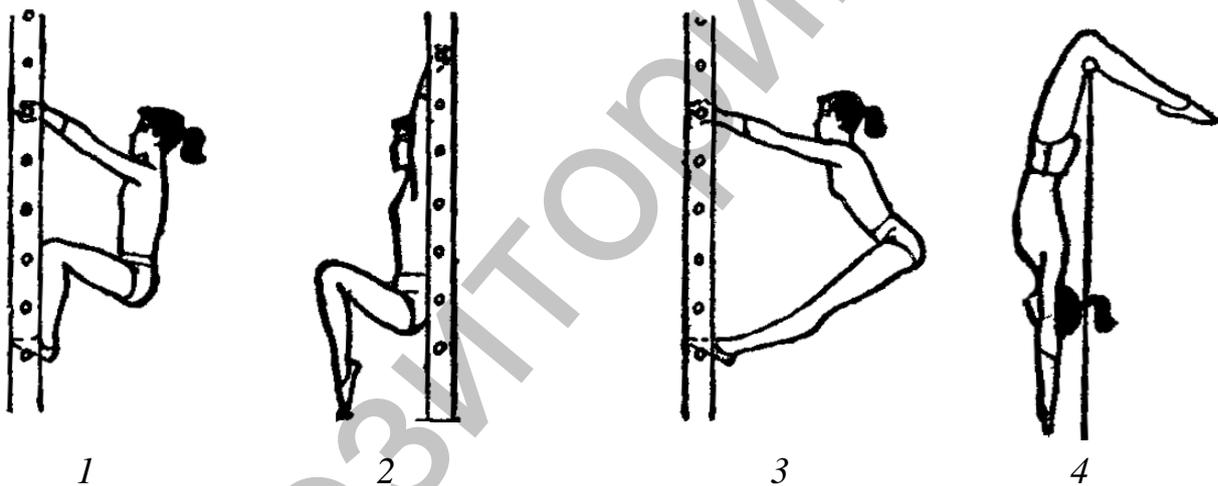


Рис. 2.18 (1-4). 1. Вис присев. 2. Вис присев спиной к стене.  
3. Вис стоя согнувшись. 4. Вис на согнутых ногах.

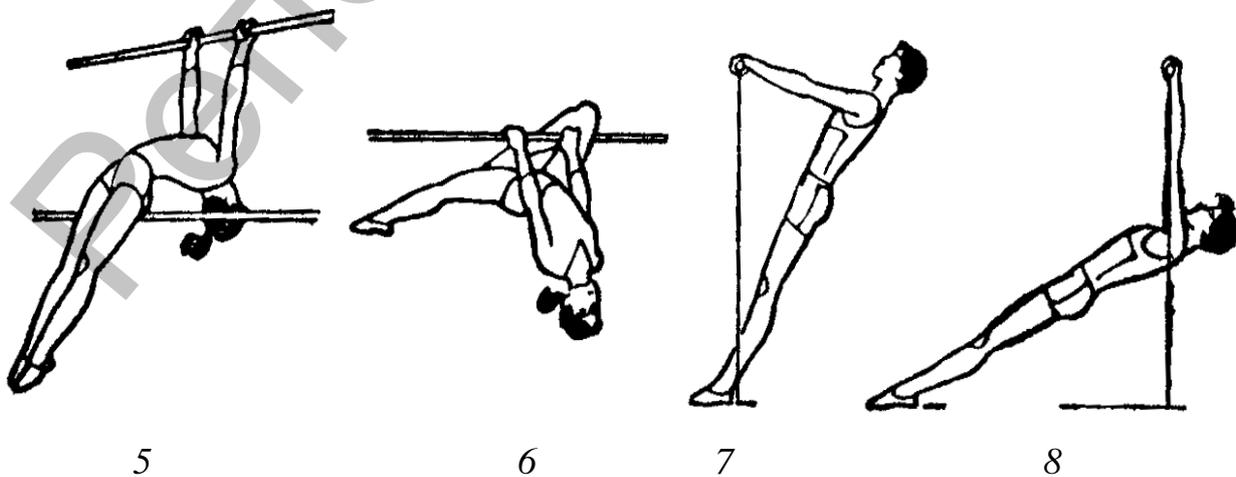


Рис. 2.18 (5-8). 5. Вис лежа на нижней жерди. 6. Вис на правой впе.  
7. Вис стоя. 8. Вис лежа.

Упор – положение занимающегося, в котором его плечи находятся выше точек опоры. Как и висы, упоры могут быть простыми и смешанными. Простые упоры: упор, упор на предплечьях, упор на руках, упор сзади, упор углом и др. (рис. 2.19 (1-10)) Упоры смешанные: упор присев на левой, правую назад, на носок, упор лежа на согнутых руках, правую назад, упор стоя ноги врозь и др. (рис. 2.20 а, б, в)

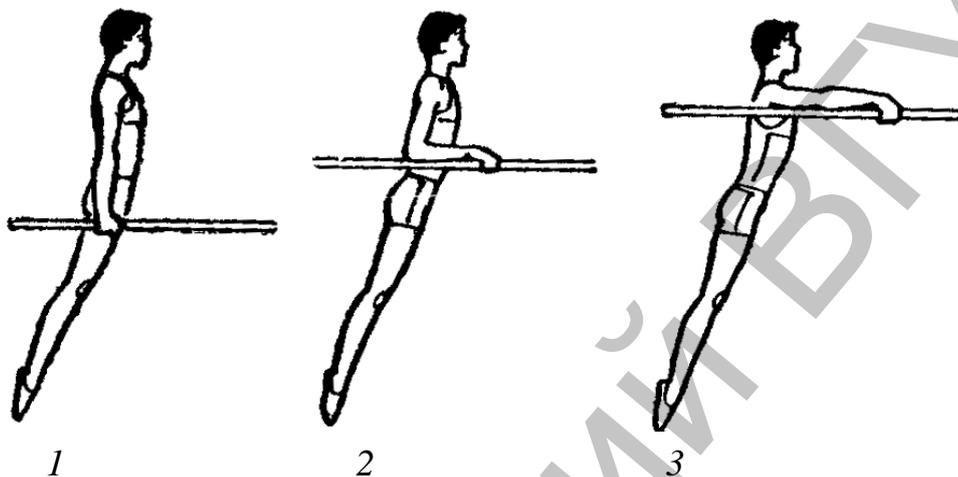


Рис. 2.19 (1-3). 1. Упор. 2. Упор на предплечьях. 3. Упор на руках.

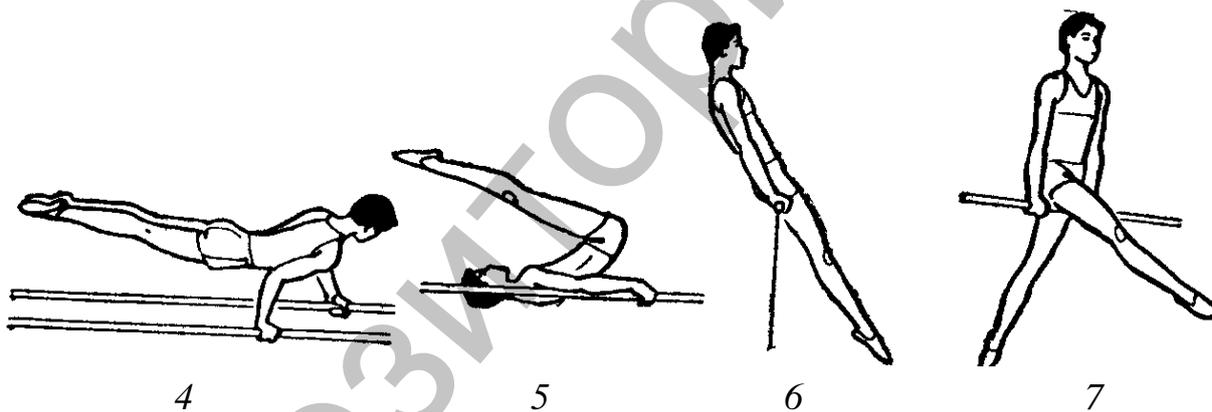


Рис. 2.19 (4-7). 4. Упор на локте. 5. Упор на руках согнувшись. 6. Упор сзади. 7. Упор ноги врозь правой.



Рис. 2.19 (8-10). 8. Упор углом. 9. Упор ноги врозь вне. 10. Крест

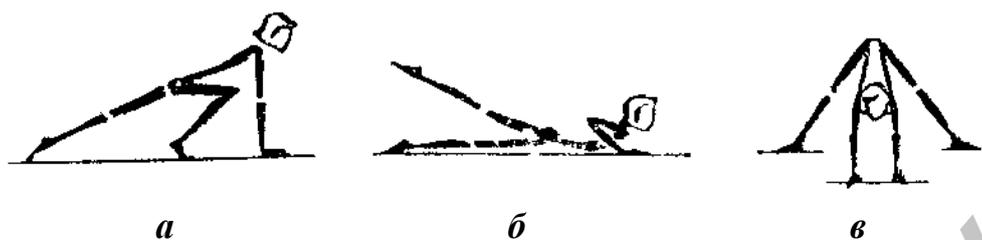


Рис. 2.20

Сед – положение сидя на снаряде. Различают: сед ноги врозь на брусках, сед на бедрах и др. (рис. 2.21 а, б).



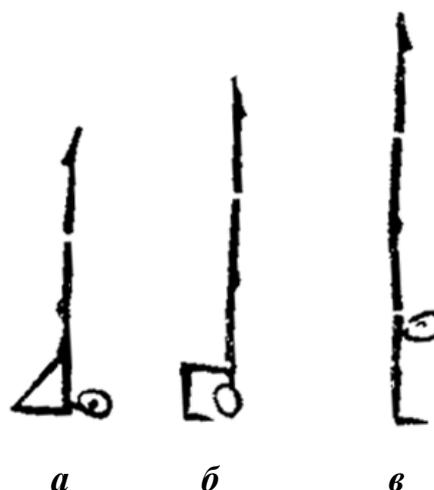
Рис. 2.21

Перемещение тела занимающегося из виса в упор, или из более низкого в более высокое положение называется подъемом, а движение противоположное подъему – спадом.

Движение тела вокруг вертикальной оси называется поворотом, например, повороты налево, направо, кругом.

Стойка – вертикальное положение занимающегося ногами кверху: стойка на лопатках, на голове, на руках (рис. 2.22 а, б, в).

Мах – свободное движение тела относительно снаряда, а несколько махов (вперед, назад) – размахивание в висе, упоре.



Кач (на кольцах, канате) – однократное маятникообразное движение гимнаста вместе со снарядом, а несколько качей подряд – раскачивание.

Перемах – движение ног (ногами) над снарядом. Скрещение – два встречных перемаха.

Соскок – спрыгивание со снаряда из виса или из упора.

### 2.1.6. Термины акробатических упражнений

Группировка – согнутое положение тела. Захватив за голени согнутые ноги, прижать колени к плечам, а локти согнутых рук к туловищу, наклонить голову вперед, расположив подбородок между коленей, касаясь

им груди. Различают группировку сидя, лежа, в приседе, широкую, которая используется в акробатике.

Перекат – последовательное вращательное движение тела (без переворачивания через голову). Перекаты выполняются: вперед, назад, в сторону из различных исходных положений: лежа, сидя (перекат назад, перекат назад согнувшись), из седа ноги врозь (круговой перекат).

Кувырок – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову (в отличие от переката). Разновидности кувырков: кувырок вперед, кувырок с прыжка (с фазой полета до опоры руками), кувырок-лёт, кувырок с поворотом кругом, выполнение которого заканчивается лицом в другую сторону, кувырок назад, кувырок назад с упор на колене, кувырок назад согнувшись, кувырок назад через плечо (прогнувшись) и др.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или и головой, и руками) с одной или двумя фазами полета. Различают переворот с головы (или подъем разгибом – «разгиб»), переворот в сторону («колесо» – вправо и влево), переворот на одну, переворот с прыжка и др.

Переворот назад («фляк») – вращательное движение тела назад с опорой на руки. Может выполняться в стойку на голове и на руках и в другие положения.

Перекидка – равномерное вращательное движение тела назад с полным переворачиванием тела и опорой на две руки, выполняется без фазы полета с двух ног на две, с одной ноги на две и со сменой ног.

Рондат – переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

Курбет – прыжок назад с рук на ноги, что составляет первую половину переворота назад («фляка»).

## **2.2. ПРАВИЛА И ФОРМЫ ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ**

В зависимости от цели применяют различные формы записи гимнастических упражнений: обобщенную, конкретную, сокращенную, графическую. К правилам записи относится: порядок записи отдельных групп гимнастических упражнений, соблюдение грамматического строя и знаков, которые применяются при записи.

### **2.2.1. Запись общеразвивающих упражнений**

1. Указывается исходное положение. Например: исходное положение основная стойка, упор присев, сед.

2. Называется движение. Например: мах, поворот, перекат.

3. Указывается направление движения (вправо, влево, вперед, назад).

4. Называется конечное положение (при необходимости).

Если одновременно выполняется несколько движений, то сначала указывается основное движение, выполняемое туловищем или ногами, а

затем остальные движения. Например: И.п. – о.с. 1. Наклон в сторону, левая в сторону на носок, руки в стороны. 2. И.п.

Если несколько движений выполняются не одновременно, то они записываются в той же последовательности, в которой они выполняются. Например: И.п. – о.с. руки в стороны. 1. С поворотом налево, правая сзади на носке, дугами наружу руки вверх, ладони вперед. 2. Стать на правое колено, руки вперед, голову наклонить назад. 3. Сед на пятках с наклоном вперед. 4. Стойка на коленях, руки в стороны.

Если движение не на всем протяжении сочетается с другими движениями, а выполняется слитно, то элементы движения записываются один за другим и соединяются союзом «и». Например: И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1. Наклон вперед прогнувшись, руки на пояс и поворот налево. При этом поворот выполняется после наклона, как бы акцентируя его. Если это движение (поворот) совмещается и выполняется одновременно с наклоном, то применяется предлог «с» (наклон с поворотом).

При выполнении упражнений в необычном стиле следует отражать это в записи. Например: Стать на колени, руки плавно через стороны вверх, кисти расслаблены.

### **2.2.2. Запись вольных упражнений**

1. Название (предназначение) упражнения. Например: 1-й юношеский разряд. Мальчики.

2. Указывается музыкальное сопровождение (произведение, размер).

3. Исходное положение.

4. Содержание упражнения (по восьмеркам) записывают в соответствии со структурой музыкального сопровождения. При записи обязательного упражнения (для соревнований) справа от текста указывается относительная трудность элементов и соединений упражнения и их оценка в баллах. Например:

1. С 2–3 шагов разбега два кувырка вперед в упор присев – 2,0.

2. Силой стойка на голове – держать – 1,5.

3. Перекат в упор лежа прогнувшись – 1,0.

4. Упор присев – 0,5 и т.д.

### **2.2.3. Запись упражнений на гимнастических снарядах**

В начале указывается снаряд (конь, кольца, брусья, прыжок, перекладина, бревно, брусья разной высоты). Затем принято указывать:

1. Исходное положение (из вися, упора, с разбега, с прыжка) или движение, предшествующее первому элементу (размахивание в упоре, упор углом, сед ноги врозь).

2. Название движения (спад, подъем, перемах, выкрут).

3. Способ выполнения (силой, махом, дугой, разгибом).

4. Направление (вперед, назад, вправо, влево).

5. Конечное положение (в вис, упор углом, в сед ноги врозь), если само движение не указывает на него.

При записи движений отдельными частями тела их отделяют запятой. Например: кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь и назад, махом вперед перемах правой над правой жердью и угол держать.

Если комбинации на гимнастических снарядах записывают в строчку, то основные соединения (несколько элементов) и элементы отделяются знаком тире. Например, на брусках: размахивание в упоре – махом назад стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь – перемах внутрь – мах назад – махом вперед соскок углом влево (вправо).

Если два движения совмещаются в одно используется предлог «с». Например, на перекладине: подъем левой с поворотом кругом. Слитность двух-трех элементов обозначается союзом «и». Например, на перекладине: подъем разгибом и оборот назад.

Для улучшения понимания упражнения и его краткости отдельные определения и указания можно опускать. Например, упражнение на кольцах: из вися глубокоим хватом – подъем силой – упор углом – держать – спад назад в вис согнувшись – соскок выкрутом назад.

#### **2.2.4. Запись акробатических упражнений**

При записи акробатических упражнений применяются правила, которые указаны выше. При этом следует учитывать некоторые особенности записи акробатических упражнений:

1. Следует указывать конечное положение при выполнении элементов с неполным переворачиванием. Например: из стойки на голове перекат вперед в упор присев; из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев; из «старта пловца» кувырок вперед в упор присев.

2. Иногда при смене положений (переходе из одного положения в другое) не требуется специального термина. Например: из стойки на голове стойка на руках, или из стойки на руках стойка на голове.

3. При выполнении акробатического соединения (нескольких элементов) положение исполнителя после выполнения предыдущего элемента (движения), как правило, предопределяет форму выполнения последующего. Например: из упора присев, перекат назад в стойку на лопатках или из стойки на голове перекатом вперед упор лежа на бедрах.

4. Когда по ходу движения не ясно, каким будет конечное положение, его следует записать. Например: из упора лежа на бедрах силой кувырок вперед в упор присев. В данном случае конечным положением при выполнении указанного упражнения, кроме упора присев, могут быть стойка на лопатках, сед и другие положения.

При записи упражнений художественной гимнастики пользуются правилами, установленными для вольных упражнений. При этом дополнительно указывают характер движений, их динамику, выразительность, оттенки.

### 2.2.5. Основные формы записи упражнений

1. Обобщенная запись, которая применяется лишь для перечисления содержания упражнений в учебных и классификационных программах. Например: из упора на коне одноименные и разноименные перемахи, прямые и обратные скрещения. Здесь не требуется точность записи каждого упражнения.

2. Конкретная терминологическая запись (точное обозначение каждого элемента). Например на брусках: из упора углом – стойка на плечах – перекат вперед в сед ноги врозь – перемах внутрь – мах назад – махом вперед соскок углом.

3. Сокращенная запись (запись с применением условных сокращений). Например: эл. – элемент, соед. – соединение, о. – обозначить, д. – держать, упр. – упражнение, н/ж. – нижняя жердь, гимн. – гимнастика, акроб. – акробатика и др.

4. Графическая запись. Изображение упражнения может иметь самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется линейная запись, полуконтурная и контурная. В педагогической практике чаще других форм записи применяется линейная запись как наиболее наглядная, доступная, экономичная и краткая.

5. Сочетание текстовой и графической записи. Это наиболее удобная и лаконичная форма записи также часто применяется на практике и при издании учебных пособий, классификационных программ.

Действующая в физическом воспитании и в гимнастике, в том числе, терминология постоянно совершенствуется и обогащается новыми словами-терминами. При этом не следует игнорировать установленные правила образования терминов, которые ярко отображают специфику конкретных упражнений.

В противном случае происходит засорение терминологии различными непрофессиональными, порой безграмотными жаргонами, как то: «тачка», «ножик», «бег каракатицы», «сед по-турецки» и др., которые не должны иметь место в общении специалистов в сфере физического воспитания, на учебных занятиях и тренировках.

## 2.3. КЛАССИФИКАЦИЯ ОРУ

В физическом воспитании принято классифицировать ОРУ по анатомическому признаку. В этой связи различают пять групп общеразвивающих упражнений:

- 1) для рук и плечевого пояса;
- 2) для шеи;
- 3) для ног и тазового пояса;
- 4) для туловища;
- 5) для всего тела.

При этом в каждой группе упражнений можно выделить 2-3 более узкие подгруппы.

Классификация ОРУ по анатомическому признаку может дополняться указаниями на характер их физиологического воздействия, конкретную направленность, преимущественное влияние на развитие тех или иных физических качеств.

Форма ОРУ определяется основными движениями в суставах: сгибаниями, разгибаниями, приведениями, отведениями, поворотами, круговыми движениями. Характер выполнения ОРУ зависит от быстроты движений и степени напряжения и расслабления мышц.

В перечисленных выше (1-5) группах ОРУ группируются по принципу воздействия на развитие тех или иных физических качеств. Например, в первой группе ОРУ (в подгруппе упражнений для пальцев и кисти) имеются силовые упражнения: сжимание динамометра, теннисного мяча, упоры лежа на кончиках пальцев, отталкивание кистями от стены прямыми руками, то же стоя наклонно к стене и др. Упражнениями на увеличение подвижности в суставах являются: «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны пальцы вперед, вверх; упоры ладонью в ладонь пальцами вперед, кверху, книзу; передача тяжести с одной руки на другую в упоре лежа, меняя положение кистей (пальцами вперед, внутрь, наружу).

Во второй подгруппе (упражнения для сгибания и разгибания предплечья) также имеются силовые упражнения для сгибателей предплечья: сгибание и разгибание рук с набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором; подтягивание в висе; попеременное сгибание и разгибание рук в упоре лежа на широко расставленных руках и перемещение тела в упор лежа на левой и правой руке. Силовыми упражнениями для разгибателей предплечья являются: «отталкивание» в упоре лежа; то же с последующими хлопками; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о гимнастическую скамейку, сиденье стула; сгибание и разгибание рук с гантелями, амортизаторами из различных исходных положений.

Для увеличения подвижности в плечевых суставах используются: медленные и быстрые выкруты в плечевых суставах, переводя (без болевых ощущений) гимнастическую палку, амортизатор, скакалку назад за спину и обратно; рывки прямыми и согнутыми руками из различных исходных положений: руки вперед, вверх, в стороны; одна рука вверху, другая внизу – смена положений рук; пружинящие сгибания ног из упора лежа сзади, пальцами назад; рывки со сведением прямых рук за спиной и др.

Во второй группе ОРУ (упражнения для шеи) для увеличения подвижности в суставах используются: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы налево, направо; круговые движения головой. К силовым упражнениям относятся: перекаты со лба на затылок из упора стоя на коленях, опираясь головой о гимнастический мат или другую мягкую опору, «борцовский мост»; наклоны, повороты головы, преодолевая сопротивление рук.

В третьей группе ОРУ (упражнения для ног и тазового пояса), в подгруппе упражнений для стопы и голени для развития силы мышц используются: ходьба на носках, поднятие на носки, то же с отягощениями (гантелями, набивными мячами); подскоки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны.

Для увеличения подвижности в суставах применяются: ходьба на внешних и внутренних частях стоп, пружинящие движения в глубоком выпаде вперед, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги, из упора сидя на пятках пружинящие движения с отрывом коленей от пола и др.

В этой же группе ОРУ, в подгруппе упражнений для мышц бедра, к силовым упражнениям относятся: приседания на одной и двух ногах; то же с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой, партнером на плечах); ходьба и прыжки в полуприседе; наклоны вперед и назад с прямым туловищем с удержанием голени партнером.

Для увеличения подвижности в тазобедренных суставах используются: пружинящие движения в положении глубоких выпадов вперед, в стороны; круговые движения тазом в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, за голову; наклоны вперед из положения сидя (прямые ноги вместе или врозь); то же из основной стойки, стойки ноги врозь; полушпагаты, шпагаты, махи ногами вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой, стоя на одной; стоя на одной с опорой другой о рейку гимнастической стенки наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

В первой подгруппе пятой группы упражнений (упражнения для туловища) для развития силы мышц передней поверхности туловища используются упражнения: из положения лежа на спине поднятие туловища в сед; из этого же исходного положения поднятие прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись; и др.

Для увеличения подвижности позвоночника берутся: наклоны назад с различными положениями рук (вверх, к плечам, на пояс); мост из положения лежа на спине; наклоны назад, из положения сидя, руки вверх; с опорой о набивной мяч и др.

Для развития мышц задней поверхности туловища используются силовые упражнения: прогибание из положения лежа на животе, руки вверх; наклоны вперед из стойки ноги врозь, удерживая на затылке набивной мяч; поднятие рук в стороны с гантелями из положения наклона вперед, а для увеличения подвижности позвоночника применяются пружинящие наклоны вперед из основной стойки и стойки ноги врозь, из положения сидя ноги вместе и ноги врозь.

К силовым упражнениям для развития мышц боковой поверхности туловища относятся: из седа ноги врозь, опираясь на одну руку с поворотом туловища назад на  $45^{\circ}$  и поочередно поворачивать его налево и направо, руки за голову. Для увеличения подвижности позвоночника использу-

ются пружинящие наклоны туловища в стороны из основной стойки и стойки ноги врозь с различными положениями рук (на пояс, к плечам, за голову, вверх).

Для развития силы мышц и подвижности в суставах всего тела используются упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего исполнителя под ноги; серии упражнений: и.п. – о.с.: упор присев, упор лежа, упор присев, и.п.; круговые движения туловищем из стойки ноги врозь с различными положениями рук; то же с отягощениями; многократные смены исходных положений (сесть, лечь, сесть, встать) из стойки ноги скрестно, с различными положениями рук.

Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для расслабления мышц рук: и.п. – стоя руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабить и опустить руки вниз с полунаклоном вперед и выполнить 2–3 пассивных размахивания руками влево и вправо. Упражнения для расслабления мышц ног: стоя на одной ноге, захватить руками под бедро и поднять вверх другую согнутую ногу. Отпуская хват, расслабленно «бросить» ногу книзу; то же, стоя боком к гимнастической стенке, держась одной рукой за рейку, захватывая одной рукой свободную ногу; из седа с упором руками сзади, поочередно сгибать и расслабленно разгибать ноги, шлёпая их задними поверхностями о пол. Упражнения для расслабления мышц туловища: из положения лежа на спине на гимнастическом мате, опираясь затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь (5–8 повторений). Упражнения для расслабления всего тела: лечь на спину, расслабить ноги (носки врозь) и руки (ладони вперед), закрыть глаза, полностью расслабиться в течение 30–90 секунд.

#### **2.4. СПЕЦИФИЧНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОРУ**

При подборе отдельных ОРУ и составлении комплексов упражнений преподаватель обязан учитывать для кого они предназначаются и с какой целью будут использоваться, то есть четко определить педагогические задачи. В зависимости от задач занятий определяется содержание упражнений и организация занятий. Правильному выбору упражнений способствуют знания и представления о проявлении двигательных способностей, воспитании физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Силовые качества или способность к преодолению внешнего сопротивления в педагогической практике рекомендуется развивать с помощью ОРУ тремя способами:

1. Многократное (3–5 серий по 8–12 раз в каждой серии) поднятие доступного веса или преодоление собственного веса (при подтягивании, отжимании, вставании из приседа и др.), то же с отягощением. Выполне-

ние подобных упражнений до утомления способствует увеличению мышечной массы и силовой выносливости. Для того, чтобы эти упражнения способствовали постоянному приросту силы и не развивали силовую выносливость из-за адаптации организма к предлагаемой нагрузке, следует периодически увеличивать вес отягощения или изменять исходные положения (например, отжимание с завышенной опорой ног).

2. Поднимание околопредельного веса (1–3 раза в серию) способствует максимальному развитию силы мышц и росту их массы, также как и околопредельные изометрические статические напряжения мышц с внешним сопротивлением (например, удержание рук с гантелями в положении «креста» (руки в стороны) и др.).

3. При выполнении ОРУ с максимальной скоростью развиваются скоростно-силовые качества мышц и быстрота двигательных действий.

Выносливость – это способность противостоять утомлению при продолжительной мышечной нагрузке со значительными усилиями. Различают локальную и общую выносливость. Выполнение упражнения максимальное количество раз (например, поднимание гантелей к плечам, подтягивание в висе), в которых участвует ограниченное количество мышц рук и плечевого пояса, развивает локальную выносливость. Общая выносливость развивается при длительном и многократном выполнении упражнений с повышенной нагрузкой многих групп мышц, сердечно-сосудистой и дыхательной систем (например, приседания в сочетании с наклонами, упорами лежа, прыжками вверх их глубоких приседаний, продолжительном беге и др.).

Гибкость – мера взаимной подвижности звеньев тела. От развития гибкости зависит доступная амплитуда движений. Различают активную гибкость, которая связана с показателями подвижности в суставах за счет преодолевающей работы мышц, например, высокие взмахи ногами, удержание высоко поднятой ноги, высокий упор углом и др. Выполнение подобных упражнений, развивающих активную гибкость, способствует увеличению амплитуды движений, укреплению суставных сочленений. Активная гибкость развивается методом повторных активных действий с увеличенной амплитудой движений: махов ногами; глубоких выпадов; наклонов головы, туловища вперед, назад, в стороны; круговых движений головой, туловищем.

Пассивная гибкость – показатель проявления подвижности в суставах за счет силы тяжести собственного тела или его частей, отягощений, действий партнера: например, наклон вперед с помощью партнера в положении сидя на полу с прямыми ногами, шпагат, наклон к ноге с опорой о рейку гимнастической стенки и др. Пассивная гибкость развивается методом повторных активных или пассивных действий: пружинящих наклонов из различных положений, то же с помощью партнера; фиксацией статических положений и поз (мост, шпагат, наклон, равновесие).

Координационные способности – это способности человека своевременно и рационально справляться с новыми неожиданно возникающими двигательными задачами. Иными словами – это способность человека оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий различными анализаторами и особенно двигательным анализатором; мышечными ощущениями, которым И.М. Сеченов придавал большое значение (И.М. Сеченов. Избранные произведения. Изд-во АН СССР, т. 1, стр. 350).

Выделяют три этапа в развитии координационных способностей: на первом этапе координация и точность движений совершенствуется в умеренном ритме, на втором – в максимально быстром темпе, на третьем – совершенствуется не в стандартных, а в изменяющихся условиях. Методы развития координационных способностей: метод необычных двигательных заданий (выполнение неизвестных ранее упражнений в усложненных условиях), асимметричный метод (метать мяч левой, а не правой рукой), сенсорный метод (управлять движениями при дополнительной информации).

Развитие физических качеств взаимосвязано. Например, развивая гибкость, следует параллельно укреплять силу мышц и связок, фиксирующих суставы, а при развитии силы, выносливости, быстроты двигательных действий примерять упражнения на расслабление с активным отдыхом и произвольным естественным расслаблением нагруженных групп мышц и всего организма. С этой целью используется метод контрастных действий посредством чередования сильных напряжений и быстрых расслаблений, активных маховых движений конечностями с их расслаблением, потряхиванием, приемами самомассажа, пассивный отдых лежа или сидя, о чем сказано выше.

## **2.5. ПОДБОР ОРУ**

С применением ОРУ решается обширный круг задач физического воспитания и тренировки (гигиенические воздействия, воспитание физических качеств, правильной осанки, профилактика заболеваний и борьба с утомлением, восстановление функций организма, разогревание мышечно-связочного аппарата и тонизирование организма и др.). Поэтому ОРУ подбираются с учетом конкретных педагогических задач. Их круг очень обширен. В этой связи не имеется раз и навсегда установленных правил подбора ОРУ.

В педагогической практике принято при подборе комплексов ОРУ руководствоваться следующими правилами:

1. Комплекс ОРУ должен оказывать разностороннее воздействие на занимающихся, посредством выполнения упражнений для всех частей тела, например, по схеме «руки – ноги – туловище». В комплексе «зарядки» может быть 3–5 таких серий. При этом рекомендуется не только попеременно включать в активную работу различные группы мышц, но и изменять харак-

тер выполнения упражнений: сменять выполнение серий скоростно-силовых упражнений сериями силовых упражнений, затем последовательно переходить к сериям упражнений на развитие гибкости, выносливости.

2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся упражнения должны подбираться с учетом их локального влияния на развитие физических качеств или отдельных мышечных групп. Строго регламентируются упражнения (по амплитуде, направлению, характеру нервно-мышечной работы) в основной, атлетической, производственной, лечебной гимнастике с целью локального воздействия на конкретные группы мышц органы, суставы для их развития или восстановления функциональной деятельности.

3. При составлении комплекса ОРУ используется правило «прогрессирования» (нарастания эффекта от применения упражнения за счет увеличения амплитуды и скорости движений, количества повторений, степени напряжения мышц и связок, дополнительных действий). При этом правило «прогрессирования» проявляется при выполнении не только конкретного упражнения, но и в комплексе ОРУ, а также от занятия к занятию.

4. Проведение ОРУ в гимнастике отличается строгой регламентацией движений. Достигается это посредством четких указаний: на исходные и конечные положения, характер упражнений, их направление и амплитуду, точность воздействий, дозировку, интенсивность и скорость выполнения.

В педагогической практике проверены и стали основой комплексов ОРУ следующие группы упражнений: потягивания и прогибания; круги и махи руками; приседания, наклоны и круговые движения головой и туловищем; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; махи ногами вперед, назад и в сторону; поднятие ног в положении сидя и лежа (или туловища при закрепленных ногах); многократные поскоки на месте и с продвижением; ходьба, бег на месте и с продвижением.

## **2.6. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ**

Благодаря принятой в гимнастике четкой регламентации движений и поз (прямые руки и ноги, оттянутые носки, четкие исходные и конечные положения, приподнятое положение головы, правильная и непринужденная осанка), естественные движения и навыки приобретают гимнастический стиль. Чтобы привить занимающимся гимнастический стиль движений при проведении ОРУ, следует постоянно указывать ученикам на отклонения от принятых норм.

Обучение занимающихся гимнастическим упражнениям (особенно при занятиях с детьми) будет интересным для них и эффективным при положительном эмоциональном фоне. Поэтому целесообразно проводить ОРУ с музыкальным сопровождением, игровым и соревновательным способом, с играми и эстафетами, используя различные строевые упражнения (построе-

ния, перестроения, фигурную маршировку и др.). Значимость и полезность ОРУ особенно велика, если они проводятся на открытом воздухе.

При занятиях ОРУ в гимнастике и других видах спорта используются с различными целями (для отягощений, повышения интереса к занятиям, воспитания точности движений) многие предметы: гимнастические палки, скакалки (короткие и длинные), набивные и надувные мячи (малые и большие), гантели, резиновые и пружинные амортизаторы, гири, штанги, блочные устройства, булавы, гимнастические скамейки и стенки и др. От профессионального использования указанных предметов в занятиях ОРУ существенно повышается эффективность, плотность, эмоциональный фон, физическая нагрузка, оздоровительная направленность занятий и воспитание занимающихся.

Разнообразие и повышение эмоционального фона занятий наблюдается при проведении ОРУ с партнером – вдвоем, втроем, при условии обеспечения четкой организации занятий, сознательной дисциплины занимающихся и наличия соответствующих условий занятий.

## **2.7. ОБУЧЕНИЕ ОРУ**

Относительная несложность и простота двигательных задач при обучении ОРУ позволяет учащимся успешно усваивать многие комплексы упражнений. При этом процесс обучения занимающихся ОРУ не должен сводиться только к воспроизведению и запоминанию последовательности упражнений.

При овладении ОРУ необходимо выявлять и устранять ошибки в исходных и конечных положениях, осанке, стиле движений.

В педагогической практике наиболее традиционными и действенными методами обучения занимающихся ОРУ являются методы обучения в целом и по разделениям. При этом применяются способы обучения по показу, по рассказу и комбинированный способ.

1. Способ обучения по показу. Преподаватель, показав упражнение в целом, дает команду «Исходное положение (при необходимости указывается способ выполнения – прыжком, выпадом и т.п.) принять!». Делается небольшая пауза для выявления и исправления возможных ошибок. Если необходимо прервать упражнения, подается команда «Отставить!». По этой команде принимается предшествующее ей положение.

В исходном положении подается команда «Упражнение начинать!». Преподаватель, стоя перед группой, ведет подсчет (чаще всего на 4 и 8 счетов), зеркально выполняет упражнение, что позволяет занимающимся копировать движения, а подсчет на 4 и 8 позволяет использовать музыкальное сопровождение. Одновременно можно давать указания, вести подсчет и подсказ голосом или движениями. Заканчивается упражнения по команде «Стой!», которая подается вместо последнего счета.

При проведении ОРУ в занятиях с младшими школьниками вместо этих команд даются распоряжения: перед началом упражнения – «Примите исходное положение», а после его окончания – «Закончить упражнение».

2. Способ обучения по рассказу. Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное и конечное положение и движения занимающихся на каждый счет. Затем подаются команды, такие же, как при обучении способом по показу. При этом по ходу выполнения упражнений можно подсказывать учащимся в ритме и темпе их действия, например, присесть встать, наклониться – согнуть ноги. Такие подсказки можно сочетать с объяснением упражнений, например, мах левой – приставить ногу, мах правой – упор присев.

3. Способ обучения по разделением. Применяется при обучении относительно сложным по координации движениям, для исправления ошибок, уточнения отдельных движений, поз. После команды «Исходное положение – ПРИНЯТЬ!», последовательно разделяя каждый счет паузами, выполняются движения. Например: «Левую ногу назад на носок, руки в стороны – делай раз!», «Упор присев на правой, левую в сторону на носок, руки вверх – делай два!», «Сменить положение ног, руки в стороны – делай три!», «Исходное положение – делай четыре!»

## **2.8. ДОЗИРОВКА ОРУ**

Объем и интенсивность физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется путем изменения: количества упражнений и их повторений, интервалов отдыха, изменения исходных положений, темпа, ритма. При дозировке упражнений исходят из общих правил учета уровня подготовленности занимающихся, их возраста, пола и решаемых в занятиях конкретных педагогических задач.

Физическую нагрузку при выполнении ОРУ оценивают по самочувствию и пульсу. Перед началом занятий ОРУ определяется исходный потолок частоты сердечных сокращений (ЧСС) путем вычитания из цифры 220 соответствующего возраста занимающегося (220 – возраст). Затем путем прощупывания пульса (у запястья, на шее) подсчитывается число ударов за 10 или 15 секунд. Эти числа умножаются на 6 или 4 и определяется количество ударов в минуту. Найденное число ударов в минуту должно быть для начинающих заниматься ОРУ в зоне 60–70% от максимума (110–130 уд./мин.), а для более подготовленных учащихся – 80–85% (140–150 уд./мин.).

Дыхание при выполнении ОРУ связано с выполнением движений. Его глубина и частота должны соответствовать потребностям организма в данный момент. При выполнении ОРУ следует по мере возможности приучать занимающихся сочетать темп и ритм движений с дыханием. При расширении грудной клетки, например, прогибание назад, руки в стороны, делать вдох, а при наклоне, сгибании туловища – выдох.

### Глава 3. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В основной и прикладной гимнастике к группе прикладных упражнений относятся разновидности ходьбы, бега, простых прыжков, лазание и преодоление препятствий, упражнения в метании и ловле различных предметов и в равновесии, поднимание и переноска груза и другие.

С помощью этих упражнений можно успешно развивать различные физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, а также силу воли, внимание, двигательную память. Замечено, что с помощью этих упражнений приобретаются двигательные умения и навыки, которые необходимы людям в их повседневной жизни, особенно в профессиональной, спортивной и военной деятельности. Приобретенные с помощью прикладных упражнений умения и навыки помогают людям разумно и рационально действовать в экстремальных условиях, сохраняя здоровье и жизнь в чрезвычайных ситуациях.

Прикладной характер этих упражнений выражается в том, что их можно использовать в любых условиях занятий не только в спортивных залах, на спортивных площадках и стадионах, но и в различных естественных условиях с использованием рельефа местности и имеющихся подручных средств. Особенно полезны занятия прикладными упражнениями на свежем воздухе в любую пору года.

#### 3.1. ХОДЬБА

Прикладные упражнения, как и другие двигательные умения и навыки, усваиваются занимающимися во время учебных занятий. В таких занятиях учащиеся, освоив необходимый объем знаний о конкретных упражнениях, последовательно формируют прочные навыки их выполнения, начиная с ходьбы.

Ходьба на первый взгляд кажется простым двигательным действием. Но при наблюдении за ходьбой детей и взрослых людей можно увидеть, что абсолютное их большинство не умеют правильно, экономно и красиво ходить. Ходьба – сложный по координации двигательный навык. Он вовлекает в работу большое количество мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. При этом не следует упускать из виду наличие и сохранение в ходьбе детей и взрослых правильной осанки. Поэтому, начиная с раннего детского возраста, следует научить детей правильно и экономно ходить без вертикальных и боковых колебаний, что достигается за счет мягкой и упругой постановки ног и свободных по амплитуде махов руками от плеча.

На уроках физкультуры и на занятиях по физическому воспитанию в ПТУ, ССУЗах, вузах применяются следующие виды ходьбы: а) обычным (походным) и строевым шагом; б) на носках, пятках, наружных и внутренних сводах стопы; в) перекатом с пятки на носок, и, наоборот, с носка на пятки; г) приставными, скрестными шагами; д) в приседе, полуприседе,

сгибая ногу вперед (высоко поднимая колено согнутой ноги); е) выпадами и другими способами, о чем было упомянуто выше, в разделах строевых и общеразвивающих упражнений.

### **3.2. БЕГ**

Бег – более динамичное, чем ходьба, средство передвижения. Он предъявляет более высокие требования к деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В этой связи важное значение имеет хорошо и правильно сформированный в детском возрасте навык экономного, непринужденного бега. При обучении следует обращать внимание детей на правильную технику бега и более параллельную, чем при ходьбе, постановку стоп. Такая постановка стоп ног при беге позволяет осуществлять отталкивание всеми пальцами стопы и является профилактикой плоскостопия.

В занятиях по гимнастике применяются следующие виды бега: обычный, сгибая ногу вперед (с высоким подниманием колена), сгибая ногу назад (с захлестыванием голени назад), прямыми вперед (бег с подниманием прямых ног вперед), в сторону, назад, бег скрестным шагом вперед, в сторону и др.

Бег и ходьба являются сложными двигательными навыками, для овладения которыми требуется длительный процесс обучения. В этой связи очень важно, чтобы правильные навыки ходьбы и бега дети получили как можно раньше, в детском или младшем школьном возрасте.

### **3.3. УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ**

Упражнения в равновесии имеют прикладное значение в повседневной жизни человека. С необходимостью сохранять равновесие в различных видах деятельности дети и взрослые сталкиваются постоянно.

Удержание равновесия осуществляется рефлекторно за счет согласованной работы сенсорных систем организма. Функциональные возможности сенсорных систем организма могут успешно развиваться с помощью специальных упражнений в равновесии, которые могут выполняться на месте и в движении.

К упражнениям на месте относятся: различные виды стоек на двух и одной ноге, двух и одном колене, повороты, наклоны, приседания с различными положениями рук и головы, с открытыми и закрытыми глазами; переходы из высокого положения в более низкое, из положения стоя в положение лежа и наоборот.

К упражнениям в движении относятся: разновидности бега, ходьбы, прыжков, танцевальных шагов с различными положениями и движениями руками, головой, туловищем, с остановками, поворотами, наклонами, подбрасыванием и ловлей предметов, с преодолением различных препятствий. В качестве препятствий могут быть набивные мячи, булавы, скакалки,

гимнастические палки, обручи. Преодолеваются препятствия различными способами: перешагиванием, перепрыгиванием, пролезанием, переползанием, расхождением.

Одним из наиболее ценных в прикладном отношении упражнений является расхождение вдвоем на узкой площади опоры (рис. 3.1 а, б). Такое расхождение осуществляется двумя способами: а) при встрече двоих на узкой опоре один из партнеров ложится на живот поперек бревна или принимает положение упора присев, а другой перешагивает через него; б) встречаясь, партнеры обхватывают плечи друг друга, ставят вперед до касания пятками одноименные ноги и по команде одного, поднимаясь на носки, и поддерживая друг друга, поворачиваются кругом, расцепляют захват рук и, делая по шагу назад, поворачиваются кругом и расходятся.

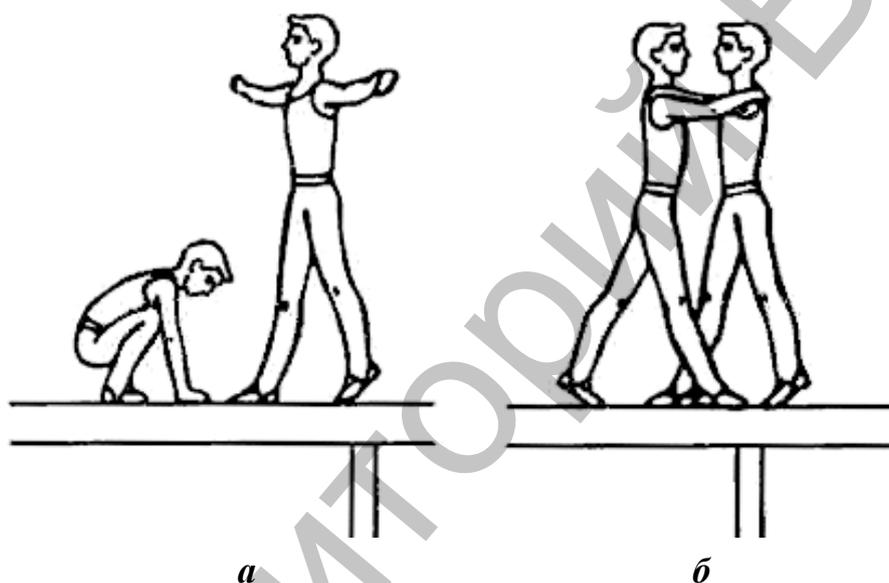


Рис. 3.1

Прикладные упражнения в равновесии разучиваются с занимающимся целостным методом сначала на полу, а совершенствуются индивидуально или групповым способом на возвышенной и ограниченной по ширине опоре. При этом условия выполнения этих упражнений могут усложняться за счет увеличения высоты снаряда или изменения ширины и площади опоры, увеличения скорости их выполнения, введения дополнительных заданий (приседаний, поворотов, прыжков, хлопков руками и др.) во время передвижения. Совершенствование данных упражнений с детьми младшего школьного возраста целесообразно осуществлять на фоне положительных эмоций в играх, эстафетах с элементами соревнований и с хорошей организацией занятий.

### 3.4. УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ

Упражнения в лазании являются передвижениями по гимнастическим снарядам (скамейкам, шестам, канатам, стенкам, деревянным или веревочным лестницам и др.) в простых или смешанных висах и упорах. Эти упражнения являются эффективным средством для развития силы мышц

рук и плечевого пояса, силовой и статической выносливости к мышечным напряжениям, ловкости и координации движений. При использовании этих упражнений у занимающихся воспитывается смелость, выносливость, целеустремленность, организованность, дисциплинированность и другие положительные свойства личности. Например, лазание в простом вися (на одних руках) по вертикальному канату или шесту является достаточно нагрузочным не только в физическом, но и психологическом плане. Приходится приложить немало личностных и физических усилий, чтобы при значительно затрудненном дыхании, фиксированной грудной клетке, растяжении и напряжении мышц брюшного пресса и плечевого пояса за короткий отрезок времени достичь обозначенной на канате высоты.

Упражнения в лазании классифицируются следующим образом: а) лазание в смешанных висах или упорах; б) лазание в простых висах или упорах; в) лазание с остановками (завязывание на канате); г) лазание с грузом или партнером на плечах, групповое лазание; д) перелезания.

На гимнастической скамейке лазание осуществляется в приседе, упоре присев, упоре стоя согнувшись, упоре стоя на коленях, в упоре стоя на коленях с опорой на предплечья, в упоре лежа, в положении лежа лицом или спиной к скамейке, руки вверху или внизу. При этом можно усложнять или упрощать трудность лазания за счет изменения направления передвижения или угла наклона скамейки.

На гимнастической стенке лазание можно выполнять одноименными и разноименными способами, с одновременным и поочередным перехватами и переступаниями, прыжками, с поворотами, спиной и лицом к стенке, с использованием размахивания телом в стороны для выполнения перехватов руками. Лазания на гимнастической стенке и скамейке могут быть подводными упражнениями для лазания по канату.

Лазание по вертикальному канату (шесту) осуществляется в три или два приема. Лазание в три приема начинается из виса стоя хватом прямыми руками над головой. Первый прием: согнуть ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. Третий прием: поочередно перехватить руки, прийти в вис стоя (рис. 3.2, а, б, в, г).

Лазание в два приема начинается из виса стоя хватом прямой рукой над головой, другой – согнутой на уровне груди (подбородка). Первый прием: согнуть ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на прямой руке, одновременно перехватить согнутую возможно выше (рис. 3.3, а, б). При сплзании в обоих видах лазания движения выполняются в обратном порядке.

Перед обучением лазанию по канату (шесту) в три и два приема необходимо научить занимающихся технике захвата каната (шеста) ногами. Для этого можно использовать гимнастическую скакалку, палку, веревку, канат. Сидя на возвышении (коне, козле для прыжков), поставленном возле

висящего каната (веревочки), занимающиеся учатся захватывать канат ногами тремя основными способами захвата: а) подъемом одной стопы и пяткой другой; б) захват петель – канат расположен снаружи одной ноги, а подъемом другой прижимается к подошве (иногда этот способ называют наступанием); в) захват внутренними сводами стоп.

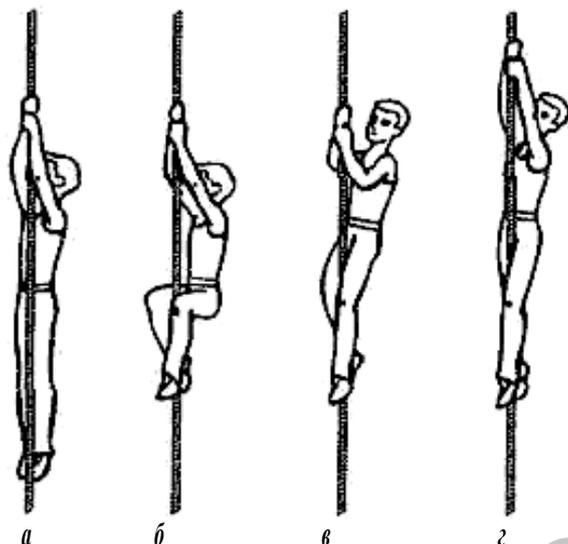


Рис. 3.2

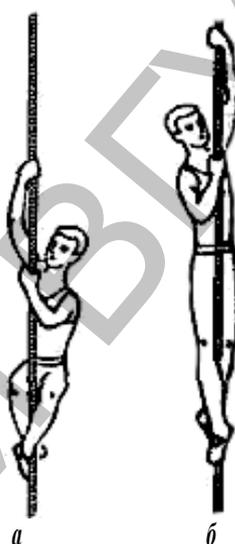


Рис. 3.3

Лазание по вертикальному, горизонтальному или наклонному канату или шесту можно выполнять и в простом вися только с помощью рук. При этом перехваты выполняются согнутыми руками.

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

**Завязывание стоя:** на высоте 2–3 м повиснуть на прямых руках, расположив канат с правой (левой) стороны, обычно со стороны руки, которая выполняет захват каната выше. Затем круговым движением ноги вперед и наружу обвить канат вокруг нее и плотно прижать к ступне подъемом другой ноги, перехватить одноименную руку в хват на уровне пояса и завести канат за другую руку; после чего можно отпустить канат, чтобы отдохнули руки (рис. 3.4).

**Завязывание петель:** исходное положение такое же, как и в предыдущем способе. В вися на канате поднять ноги вперед, и, зажав канат бедрами, отпустить одну руку и взять ею канат внизу, соединив его с канатом на уровне подбородка, после чего отпустить вторую руку для отдыха. Завязывание петель можно выполнять, проведя канат под обе ноги (рис. 3.5, а, б).

**Завязывание восьмеркой:** в вися на канате 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, можно опустить одну руку (рис. 3.6).

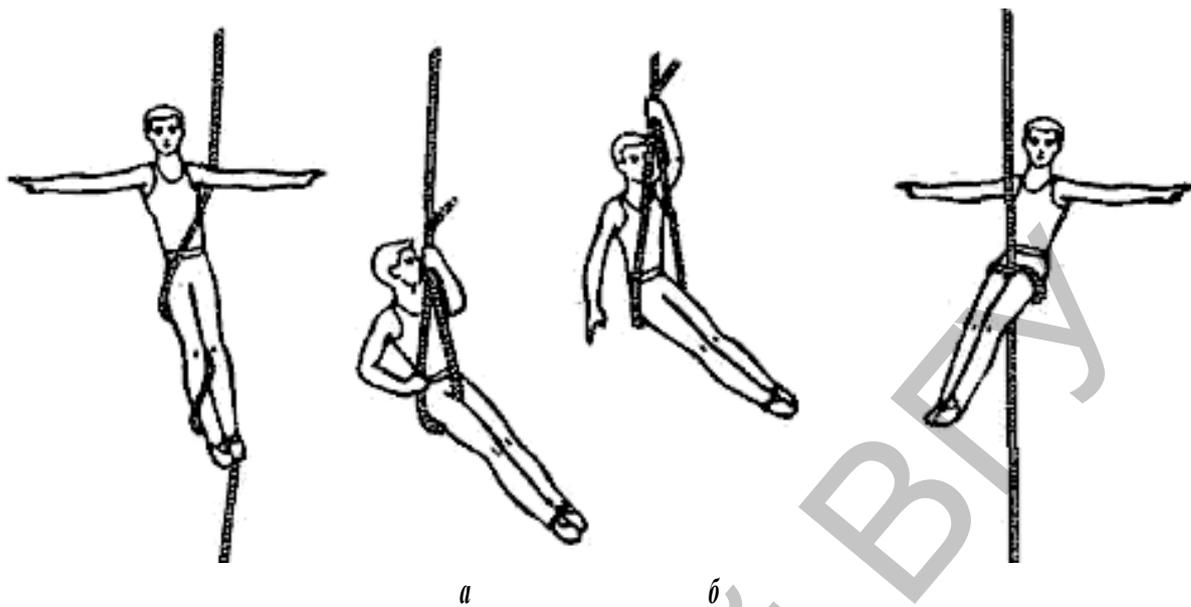


Рис. 3.4

Рис. 3.5

Рис. 3.6

Способы завязывания изучаются целостным методом. Сначала изучаются как подводящие упражнения все способы завязывания в висах стоя на возвышении (стопке гимнастических матов, положенных возле виса каната). Затем путем многократных повторений лазания по вертикальному канату совершенствуются способы завязывания и остановок.

При обучении лазанию по канату в три и два приема со способами завязывания и остановок следует постоянно обращать внимание занимающихся на необходимость соблюдения четкой организации занятий и сознательной дисциплины учащихся, прививать им навыки страховки и само-страховки, особенно при сплзании с каната.

### 3.5. УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРЕЛЕЗАНИИ И В ПРЕОДОЛЕНИИ ПРЕПЯТСТВИЙ

Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий находят широкое применение в занятиях с различными группами занимающихся. Например, с учащимися младшего и среднего школьного возраста общеобразовательных школ можно успешно применять при проведении подвижных игр и эстафет различные виды прыжков, перелезаний, подлезаний, пролезаний. Прыжками учащиеся могут преодолевать невысокие и неширокие преграды. Младшие школьники с желанием подлезают под гимнастические снаряды: коня, козла для прыжков, гимнастическое бревно, пролезают в гимнастический обруч или между рейками гимнастической лестницы, поставленной горизонтально или наклонно, перелезают через невысокий забор (высота 80–100 см). Средние и старшие школьники могут перелезать через забор 1,5–2,5 м.

Существует несколько способов преодоления таких препятствий: а) наступанием – с разбега, оттолкнувшись одной ногой, другой наступают на препятствие и спрыгивают на противоположную сторону; б) опорой на

грудь – навалившись телом на забор и держась руками, одной за верхний край, другой как можно ниже на другой стороне забора, ноги и тело перекидывают на противоположную сторону забора; в) зацепом – руками ухватиться за верхний край забора, зацепиться ногой, выйти в упор и соскочить на другую сторону; г) силой – подтянуться на руках повыше, рывком поставить одну согнутую руку в упор, потом таким же образом поставить другую руку, выйти в упор и соскочить на другую сторону; д) с помощью – с помощью партнера напрыгнуть в вис, а затем в упор на верхний край забора, после чего соскочить на другую сторону забора.

До начала изучения данных способов преодоления препятствий следует целенаправленно развивать у учащихся необходимые физические качества, научить их правильно и безопасно приземляться, владеть приемами оказания помощи, страховки и само страховки.

### **3.6. УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ И ЛОВЛЕ**

Упражнения в метании и ловле имеют важное прикладное значение, так как способствуют развитию силы, быстроты, ловкости и координации движений. С их помощью успешно развивается глазомер, ориентировка во времени и пространстве, мышечная память.

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

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

Эти и другие подобные упражнения можно изменять, усложнять, изменяя условия бросков и ловли мяча, вводя дополнительные движения те-

лом (наклоны, повороты, приседания) или руками (хлопки, круги согнутыми и прямыми руками), изменяя темп движений, упражняясь вдвоем, троим и т.д.

Упражнения в метании и ловле классифицируются таким образом: метание на дальность; метание в цель и по движущемуся предмету, подбрасывание и ловля, подбрасывание, жонглирование.

Метание на дальность можно проводить с младшими школьниками на уроках гимнастики, используя набивные мячи. В основном такие метания относятся к легкой атлетике.

Метание в цель является одним из интересных для младших школьников видов двигательной деятельности. Дети с удовольствием метают мячи и другие предметы (булавы, кегли) в различные мишени, лежащие на полу, нарисованные на стенах или специальных щитах.

Метание по движущейся или внезапно появляющейся цели. Этот вид метаний интересен для всех учащихся, так как в нем присутствует элемент охотничьего азарта. Организация занятий при этом более трудоемкая, чем в других видах метаний. Необходимо изготовить два щита, за которыми могли бы расположиться учащиеся, которые перекатывают, перебрасывают или выставляют на короткое время различные мишени. Время выставления мишеней можно варьировать и за счет этого усложнять или упрощать условия метаний.

Подбрасывание и ловля, также как и перебрасывание и ловля мячей (малых, средних, больших, набивных), гимнастических палок, обручей, кеглей, булав, скакалок и других предметов является одним из необходимых видов прикладных упражнений. С помощью этих упражнений у детей успешно развивается ручная ловкость, глазомер, внимание, организованность, точность движений. Подбрасывание и ловлю, перебрасывание и ловлю различных предметов можно разнообразить и варьировать за счет дополнительных заданий, изменения условий занятий, введение в задание новых параметров движений и др. В этих упражнениях могут быть заняты не только все учащиеся, но и учитель, который творчески относится к содержанию и организации занятий.

Жонглирование – наиболее редкий и трудный для учащихся вид метания и ловли. В основном этим видом метания и ловли занимаются индивидуально или с партнером, что не всегда можно осуществить на уроках физкультуры в школе. Поэтому жонглирование не находит широкого распространения среди учащихся, являясь ценным средством физического воспитания.

Следуя основной идее гармоничного физического развития и воспитания, обучение всем видам метания и ловли необходимо вести как правой, так и левой рукой. Усложнять или упрощать упражнения можно за счет изменения массы, формы, объема предметов; увеличения количества одновременно бросаемых предметов; изменения исходных положений, совмещения метания и ловли с другими дополнительными действиями (при-

седаниями, поворотами, наклонами, кувырками и т.п.); метания и ловли одной рукой, упражнений в равновесии и др.

Организация занятий при этом должна быть хорошо продуманной, четкой, содержательной с учетом возрастных особенностей учащихся.

### 3.7. УПРАЖНЕНИЯ В ПОДНИМАНИИ И ПЕРЕНОСКЕ ГРУЗА

Упражнения в поднимании и переноске груза развивают силу, выносливость, ловкость, находчивость, коллективизм, умение рационально и экономно расходовать силу. Эти упражнения выполняются с различными предметами и с самими занимающимися.

Применяются следующие упражнения:

1. Передача набивных мячей в шеренге, колонне, передавая мяч влево, вправо, сбоку, над головой, под ногами (из стойки ноги врозь).

2. Переноска набивных мячей: в руках перед собой; сбоку, удерживая мяч одной рукой; над головой и на голове (с помощью и без помощи рук).

3. Переноска гимнастических снарядов: а) гимнастических матов вчетвером (удерживая за ручки), вдвоем (удерживая за ручки по диагонали; б) гимнастических скамеек вдвоем, взяв скамейку за концы; одним занимающимся, взяв скамейку за середину; над головой, сбоку, под рукой; гимнастического козла одним (рис. 3.7) или вдвоем, удерживая козла за ножки (рис. 3.8).

Способы переноски одного партнера двумя и одного одним следующие:

1. Переноска сидящего на руках: двое учащихся становятся рядом лицом по направлению движения, берутся за запястья ближайших рук. Третий садится на сплетенные руки, держась за шею или плечи партнеров (рис. 3.9).



Рис. 3.7



Рис. 3.8



Рис. 3.9

2. Переноска сидящего на руках с опорой спиной («в кресле»): двое переносящих встают на одно колено сзади переносимого, соединяют за запястья руки, удаленные от него, а ближайшие к нему руки кладут друг другу на плечи. Переносимый садится на сцепленные руки, опираясь спиной на руки партнеров, лежащие на их плечах, держась руками за шею переносящих (рис. 3.10).

3. Переноска с поддержкой под руки и колени: переносящие становятся в затылок друг другу, берут переносимого один под руки, другой под колени (рис.3.11).

4. Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках («на скамейке»): переносящие становятся лицом друг к другу, берутся хватом сверху правой рукой за запястье правой руки партнера (рис. 3.12), Переносимый садится на руки партнерам и держится за их плечи.

5. Переноска с поддержкой под ноги и спину: переносящие становятся с одной стороны от лежащего на спине переносимого, опускаются на одно колено, берут переносимого один под ноги, другой под спину и поднимают. Переносимый обхватывает руками шею рядом стоящего партнера (рис. 3.13). Этим способом можно переносить партнера втроем, вчетвером и по парам, сцепляя руки под переносимым, который обхватывает за шеи переносящих, стоящих ближе к его рукам. Переноска одного двумя, тремя, четырьмя может осуществляться на палках, плащпалатках, одеялах и других подручных предметах.



Рис. 3.10



Рис. 3.11



Рис. 3.12



Рис. 3.13

Переноска одного одним осуществляется следующими способами:

1. Переноска сидящего верхом на спине: переносимый становится сзади за спиной переносящего и обхватывает его за плечи; переносящий, приседая и слегка наклоняясь вперед, обхватывает под бедра ноги переносимого, выпрямляется и начинает движение (рис. 3.14).

2. Переноска на плечах: переносимый становится в стойку ноги врозь спиной к партнеру. Переносящий становится на одно колено, сажает переносимого на плечи, который обхватывает носками ног спину переносящего, а руками держится за его голову. Переносящий встает и начинает движение (рис. 3.15).

3. Переноска с поддержкой двумя руками: переносимый лежит на спине, переносящий становится на одно колено или приседает, подсовывает одну руку под спину, другую под колени переносимого, который обхватывает партнера за шею. Переносящий встает и начинает движение (рис. 3.16).



Рис. 3.14



Рис. 3.15



Рис. 3.16

4. Переноска с поддержкой одной рукой: переносимый лежит лицом вниз, а партнер, стоя боком к нему, наклоняется, поднимает его, обхватывая одной рукой под живот и движется в нужном направлении, бережно прижимая переносимого к себе (рис. 3.17, а, б).

Переноска лежащего на одном плече: переносящий берет переносимого за правое запястье левой рукой, а правой рукой обхватывает его ноги под коленями. Затем, наклонившись вперед, он кладет переносимого животом на свое правое плечо, выпрямляется и захватывает правой рукой правое запястье партнера, освобождая левую руку (рис. 3.18).



а



б

Рис. 3.17



Рис. 3.18

Упражнения в переноске и поднимании груза являются трудоемкими и тяжелыми для учащихся среднего и старшего школьного возраста общеобразовательных школ. Поэтому, чтобы не искривить позвоночник, учащимся и учителю следует внимательно и разумно подходить к оптимальному подбору партнеров и переносимого груза, а также скорости и расстояния передвижений. Перед началом усвоения этих упражнений следует развить у учащихся необходимый запас общей физической подготовленности.

сти с помощью подготовительных и подводящих упражнений (например, использование набивных мячей увеличенного веса), создать основу для успешного освоения этих упражнений, способствующих формированию мышечного корсета позвоночника и правильной осанки.

### 3.8. УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРЕПОЛЗАНИИ

Упражнения в переползании являются хорошим средством для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости. Основными упражнениями в переползании являются: а) переползание в упоре стоя согнувшись ноги врозь, опираясь на кисти рук и стопы ног; б) переползание в упоре стоя на коленях или переползание на четвереньках с опорой на кисти рук, колени, голени и стопы ног; в) переползание в упоре стоя на коленях с опорой на предплечье или переползание на получетвереньках (рис. 3.19); г) переползание на боку (с опорой на предплечье и кисть другой руки, одноименная нога опирается бедром, голенью и стопой, лежащими на полу, другая согнута, опирается стопой, колено развернуто кверху (рис. 3.20); д) переползание по-пластунски выполняется лежа на груди с опорой на разведенные ноги врозь, кисти и предплечья согнутых рук, локти в стороны. Имеется и другой вариант переползания по-пластунски при помощи обеих ног и одной руки или обеих рук и одной ноги (рис. 3.21, а, б); ж) переползание с партнером на спине, при этом партнер оказывает помощь (рис. 3.22); з) переползание с грузом, который может находиться за спиной (рюкзак, вещмешок), в руках (набивной мяч, гантели, булавы), привязан на веревке сзади переползающего (груз-волокуша).



Рис. 3.19



Рис.3.20



а

б

Рис. 3.21



Рис.3.22

Прикладная направленность переползаний, их значимость как средства физического воспитания неоспорима. Особенно ценны эти упражнения в естественных условиях их проведения, в подвижных играх, эстафетах, полосах препятствий. При этом начальную стадию обучения переползанию (ознакомление, разучивание) целесообразно проводить на гимнастических матах или акробатической дорожке, а в естественных условиях занятий – на разостланном брезенте.

### 3.9. ПРОСТЫЕ (БЕЗОПОРНЫЕ) ПРЫЖКИ

К простым (безопорным) прыжкам относятся: а) прыжки на месте на одной или двух ногах с различными положениями и движениями рук и других звеньев тела, с поворотами, с различным темпом и количеством исполнения прыжков; б) прыжки в высоту: на месте, с прямого разбега, согнув ноги, согнувшись; с косога разбега – способом перешагивания; прыжок «углом в окно»; «гимнастический прыжок» со строго регламентированной позой в полете над планкой. Техника исполнения данного прыжка подобна прыжку «углом в окно»; в) прыжки в длину: с места, с разбега, толчком одной и обеих ног, от пола, обычного и подкидного мостика. Эти прыжки можно усложнять за счет введения дополнительных заданий или изменения темпа, ритма, количества повторений. Разновидностью этих прыжков являются далеко-высокие прыжки, которые выполняются с разбега через различные препятствия: натянутые разновысокие веревки (ближняя на высоте 80 см, а дальняя – на расстоянии 130–150 см от ближней, на высоте 40–50 см); г) прыжки в глубину: с гимнастической скамейки, стенки, наклонной и горизонтальной лестницы, бревна, коня, козла и других возвышений. Выполняются эти прыжки из различных исходных положений, толчком одной и двумя ногами, с различными положениями звеньев тела в полете (согнув ноги вперед, назад, разведя их врозь, согнувшись, прогнувшись), с поворотом, с хлопками, с броском и ловлей мяча и др. Усложнение данных прыжков достигается за счет тех же заданий, которые имеются в предыдущих способах безопорных прыжков.

Важно, чтобы до начала освоения прыжков в глубину учащиеся были хорошо подготовлены: имели хорошую подготовку опорно-двигательного аппарата, умели мягко и безопасно приземляться, были внимательными и решительными. При этом сложность прыжков должна соответствовать уровню подготовленности и возрастным особенностям занимающихся.

Прыжки с подкидного пружинного мостика очень ценны и полезны для пространственной ориентировки учащихся. С их помощью успешно отрабатывается фаза (поза) полета и мягкое приземление. Однако из-за незначительного наличия этих снарядов в общеобразовательных школах для большинства учащихся этот вид прыжков не доступен.

«Прыжки в окно» (пространство, ограниченное по бокам стойками, а сверху и снизу веревками, расположенными на разной высоте). «Окно» может устанавливаться на разном расстоянии от места отталкивания, что позволяет варьировать сложность прыжков. Выполняются прыжки в «окно» способами: согнув ноги, согнувшись, кувырком вперед и другими способами.

Прыжки через короткую и длинную скакалку, различные пробегания, перепрыгивания, групповые прыжки с поочередным вбеганием и выбеганием, с выполнением дополнительных заданий руками, ногами, головой являются эмоциональным и эффективным средством физического воспитания.

Таким образом, прикладные упражнения являются незаменимым и универсальным средством не только физического развития и воспитания, но и надежной основой двигательной подготовки подрастающего человека к различным условиям повседневной жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Брыкин А.Т. Гимнастика: Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 187 с.
2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Под ред. М.П. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – 448 с.
4. Общевоинские уставы Вооруженных Сил СССР (Строевой устав). – М.: Воениздат, 1981. – С. 309–398.
5. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: Учебное пособие. – Мн.: Бел. наука, 1998. – 557 с.
6. Строевой Устав Вооруженных Сил Республики Беларусь / Под ред. В.Н. Башака. – Минск, 1995. – 175 с.
7. Гузов Н.М., Гузов С.Н. Строевые упражнения. Методическое пособие. – Витебск, Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2002. – 24 с.
8. Тимчасові загальновійскові статус Збройних Сил України / Стройовий статус /. – Львів, 1993. – С. 294-411.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: Академия, 2002. – 480 с.