

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Кафедра теории и методики физической культуры  
и спортивной медицины

**ПОДГОТОВКА  
К РЕСПУБЛИКАНСКОЙ  
ОЛИМПИАДЕ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
И ЗДОРОВЬЕ» (ГИМНАСТИКА)**

*Методические рекомендации*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2026*

УДК 371.3(075.8)  
ББК 74.500.26я73  
П44

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 26.02.2026.

Составитель: старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **М.А. Карелин**

**Р е ц е н з е н т :**

доцент кафедры теории и методики физической культуры  
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,  
кандидат педагогических наук, доцент *В.Г. Шнак*

**П44** **Подготовка к Республиканской олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (гимнастика) : методические рекомендации / сост. М.А. Карелин. — Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2026. — 56 с.**

Целью данного учебного издания является систематизация и обобщение знаний, необходимых для успешного выступления на олимпиаде. В нем раскрыты: значение и правила строевых упражнений как основы дисциплины, организованности и коллективных действий; современная классификация видов гимнастики, позволяющая ориентироваться в многообразии и специфике различных направлений; гимнастическая терминология как ключевой инструмент для точного понимания и описания движений, являющаяся неотъемлемой частью теоретической подготовки к олимпиаде; основы методики обучения гимнастическим упражнениям, дающие представление о закономерностях освоения двигательных навыков.

Методические рекомендации составлены для подготовки к Республиканской олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», разработаны в помощь педагогам и учащимся, ориентированным на достижение высоких результатов.

УДК 371.3(075.8)  
ББК 74.500.26я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ .....	5
КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ .....	15
ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ .....	19
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ .....	41
ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ	46
ЛИТЕРАТУРА .....	55

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящие методические рекомендации разработаны в помощь педагогам и учащимся, ориентированным на достижение высоких результатов в олимпиадах по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», в частности, по разделу «Гимнастика». В условиях возрастающей конкуренции и усложнения требований к участникам олимпиад, особая важность придается не только совершенствованию двигательных навыков, но и углубленному освоению теоретических аспектов гимнастики. Подготовка к олимпиаде помимо углубленного изучения теоретических основ и совершенствования практических навыков, это и развитие стратегического мышления, умение работать в условиях повышенного стресса и мобилизовать все свои ресурсы.

Гимнастика как фундаментальный раздел физической культуры обладает уникальной возможностью для комплексного развития личности. Она способствует формированию не только физических качеств (гибкости, силы, координации, ловкости, выносливости), но и развивает дисциплинированность, целеустремленность, самоконтроль, чувство ответственности и эстетическое восприятие двигательной активности. Изучение гимнастики в контексте олимпиадной подготовки требует системного подхода, включающего освоение терминологии, правил, истории развития, основ методики преподавания и, конечно же, совершенствование исполнительского мастерства.

Целью учебного издания является систематизация и обобщение знаний, необходимых для успешного выступления на олимпиаде. В методических рекомендациях поставлена задача предоставить обучающимся и их наставникам четкую структуру подготовки, включающую теоретические основы, методические рекомендации по освоению упражнений, а также стратегии эффективной работы над заданиями по олимпиаде. Особое внимание уделяется разделу «Строевые упражнения» и «Классификация видов гимнастики», которые составляют базис для понимания спортивной и оздоровительной направленности дисциплины.

В рамках данных методических рекомендаций раскрыты: значение и правила строевых упражнений как основы дисциплины, организованности и коллективных действий; современная классификация видов гимнастики, позволяющая ориентироваться в многообразии и специфике различных направлений; гимнастическая терминология как ключевой инструмент для точного понимания и описания движений, являющаяся неотъемлемой частью теоретической подготовки к олимпиаде; основы методики обучения гимнастическим упражнениям, дающие представление о закономерностях освоения двигательных навыков.

Предложенные материалы призваны стать надежной основой для систематической и результативной подготовки к олимпиаде, способствуя не только повышению спортивного мастерства, но и формированию общей культуры в области физической культуры и здоровья.

# СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## 1. Общие положения

**Строевые упражнения** — совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю, содействующие воспитанию дисциплины и организованности, навыков коллективных действий, правильной осанки, чувства ритма и темпа. Строевые упражнения служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействию формирования правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся. Основные строевые понятия, действия и команды взяты из Строевого Устава Вооруженных Сил РФ. Определенная часть понятий создавалась в процессе практической работы по гимнастике.

**Строй** — установленное размещение занимающихся, для совместных действий.

**Сомкнутый строй** — строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой впереди руки.

**Разомкнутый строй** — строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах, с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

**Шеренга** — строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии с интервалом, равным ширине ладони между локтями (рисунок 1).

**Фланг** — правая и левая оконечности строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются (рисунок 1).

**Фронт** — сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом (рисунок 1).

**Тыл (тыльная сторона строя)** — сторона строя, противоположная фронту.

**Интервалом** — расстояние по фронту между занимающимися (рисунок 1).

**Двухшереножный строй** — занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающимся другой шеренги на дистанцию одного шага (вытянутой руки). Шеренги называются первой и второй. При повороте строя название шеренг не изменяется.

**Ряд** — занимающиеся, стоящие в шеренге в двухшереноговом (и более) строю.

**Ширина строя** — расстояние между флангами. (рисунок 1)

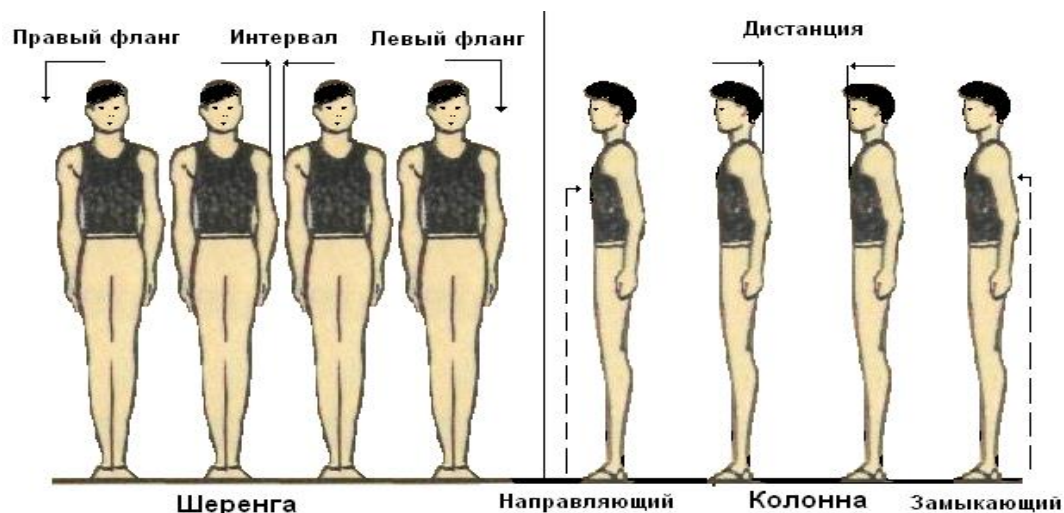
**Глубина строя** — это расстояние от первой шеренги (впереди стоящего занимающегося) до последней шеренги (позади стоящего занимающегося).

**Колонной** — называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу на дистанцию одного шага (вытянутой руки до плеча впереди стоящего) (рисунок 1).

**Походный строй** — группа занимающихся построена в колонну на дистанциях установленных уставом или преподавателем.

**Направляющий** — занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым в колонне (рисунок 1).

**Закрывающий** — занимающийся,двигающийся последним в колонне (рисунок 1).



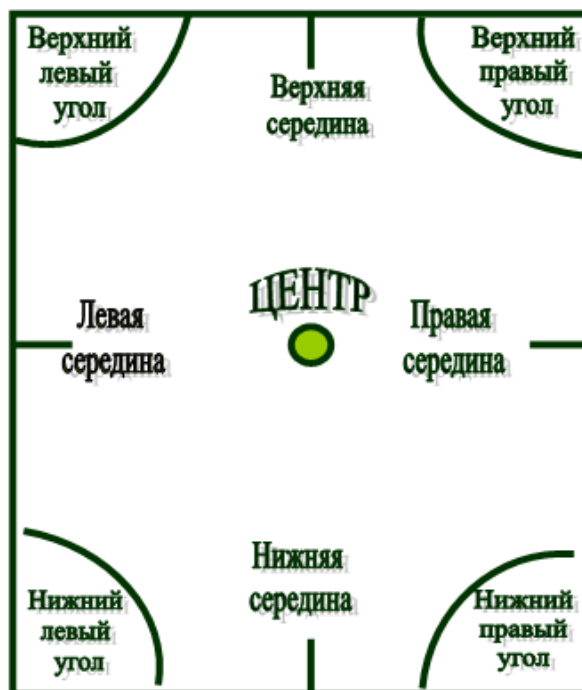
**Рисунок 1**

При построении, движении и в других случаях, связанных с перемещением занимающихся, либо инвентаря в определённое место, преподаватель даёт команды или распоряжения с указанием условных ориентиров.

Для более четкого выполнения строевых упражнений спортивный зал (площадка) обозначен условными точками:

Центр, верхняя (нижняя) середина, правая (левая) середина и углы: верхний правый (левый) угол, нижний правый (левый) угол (рисунок 2)

Они определяются по правой границе зала. Это одна из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий.



**Рисунок 2** — Условные точки зал (площадки)

## 2. Управление строем

На учебных занятиях управление строем осуществляется командами и распоряжениями, которые подаются голосом или установленными сигналами (свистком, флажком, хлопком, жестом и др.).

Каждая команды подразделяются на *предварительную* и *исполнительную* части. Например, для поворота налево подаётся команда «Нале-ВО!». В этой команде предварительной частью является «Нале», исполнительной — «ВО!». В команде «Шагом (бегом) — МАРШ!», предварительной частью команды является «Шагом (бегом)», исполнительной частью — «МАРШ!».

Предварительная часть команды подаётся отчётливо, громко и протяжно, чтобы привлечь внимание занимающихся и дать им некоторое время для подготовки к выполнению исполнительной команды.

Исполнительная часть команды подаётся после паузы, громко, отрывисто и энергично, и следует немедленное чёткое её исполнение занимающимися.

Голос при подаче команд должен соразмеряться с протяженностью строя. Чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда, больше пауза между предварительной и исполнительной командами, громче подача исполнительной команды.

Необходимо заметить, что есть команды, которые не имеют предварительной части, например, команды «Смирно!», «Вольно!», «Прямо!» и некоторые другие. Поэтому, в зависимости от ситуации, преподаватель может привлечь внимание занимающихся, предварив команды словами «класс», «группа», «отделение» и т.д.

К распоряжениям (указаниям) прибегают, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении тех или иных действий. Например, для поворота налево можно дать команду «Нале-ВО!» и её занимающиеся должны выполнить одновременно и четко. Но если в этом нет необходимости, можно дать указание или распоряжение — «Повернитесь налево».

## 3. Строевые приемы

**«Становись»** — команда, по которой занимающиеся становятся в указанный руководителем строй и принимают 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 выпрямлены, но не напрягать, грудь приподнять, а все тело подать несколько вперед, живот подбодать, плечи развернуть, руки опустить так, чтобы кисти обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра, голову держать высоко прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой, быть готовым к немедленному действию.

**«Равняйсь!»**, **«Налево Равняйсь!»**, **«На середину Равняйсь!»** По этой команде все занимающиеся, кроме (право-) левофлангового или среднего поворачивают голову направо (налево).

«Смирно!» По этой команде занимающиеся принимают строевую стойку.

«Отставить!» по этой команде занимающиеся принимают предшествующее ей положение.

«Вольно!» По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене.

«Правой (левой) — вольно!» применяется в разомкнутом строю. По этой команде занимающийся отставляет правую (левую) ногу в стойку ноги врозь, руки за спину.

«Заправиться!» — не оставляя своего места в строю, поправить свою форму. Перед этой командой подается команда «Вольно!»

«Разойдись!» По этой команде занимающиеся действуют произвольно.

«По порядку — Рассчитайсь!», «На первый и второй — Рассчитайсь!», «По три (четыре, пять и т.д.) — Рассчитайсь!» Расчёт начинается с правого фланга; каждый, называя свой номер, чётко поворачивает голову к стоящему слева (справа) и затем принимает исходное положение.

**Повороты на месте.** Команды: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!». Повороты кругом (на 1/2 круга), налево — направо (1/4 круга), пол-оборота налево (1/8 круга) проводятся при повороте налево в сторону левой руки на левой пятке и правом 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 на впереди стоящую ногу, *по второму счету* кратчайшим путем приставить ногу. Команды могут заменяться распоряжениями: например: группе, сидящей на полу учащихся, вместо команды «Нале-во!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево!».

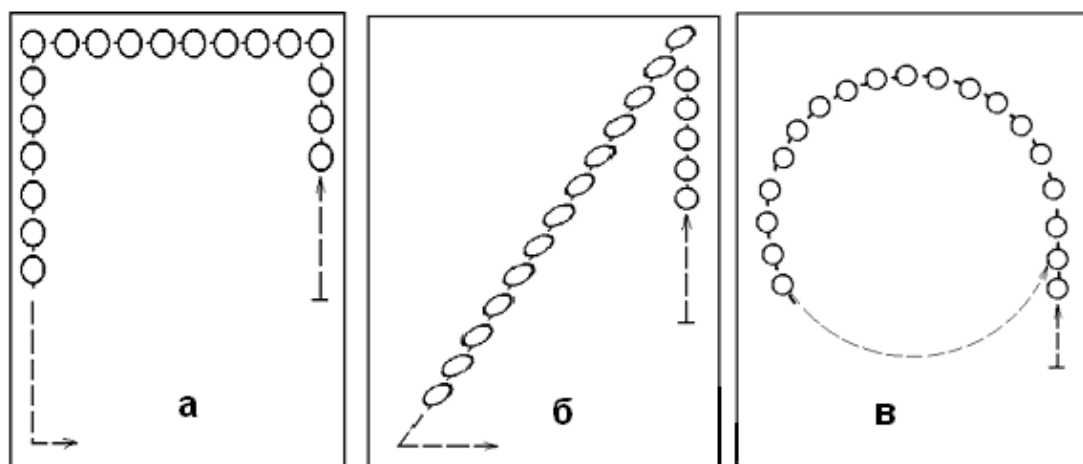
**Повороты при шаге на месте.** Команды: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!». Исполнительная команда подается под шаг одноименной ноги: делается шаг другой ногой на месте с одноименным поворотом в указанную сторону, после чего следует шаг на месте. Исполнительная команда «Кругом!» подается под правую ногу, выполняется шаг левой, шаг правой с поворотом налево-кругом, продолжается движение с левой на месте.

**Повороты в движении.** Команды: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!». Исполнительная команда подается под шаг одноименной ноги: после чего занимающийся делает шаг вперед другой ногой, поворачивается на носке и начинает движение в новом направлении. Например, при повороте «Напра-во!» исполнительная команда подается под правую ногу, поворот выполняется на левом носке.

При выполнении команды «Кругом — Марш!» исполнительная команда «Марш!» подается под правую ногу, далее занимающийся делает шаг левой вперед, полшага правой вперед и несколько влево и, резко поворачивается в сторону левой руки на носках обеих ног, продолжает движение с левой ноги в противоположном направлении.

#### 4. Передвижения

Все передвижения по залу или на открытой площадке производятся по трём основным направлениям: а) прямому (основное движение «в обход»), параллельно основным границам зала или площадки (рисунок 3 а); б) косому (основное движение «диагональ») под углом к основным границам (рисунок 3 б); в) круговому (основное движение «круг») по дуге к основным границам (рисунок 3 в)).



**Рисунок 3** — Основные направления при передвижениях:  
а) в обход; б) по диагонали; в) по кругу

Шаг бывает **СТРОЕВОЙ ШАГ** И **ПОХОДНЫЙ** (обычный) **ШАГ**.

**СТРОЕВОЙ** шаг применяется при прохождении торжественным маршем; при отдавании чести в движении; при подходе студента к преподавателю (на практических занятиях) и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также при проведении строевых упражнений.

При строевом шаге ногу с оттянутым вперёд носком поднимают на 15–20 см и ставят ее твердо на всю ступню, отделяя в то же время другую ногу.

Руки при движении вперёд сгибаются в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела; движение назад выполняется прямыми руками до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. Туловище и голову держать прямо, смотреть перед собой. Подается команда «Строевым шагом — Марш!».

**ПОХОДНЫЙ (обычный) шаг** применяется во всех остальных случаях.

При движении походным шагом ногу выносить свободно и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела.

Движение походным шагом по команде «Шагом — МАРШ!».

При движении походным шагом, если подаётся команда «СМИРНО!», перейти на строевой шаг. Со строевого шага, по команде «ВОЛЬНО!», переходят на походный шаг.

При необходимости идти не в ногу подаётся команда «ИДТИ НЕ В НОГУ!», а для движения в ногу — «ВЗЯТЬ НОГУ!». Нога «берётся» по направляющему или по подсчёту преподавателя.

Для изменения скорости движения (длины шага) подаются команды: «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕ-ЖЕ!», «ПОЛ-ШАГА!», «ПОЛНЫЙ ШАГ!».

Для движения занимающихся бегом, подаётся команда «Бегом — МАРШ!». По предварительной части команды «бегом», занимающиеся сгибают руки в локтях. Для перехода с шага на бег, исполнительная часть команды «МАРШ!» подается одновременно с постановкой левой ноги. По этой команде, правой ногой делается ещё один шаг и с левой ноги начинается движение бегом.

Для перехода с бега на шаг подаётся команда: «Шагом — МАРШ!». Исполнительная часть команды подаётся одновременно с постановкой правой ноги, — делается ещё два шага бегом и с левой ноги начинается движение шагом. При таком переходе, вначале темп ходьбы занимающихся (и подсчёт преподавателя) должен быть несколько ускоренным, и лишь затем плавно перейти на обычный темп ходьбы.

Обозначение шага (бега) на месте производится по команде «На месте шагом (бегом) — МАРШ!». Если необходимо с движения перейти на шаг (бег) на месте, подаётся команда «НА МЕСТЕ!». Эта команда адресована, в первую очередь направляющему, который, выполняя команду, обозначает движение на месте. Остальные занимающиеся сначала сомкнуться на установленные (или указанные) дистанцию и интервал между собой, и лишь потом обозначают движение на месте.

Для остановки группы (класса) при ходьбе с перемещением или на месте подается команда «Группа (класс) — СТОЙ!». Исполнительная часть команды подается с постановкой левой ноги. Правой ногой делается еще один шаг, приставляется левая нога и принимается положение «Смирно».

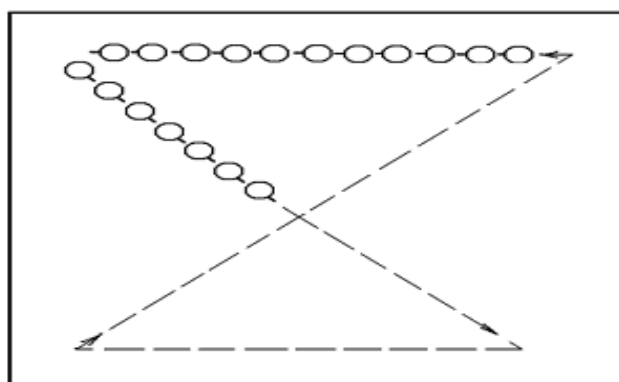
Для перехода с движения на месте на движение вперёд подаётся команда «ПРЯМО!» с постановкой левой ноги. Правой ногой делается еще один шаг на месте и с левой ноги начинается движение вперёд прямо полным шагом (бегом). Если далее не последует другой команды — занимающиеся, оказавшись у границе зала (площадки), переходят на движение на месте в ожидании следующей команды.

Также после выполнения поворотов на 45, 90 и 180 градусов при движении на месте, необходимо обозначать ходьбу (бег) на месте до следующей команды «ПРЯМО!», «СТОЙ!», «Налево в обход — МАРШ!» и т.д.

Для передвижений занимающихся, в командах сначала указывается направление (направо, налево, в обход, по диагонали, по кругу, противходом, змейкой и т.д.), вид движения (шагом, бегом и т.д.), и лишь затем — исполнительная часть команды «МАРШ!». Например, «Налево в обход, шагом — МАРШ!».

Если, при этом, проводится перестроение из какого-го либо построения, например из колонны по 4 в колонну по 1, — необходимо указать то построение, в котором необходимо двигаться, например, «Налево в обход, в колонну по одному, шагом — МАРШ!».

«**ДИАГОНАЛЬ**» — движение по линии, соединяющей два наискось расположенные угла площадки, команда: «По диагонали — МАРШ». В противоположном углу можно подать команду «Налево (направо) в обход — МАРШ!» (рисунок 4).

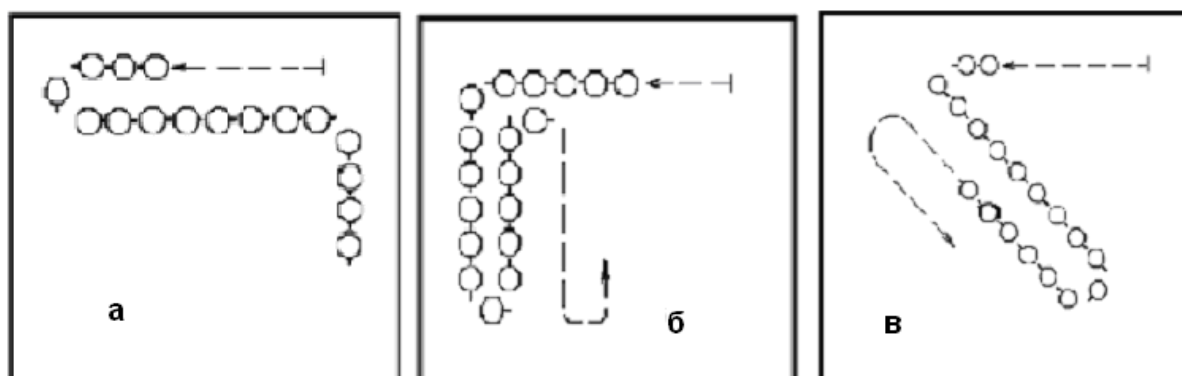


**Рисунок 4** — Движение по диагонали

«**ПРОТИВОХОДЫ**» — движения, обратные первоначальному направлению. Могут выполняться по прямым и косым направлениям. При этом командовать: «Противходом налево (направо) — МАРШ!». По этой команде направляющий заходит правым (левым) плечом на 180 градусов и ведет колонну в обратном направлении на интервале одного шага (рисунок 6 а). При подходе направляющего к границе зала (площадки) можно подать команду «Налево (направо) в обход — МАРШ!» (рисунок 5).

«**ЗМЕЙКА**» — ряд последовательных противходов, исполняемых по прямым и косым направлениям (рисунок 6 б, в). Сначала подается команда для движения противходом: «Противходом налево — МАРШ!». После выполнения занимающимися двух противходов можно подавать команду: «Змейкой — МАРШ!». Движение «змейкой» сохраняется в том же направлении, что и противходы. Например, если при выполнении противходов занимающиеся смещались от середины, то и при выполнении «змейки»

направление этого смещения сохраняется. Для прекращения движения «змейкой» можно подать команду «Налево (направо) в обход — МАРШ!» (рисунок 5).



**Рисунок 5** — Движение противходом и змейкой

Перемена направления движения колонны «ЗАХОЖДЕНИЕМ ПЛЕЧОМ».

Командовать: «Группа (отделение), правое (левое) плечо вперед — МАРШ!». При этом направляющий (направляющие) заходит налево (направо) до команды «ПРЯМО!», остальные следуют за ним.

«КРУГ» — команда: «По кругу налево (направо) — МАРШ!» (рисунок б).

«ДУГА» — равна половине круга. Команда: «По дуге налево (направо) — МАРШ!» (рисунок б б).

«СПИРАЛЬ» — командовать: «Спиралью налево (направо) — МАРШ!» (рисунок б в). Для выполнения «спирали», направляющему необходимо взять интервал между витками не менее двух шагов. Для выхода из «спирали» командовать: «Налево (направо) противходом — МАРШ!». Направляющий раскручивает «спираль» пока не будет дана новая команда, например, «Налево в обход — МАРШ!» или «ПРЯМО!». Или для выхода из «спирали» подается команда: «Кругом МАРШ!». В этом случае занимающиеся будут выходить из «спирали» за учащимися, который находится на левом фланге.

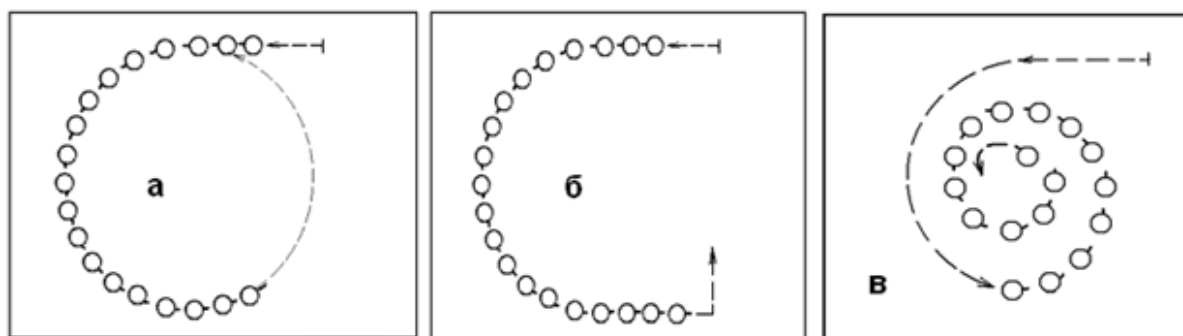
«Зигзаг» — исполняется в продольном и поперечном направлениях. В обоих направлениях «зигзаг» может быть большого, среднего, малого размеров. Команда: «Ко мне и далее зигзагом — МАРШ!». Таким образом, местонахождение подающего команду и время ее подачи определяет размер «зигзага». Например, при нахождении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

«Петля» — управление выполняется в поперечном, продольном и косом направлениях. Во всех трех направлениях «петля» может быть

большой, среднего и малого размера, открытая и закрытая. Для движения петлей команда: а) «Направо открытой петлей — МАРШ!», б) «Налево закрытой средней петлей — МАРШ!» При движении «петлей» требовать, чтобы каждый занимающийся, а не только направляющий, перед движением «противоходом» доходил точно до места, которое определяет указанный в команде размер «петли» (большой, средней, малый).

**Скрещение** — используется на центре, на середине и углу зала. Команды: а) «По диагонали — МАРШ!», б) «Налево (направо) в обход по одному — МАРШ!»

**Дробление** — одна колонна делиться на две и более. Команда на одной из середины зала: 1. «Через центр — МАРШ!», 2. «Налево и направо обход в колонны по одному — МАРШ!»



**Рисунок 6** — Варианты круговых передвижений:  
а) круг; б) дуга; в) спираль

## 5. Размыкания и смыкания

**Размыкания** — способы увеличения интервала или дистанции строя.

**Смыкания** — приемы уплотнения разомкнутого строя. 1. Размыкание по Уставу Вооруженных Сил. Команда «Вправо (влево, от середины) на столько-то шагов разом-КНИСЬ!». Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

Все, 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. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом».

**Размыкание приставными шагами** производится по фронту. Команда «От середины (вправо, влево) на два (три и т. д.) шага приставными шагами разом-КНИСЬ!».

После подачи команды преподаватель начинает подсчет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние в шеренге (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. Преподаватель ведет под счет по два до окончания смыкания.

**Размыкание по распоряжению.** Например: «Встаньте на два шага друг от друга!», «Разомкнитесь на вытянутые руки!» и тд.

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

## 6. Построения и перестроения

**Построение** — действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя. Перед началом занятий, как правило, бывает одно шереножный реже двух шереножный строй. Для первоначального построения подается команда «В одну (две, три и т.д.) шеренгу — Становись!» и дежурный (староста) сдает рапорт (рисунок 7).

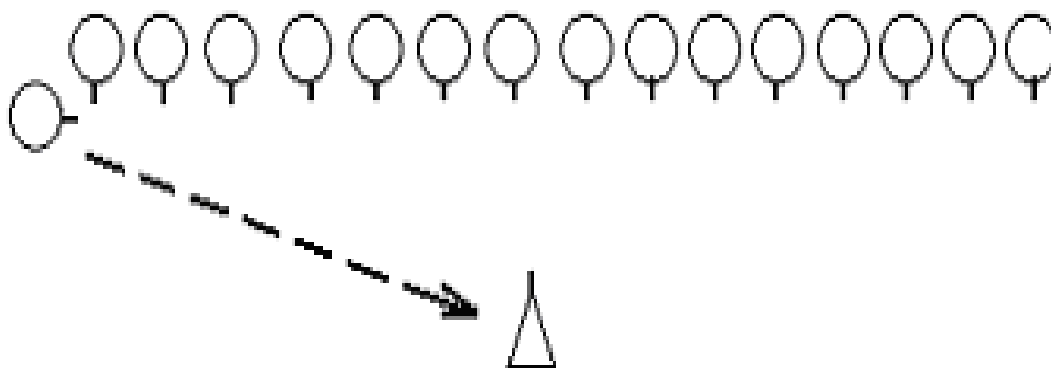


Рисунок 7 — Построение для сдачи рапорта

Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному (по два, по три и т. д.) — Становись!» Группа выстраивается за преподавателем.

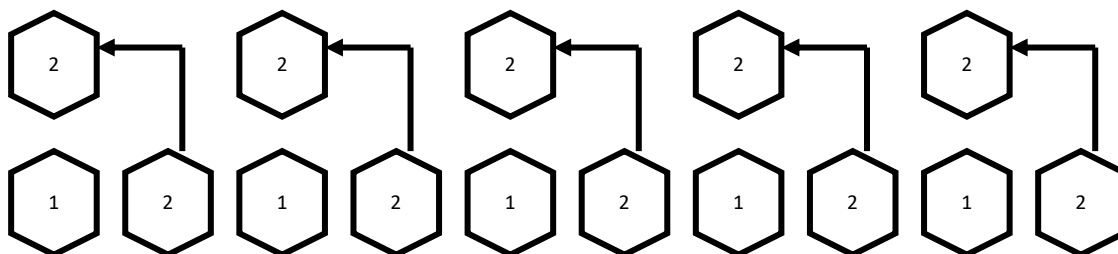
Построение в шеренги, колонны, круги и т.д. по распоряжению. Например: «Встаньте в круг!», «Встаньте в две шеренги!».

**Перестроения** — переходы из одного строя в другой.

### Перестроения из одной шеренги в две.

Предварительно делают расчет группы на первый — второй. Подается команда «В две шеренги — Стройся!». Перестроения выполняются на три счета. На первый счет вторые номера делают левой ногой шаг назад,

на два — правой в сторону, на три приставляют левую ногу, становятся в затылок первым номерам. Перестроение из двух шеренг в одну происходит в обратном порядке по команде «В одну шеренгу — Стройся!» (рисунок 8).



**Рисунок 8** — Перестроение из одной шеренги в две

## КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Классификация видов гимнастики представлена на рисунке 9.



**Рисунок 9** — Классификация видов гимнастики

## **Образовательно-развивающие виды гимнастики**

*Основная гимнастика* направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, воспитание физических, морально-волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека. Средствами основной гимнастики являются строевые упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; вольные упражнения, простейшие упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, хореография, подвижные игры и спортивные эстафеты.

*Женская гимнастика.* На занятиях женской гимнастикой учитываются особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, выносливости, укрепление мышц ног, таза, живота и спины. В занятия включаются все виды общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Большое место занимают упражнения художественной гимнастики, хореографии, элементы балльных и народных танцев, с использованием музыкального сопровождения. С помощью этих упражнений развивается координация движений, гибкость, плавность, грациозность, красота движений, формируется правильная и красивая осанка, укрепляется и здоровье, повышается физическая и умственная работоспособность. Занятия женской гимнастикой способствуют снятию психологического напряжения и повышают устойчивость к стрессовым ситуациям.

*Атлетическая гимнастика, или атлетизм,* представляет собой систему упражнений, направленную на укрепление здоровья, развития силы и выносливости мышц, формирования красивого телосложения. В качестве отягощений используются амортизаторы, гантели, гири, штанга, блочные устройства, вес собственного тела, различные тренажеры и так далее. Обилие упражнений и возможность дозировать нагрузку делает это важное средство оздоровления доступным для всех возрастов.

Помимо широко известного названия «культуризм», спортивный атлетизм все чаще называют термином, привычным на Западе, — «бодибилдинг».

В настоящее время в развитии атлетической гимнастики можно выделить два направления — массово-оздоровительное и спортивное.

Соревнования проводятся по двум видам: силовому троеборью и атлетическому позированию (обязательная и произвольная программы).

Одним из массово-оздоровительных направлений атлетической гимнастики является фитнес. Фитнес-тренинг — это новейшая суперсистема, которая объединяет в единую тренировочную программу аэробику и упражнения с отягощениями: гантелями, бодибарами, штангами и на тренажерах, то есть соединение двух видов принципиально разных физических нагрузок. Комбинация силовой работы с аэробной оказывает всестороннее

воздействие на организм человека и поэтому является одной из эффективных форм двигательной активности.

*Профессионально-прикладная гимнастика* — составная часть профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), направленной на общее физическое развитие занимающихся и на совершенствование двигательных способностей человека, от которых в значительной степени зависит успех в овладении избранной профессией.

Профессионально-прикладная физическая подготовка — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Цель ППФП — психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь этой цели, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность: — к ускорению профессионального обучения; — достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии; — предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия; — использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время; — выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

### **Оздоровительные виды гимнастики**

*Гигиеническая гимнастика* решает задачи укрепления и сохранения здоровья человека, повышение жизнедеятельности организма в целом. С точки зрения физиологического воздействия, гигиеническая гимнастика тонизирует весь организм занимающихся и снимает общее утомление после трудовой и общественно полезной деятельности человека.

Гигиеническая гимнастика может проводиться утром, днем и вечером. Утром гимнастика применяется для быстрого достижения оптимальной работоспособности организма; днем упражнения выполняются для предупреждения или снятия утомления, противодействуя отрицательным влияниям бытовой гипокинезии; вечерние занятия способствуют снятию дневного напряжения, благотворно влияют на последующий сон. Во всех случаях занятия физическими упражнениями целесообразно сочетать с закаливающими процедурами.

*Вводная гимнастика* направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность. По форме организации — это «гимнастика до занятий» в школе и «гимнастика до работы». Здесь применяются упражнения, по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению близкие к профессиональным двигательным действиям. В ходе выполнения упражнений достигается

физиологический и психологический настрой на активную и высокопроизводительную учебную и производственную деятельность. Продолжительность выполнения упражнений — 5–10 минут.

*Физкультминутка, или физкультпауза*, применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Она проводится при появлении признаков утомления (отвлечение внимания, нарушение позы, чувство усталости и другие) во время учебных занятий или работы. Комплекс может состоять из 5–10 упражнений и выполняться в течение 2–5 минут.

*Лечебная гимнастика* — основа лечебной физической культуры (ЛФК). Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и другие. Применяется в комплексе с другими лечебными средствами при самых различных заболеваниях, но особенно эффективна при лечении опорнодвигательного аппарата. Основной формой занятия является урок или процедура продолжительностью 30–60 минут. Разновидностью лечебной физической культуры являются нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: коррекционная, релаксационная, восстановительная, дыхательная, суставная и другие.

### **Спортивные виды гимнастики**

*Спортивная гимнастика* включает несколько видов многоборья. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной гимнастики, хореографии, акробатики. Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта.

*Художественная гимнастика* — сугубо женский вид спорта. Основными средствами ее являются элементы классического танца, ритмики, пластики, упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами (обруч, скакалка, лента, мяч, булавы) и без предметов, обязательно музыкальное сопровождение. Художественная гимнастика является также олимпийским видом спорта.

*Спортивная акробатика* включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная пары), групповые упражнения и упражнения на батуте. Широкий диапазон сложности акробатических упражнений позволяет обучать им лиц, различных по возрасту, полу и физической подготовленности.

*Спортивная аэробика* — это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетание сложно координационных ациклических движений,

различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействие между партнерами. Состоит из следующих дисциплин: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестерки в любом составе.

Основу хореографии в этих упражнениях составляют базовые аэробные шаги и их соединения.

*Фитнес-аэробика* — это командный сложно координированный ациклический вид спорта, для которого характерны непрерывное выполнение движений, специфичных для классической аэробики высокой интенсивности, степ-аэробики, танцевального вида аэробики в стиле хип-хоп, выполняемых под музыку. Программа соревнований включает три дисциплины:

- аэробика;
- степ-аэробика;
- хип-хоп.

## ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

### 1. Гимнастическая терминология, ее значение и краткая история развития

Во многих областях знаний и практической деятельности пользуются специальной терминологией с целью краткого обозначения предметов, явлений, понятий. Гимнастика охватывает безграничное множество движений, положений, упражнений, включая такие, которые совсем не характерны для повседневной жизни человека, поэтому у нее своя специальная терминология, свой язык.

Гимнастическая терминология — это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

Термином в гимнастике принято называть краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности.

До 1938 г. в отечественной гимнастике частично использовались термины шведской, немецкой, сокольской (чешской) гимнастических систем, переведенные на русский язык, а также цирковые, балетные и анатомические термины. Русское происхождение имели термины прикладных и строевых упражнений, а также некоторые жаргонные наименования элементов. В 1938 г. в СССР была введена советская гимнастическая терминология, построенная на основе литературного русского языка с частичным использованием терминологии вольных и общеразвивающих упражнений П.Ф. Лесгафта, приняла современный вид.

Система специальных, но понятных и доступных гимнастических терминов облегчает общение между преподавателем и учениками во время занятий, помогает упростить описание упражнений при издании литературы по гимнастике. Владение терминологией приобретает особое значение во время обучения гимнастическим упражнениям. Словесные указания преподавателя должны быть краткими и понятными. По мере овладения навыками выполнения изучаемых упражнений значение терминов возрастает. Они начинают играть роль условных сигналов при образовании временных рефлекторных связей. При этом каждый термин должен одинаково пониматься любым занимающимся независимо от степени освоения объясняемого упражнения.

## **2. Требования, предъявляемые к терминологии**

К гимнастическим терминам предъявляются следующие требования:

1) *краткость* — позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения;

2) *точность* — способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности;

3) *доступность* — достигается использованием словарного запаса и законов родного языка, терминов из смежных областей знания, из практики и интернациональных терминов из данной области.

Доступность достигается введением общеизвестных слов и выражений, применяемых, например, в радиопередачах гигиенической и производственной гимнастики. Более сложные упражнения уже невозможно описать бытовыми выражениями. Запись гимнастического упражнения должна содержать минимум слов, понятных без дополнительной расшифровки. В гимнастической терминологии используются специальные слова, условные выражения, смысл которых необходимо раскрывать в процессе обучения. Краткость обозначений вызывает необходимость в создании словарей гимнастических терминов.

Гимнастическая терминология руководствуется правилами не только русского языка, но и своими собственными. С изучения этих правил и начинается знакомство с содержанием современной гимнастической терминологии.

## **3. Способы образования терминов.**

Существует несколько способов образования новых терминов: а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя.

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

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

*Заимствование* терминов и выражений из смежных областей деятельности, а также из прежних терминологических систем позволяет сохранить ставшие популярными в гимнастике, например, цирковые термины: рондат, курбет, твист.

*Словосложение* — способ, при котором из двух слов образуется одно сложное или составное слово-термин, например: разновысокие (брусья), далеко-высокие (прыжки), руки вверх-наружу.

*Присвоение имени первого исполнителя* используется для краткого наименования нового сложного и оригинального элемента или соединения, если его полное терминологическое наименование слишком длинно, а сокращенное не позволяет точно понять смысл упражнения. Этот способ обеспечивает только краткость названия упражнения, например: «Диомидовский» - махом вперед поворот на одной руке на 360° в стойку на руках.

Закономерности образования терминов для различных типов упражнений: статических, маховых, прыжков и соскоков.

Термины, обозначающие статические положения, образуются путем указания на: условия опоры, например: стойка на коленях, стойка на голове, сед на пятках; положение тела и взаимное расположение его звеньев, например: упор сидя углом, горизонтальный упор, вис прогнувшись, вис согнувшись.

Термины маховых упражнений образуются с учетом структуры и особенностей двигательных действий, например: подъемы разгибом, махом вперед, переворотом, одной; спады вперед, назад.

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

#### **4. Правила применения терминов**

Гимнастические термины применяют с учетом квалификации занимающихся. В оздоровительных группах, радио и телесеансах используют наиболее простые и доступные гимнастические термины, дополняя их словами разговорного и литературного языка. Вместо термина «стойка ноги врозь» могут употреблять выражения «стоя ноги врозь» и «ноги на ширине плеч», вместо термина «сед» — «положение сидя». На занятиях с начинающими используется также в основном разговорный язык.

Все гимнастические термины делятся на две основные группы: общие и конкретные термины.

Общие термины используют для обозначения:

- а) общих понятий, например: элемент, соединение, комбинация;
- б) групп упражнений, например: строевые упражнения, смешанные упоры, разноименные перемахи.

Конкретные термины определяют признаки конкретных упражнений и делятся, в свою очередь, на основные и дополнительные:

а) основные термины отражают структурные признаки определяемых действий, принадлежность к той или иной группе упражнений: стойка, вис, упор, сед, оборот и т.д.;

б) дополнительные термины уточняют информацию о конкретном двигательном действии, указывая:

направление движения, например: вперед, влево, налево, наружу, боком;

способ выполнения, например: разгибом, махом, переворотом;

условия опоры, например: на лопатках, на предплечьях, на животе, на правой (ноге);

характер исполнения, например: медленный (переворот), расслабленно, упруго;

некоторые количественные характеристики, например: двойное (сальто), с поворотом на 270°.

Конкретные гимнастические элементы описываются обычно сочетанием основного и одного или нескольких дополнительных терминов.

Однако некоторые основные термины и сами по себе обозначают конкретные элементы, например: упор, вис, мост, шпагат.

Отдельные основные термины могут превращаться в дополнительные и наоборот, например: мах — махом, стойка — стоя, присед — присев, круг — круговой, переворот — переворотом.

## **5. Правила сокращения описания упражнений**

В большинстве случаев сокращение терминов подчиняется определенным правилам.

При записи упражнений исключаются следующие термины:

1. Положения звеньев тела, предусмотренные гимнастическим стилем исполнения:

– ноги вместе и прямые — в исходных положениях; в ходе упражнения это указывать необходимо, например: соединить ноги; прыжком стойка ноги вместе;

– руки вниз (вдоль туловища) и прямые — не указывается в исходных положениях, а прямые руки — в процессе выполнения упражнения;

– носки оттянуты — когда ноги в безопорном положении;

– пальцы рук вытянуты и прижаты — если нет опоры или хвата;

– положение ладоней — если соответствует принятому для данного положения прямых рук.

2. Положения и направления, наиболее удобные, естественные, обычные:

– спереди — для упоров и висов, например: упор, упор лежа, вис стоя;

– вперед и в одноименную сторону — при выпадах и перемахах, например: выпад правой, выпад правой в сторону, перемах левой (а не влево и вперед), — перемах правой назад (а не вправо и назад);

– дугами вперед — при движении рук из положения внизу в положение руки вверх и обратно;

– поперек — для положений на брусках как наиболее свойственных этому снаряду;

– продольно — для положений на остальных снарядах: перекладине, коне с ручками, разновысоких брусках;

– конечные положения — если они являются обычными для описываемых элементов.

### 3. Некоторые звенья тела:

– туловище — при наклонах, но указывается при его поворотах, например: наклон вправо, но: поворот туловища налево;

– нога — при махах, выставлениях, стойках, например: мах левой в сторону, левую вперед на носок, стойка на правой.

### 4. Способы, предусмотренные техникой исполнения упражнения:

– в группировке — для акробатических упражнений, например: кувырок вперед, сальто назад, сальто боком;

– прогнувшись, например: соскок махом назад, наклон вперед, переворот вперед.

### 5. Некоторые основные термины:

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

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

## 6. Формы записи упражнений

Краткая и точная запись гимнастических упражнений имеет существенное значение для понимания. В зависимости от цели применяют обобщенную, конкретную, сокращенную, графическую форму записи гимнастических упражнений или их сочетания. Первые три формы записи текстовые, четвертая — графическая.

1. Обобщенная запись применяется в тех случаях, когда необходимо перечислить содержание гимнастических упражнений в учебных программах, где не требуется точности каждого движения. Например: размахивания в висе на перекладине, кольцах или одноименные и разноименные перемахи из упора и упора сзади на коне.

2. Конкретная по терминологии запись предусматривает точного обозначения каждого элемента в соответствии с правилами терминологии.

Например: из виса глубоким хватом подъем в упор углом, опускание в вис согнувшись, соскок выкрутом назад.

3. Сокращенная запись применяется при составлении конспектов. При этом термины записываются сокращенно. Иногда применяются условные сокращения. Например: дв.-движение, эл.-элемент, соедин.-соединение, об.-обозначить, в/к — верхняя жердь, н/ж — нижняя жердь, брв — брусья разной высоты, гимн. — гимнастика, акроб. — акробатика, худ. гимн. — художественная гимнастика и др.

4. Графическая запись (изображение) применяется самостоятельно и может иметь вспомогательное назначение. Различают линейную, полуконтурную и контурную графическую запись. Наиболее доступна, наглядна, экономна, быстра для записи линейная запись. Она чаще других применяется в учебно-тренировочной практической работе по гимнастике.

5. Сочетание текстовой и графической записи также широко используется в учебной практике. При этом запись упражнений следующая.

№ п/г	И.П.	Счет	Описание (терминологическое)	Графическая запись
1	О.С	1	Наклон вперед, руки на поясе	
3		2–3	Два пружинящих наклона вперед, касаясь пола	
4		4	И.П.	

К правилам записи гимнастических упражнений относится: порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений, соблюдения грамматического строя и знаков, применяемых при записи.

## **7. Правила записи и термины общеразвивающих и вольных упражнений, упражнений на гимнастических снарядах**

Правила записи общеразвивающих упражнений следующие. Поочередно указывается:

1. Исходное положение (И.П.) из которого начинается движение — основная стойка, стойка ноги врозь, упор лежа и др.).

2. Название движения (наклон, поворот, сед, присед и др.).

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

4. Конечное положение (если это необходимо). Например:

И.П. — о.с.

1. Наклон назад, руки за голову.

2. И.П.

3. Наклон вперед, коснуться ладонями пола.

4. И.П. При этом цифры перед описанием очередного упражнения обозначают счет.

При записи несколько движений, которые выполняются одновременно, сначала указывается основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения.

Например: и.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 — Сгибаемая правую, наклон влево, руки вверх.

2–3 — два пружинящих наклона влево,

4 — и.п.

Несколько движений, выполняемых одновременно хотя бы и на один записываются в той последовательности, в которой они протекают.

Например:

И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову.

1. С поворотом налево, правая сзади на носке, дугами книзу руки вперед.

2. Стать на правое колено, ладони вперед, руки вверх, голову наклонить назад.

Если движение сочетается с другими движениями (не на всем протяжении), но выполняется слитно, надо записывать элементы один за другим, соединяя их союзом «и». Например: И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны и поворот налево.

Вольные упражнения записываются в определенной последовательности:

1. Название упражнения (для кого предназначается).

2. Музыкальное произведение (размер).

3. Исходное положение.

4. Содержание упражнения, которое записывается, например: по восьмеркам в соответствии со структурой музыкального произведения.

При записи обязательной программы (для соревнований) справа от текста указывается относительная трудность элементов и соединений (баллы или группы трудности). Например: программа 3 юношеского разряда. Мальчики. Музыка Шаинского «Учат в школе»

И.П. — о.с.

1 — Шаг левой вперед, руки в стороны — 0,5

2–3 — Равновесие на ней — держать — 4,5

4 — приставляя правую, «старт пловца» — 0,5

5–7 — два вперед в упор присев — 3,5

8 — прыжком прогнувшись встать — 1,0

Правила записи и основные термины упражнений на гимнастических снарядах. При записи упражнений на гимнастических снарядах, кроме названия снаряда указывают:

1. И.п. (из виса, пора, с прыжка, с разбега, наскока) или движение, предшествующее первому элементу (размахивание в висе, упоре, упоре на руках).

2. Название движения переворот, подъем, спад, оборот, выкрут и др.).

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

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

5. Конечное положение (в упор, упор сзади, в вис).

При записи движений отдельными частями тела одно от другого отделять запятой. Например: из упора нанизкой перекладине перемах правой, перемах левой, перехват левой в хват снизу, поворот налево кругом в упор. При записи в строчку комбинаций на снарядах основные элементы (соединения) отделяются знаком тире. Например, на перекладине: размахивание — подъем разгибом — оборот назад — мах дугой — соскок махом назад.

При записи обязательной программы для соревнований каждый элемент или соединение записывается с абзаца, а справа от них пишется относительная трудность упражнений. Например: на кольцах — размахивание в висе махом вперед подъем в упор 2,5 баллов; мах назад махом вперед упор углом — держать 2,5; опускание вперед в вис согнувшись — 2,5; соскок выкрутом назад — 2,5 балла.

Для краткого обозначения перемахов касаясь применяется предлог «по», а не касаясь — «над». Например: на брусках махом назад перемах правой, правой по левой жерди, махом вперед перемах правой над правой жердью и угол — держать. Сложность двух и более элементов обозначается союзом «и» а совмещение двух движений в одно — предлогом «с». Например, на перекладине: подъем двумя в упор сзади и поворот кругом или же подъем двумя с поворотом кругом.

В практической учебной работе в интересах краткости и удобного произношения отдельные определения можно опускать, а также отклоняться от указанной выше последовательности, если этим улучшается понимание. Например тренер говорит учащемуся: « Миша, выполни подъем разгибом, оборот назад, дугу, соскок вместо из вися согнувшись подъем разгибом в упор и мах назад, махом вперед оборот назад, соскок дугой.

### **Правила записи акробатических упражнений**

При их записи применяются указанные для ОРУ упражнения на гимнастических снарядах правила, но с учетом некоторых особенностей.

1. При выполнении упражнений не с полным переворачиванием (например, кувырков) следует указывать конечное положение. Например: из «старта пловца» кувырок вперед в сед, руки вверх, ладони вперед и два пружинящих наклона.

2. Иногда переходы из одного положения в другое не требуют специального термина. Например: из стойки на голове стойка на руках или тоже, но в обратном порядке.

3. Учитывается, что положение гимнаста после предыдущего элемента предопределяет форму последующего. Например: из седа, руки вверх ладони вперед перекатом назад стойка на лопатках.

4. Конечное положение записывается при необходимости лишь тогда, когда по движению это не ясно. Например, из основной стойки, руки вверх, ладони вперед наклон и кувырок назад с прямыми ногами в упор стоя согнувшись.

## 8. Термины общеразвивающих упражнений

**ОСНОВНАЯ СТОЙКА** (рисунок 1) — принимается по команде «Становись!». По этой команде стоят прямо, без напряжения, пятки вместе, носки врозь, плечи развернуты, руки вдоль туловища, голова прямо.

**СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ** (рисунок 2) — ноги в стороны на расстоянии ширины плеч.

**ШИРОКАЯ СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ** (рисунок 3) — ноги значительно шире, чем в стойке ноги врозь.

**УЗКАЯ СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ** (рисунок 4) — расстояние вдвое уже, чем в стойке ноги врозь.

**СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ ПРАВОЙ** (рисунок 5) — правая нога выставлена на шаг вперед от левой ноги.

**СТОЙКА СКРЕСТНО ПРАВОЙ** (рисунок 6) — правая нога поставлена перед левой, внешние стороны стоп обращены друг к другу.

**СОМКНУТАЯ СТОЙКА** (рисунок 7) — стопы сомкнуты.

**СТОЙКА ВОЛЬНО ПРАВОЙ** (рисунок 8) — стойка принимается по команде «вольно правой». По этой команде выполняется шаг правой в сторону, руки за спину.

### СТОЙКИ



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

**СТОЙКА НА ЛЕВОМ КОЛЕНЕ** (рисунок 9) — стойка с опорой левым коленом, голенью и верхней частью стопы, правая нога впереди согнута на 90°.

**СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ** (рисунок 10) — стойка с опорой на колени, голени и верхние части стоп, туловище вертикально.

**СЕД** (рисунок 11) — положение сидя на полу с прямыми ногами (ноги вместе).

**СЕД НОГИ ВРОЗЬ** (рисунок 12) — положение сидя с разведенными в стороны ногами.

**СЕД УГЛОМ** (рисунок 13) — положение сидя с поднятыми ногами, образующие с туловищем прямой угол.

**СЕД СОГНУВ НОГИ** (рисунок 14) — положение сидя с согнутыми ногами.

**СЕД УГЛОМ СКРЕСТНО ПРАВОЙ** (рисунок 15) — сед углом правая нога над левой.

**СЕД УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ** (рисунок 16) — сед углом, ноги разведены в стороны.

**СЕД НА ПЯТКАХ** (рисунок 17) — из стойки на коленях сесть на пятки, туловище вертикально.

**СЕД НА ПРАВОМ БЕДРЕ** (рисунок 18) — сед, при котором тяжесть тела находится на правом бедре, ноги согнуты.

#### СЕДЫ



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

ЛЕЖА НА СПИНЕ (рисунок 19) — ноги сомкнуты, прямые, руки — вдоль тела.

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (рисунок 20) — согнутые руки касаются ладонями пола, сомкнутые прямые ноги лежат свободно.

ЛЕЖА ПРАВЫМ БОКОМ (рисунок 21) — положение с опорой правым боком, ноги сомкнутые прямые.

ЛЕЖА ПРОГНУВШИСЬ (рисунок 22) — лежа на животе тело максимально прогнуто.

ПРИСЕД (рисунок 23) — положение на максимально согнутых ногах с опорой на носки, туловище вертикально (положение ног на всей стопе указывается дополнительно).

ПОЛУПРИСЕД (рисунок 24) — присед, выполненный на половину амплитуды.

ПРИСЕД НА ЛЕВОЙ (рисунок 25) — положение на максимально согнутой левой ноге, правая нога вперед (горизонтально полу), туловище вертикально.

#### ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

#### ПРИСЕДЫ



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

**ПРИСЕД НА ПРАВОЙ ЛЕВАЯ В СТОРОНУ НА НОСОК** (рисунок 26) — положение на максимально согнутой правой ноге, левая нога в сторону с опорой на носок.

**ПОЛУПРИСЕД С ПОЛУНАКЛОНОМ РУКИ НАЗАД** (рисунок 27) — полуприсед с одновременным полунаклоном, руки отведены назад.

**ВЫПАД** — выставление ноги в различных направлениях с одновременным ее сгибанием.

**ВЫПАД ПРАВОЙ** (рисунок 28) — выставление правой ноги вперед.

**ВЫПАД ВПРАВО** (рисунок 29) — выставление правой ноги в сторону.

**ВЫПАД ПРАВОЙ НАЗАД** (рисунок 30) — выставление правой ноги назад.

**НАКЛОННЫЙ ВЫПАД ВПРАВО** (рисунок 31) — выпад, при котором туловище наклонено вправо и составляет прямую линию с левой ногой. Руки вверх (иное положение рук указывается дополнительно).

**ГЛУБОКИЙ ВЫПАД ПРАВОЙ** (рисунок 32) — выпад с максимальным выставлением правой ноги вперед. Положение рук и туловища указывается дополнительно.

**ВЫПАД ЛЕВОЙ ВПРАВО** (рисунок 33) — выполняется выставлением и одновременным сгибанием правой ноги перед левой.

#### ВЫПАДЫ



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

УПОР СТОЯ (рисунок 34) — положение согнувшись, ближе к вертикальному, с опорой руками о пол.

УПОР ЛЕЖА (рисунок 35) — положение человека лицом к опоре, руки прямые.

УПОР ЛЕЖА СЗАДИ (рисунок 36) — положение человека спиной к опоре, руки прямые.

УПОР ЛЕЖА ЛЕВЫМ БОКОМ (рисунок 37) — положение человека с опорой на левую руку, тело обращено левым боком к опоре, правая рука вдоль тела.

УПОР НА КОЛЕНЯХ (рисунок 38) — выполняется с опорой о пол ладонями, коленями, голенями, тыльной стороной стопы. Руки и бедра перпендикулярны полу.

УПОР НА ПРАВОМ КОЛЕНЕ (рисунок 39) — выполняется с опорой о пол ладонями, коленом и голенью правой ноги, левая нога отведена назад. Иное положение ноги указывается дополнительно.

УПОР СИДЯ СЗАДИ (рисунок 40) — положение сидя с опорой руками сзади.

УПОР ЛЕЖА НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ (рисунок 41) — положение человека лицом к опоре, опора на предплечья и ладони.

УПОР ПРИСЕВ ЛЕВОЙ (рисунок 42) — положение приседа на левой ноге с опорой руками о пол, правая нога отведена назад на носок.

УПОР ЛЕЖА НА БЕДРАХ (рисунок 43) — положение упора на прямых руках, тело максимально прогнуто (бедра лежат на полу).

УПОР ПРИСЕВ (рисунок 44) — присед с опорой руками возле стоп.

УПОР ЛЕЖА СЗАДИ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ (рисунок 45) — человек обращен спиной к опоре и опирается на предплечья и ладони.

#### УПОРЫ



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45

Обычное положение кисти (рисунок 46) — четыре пальца выпрямлены и сомкнуты и являются продолжением предплечья руки, большой палец прижат к ладони.

**КИСТЬ СВОБОДНА** (рисунок 47) — кисть является продолжением предплечья, но держится свободно без напряжения, пальцы свободно.

**КИСТЬ РАССЛАБЛЕНА** (рисунок 48) — кисть свободно висит вниз, насколько позволяет подвижность лучезапястного сустава.

**КИСТЬ В КУЛАК** (рисунок 49) — четыре пальца согнуты и плотно прижаты к ладони, а согнутый большой палец прижат к указательному.

**КИСТЬ ПОДНЯТА** (рисунок 50) — кисть отведена вверх, насколько позволяет подвижность лучезапястного сустава.

**КИСТЬ ОПУЩЕНА** (рисунок 51) — кисть опущена вниз, насколько позволяет подвижность лучезапястного сустава.

**ПАЛЬЦЫ ВРОЗЬ** (рисунок 52) — прямые пальцы разведены врозь.

**ПАЛЬЦЫ СЦЕПЛЕНЫ** (рисунок 53) — разведенные врозь пальцы левой кисти проходят до предела между разведенными пальцами правой кисти. Затем пальцы левой руки прижимаются к тыльной стороне ладони правой кисти, а пальцы правой кисти — к тыльной стороне ладони левой кисти.

#### ПОЛОЖЕНИЯ ПАЛЬЦЕВ И КИСТЕЙ РУК



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53

**РУКИ ВПЕРЕД** (рисунок 54) — руки подняты вперед до уровня плечевого сустава (горизонтально полу), расстояние между ладонями равно ширине плеч. Ладони обращены внутрь друг к другу.

**РУКИ НАЗАД** (рисунок 55) — руки отведены назад, ладони внутрь.

**РУКИ ВВЕРХ** (рисунок 56) — руки подняты вверх на ширине плеч, ладони обращены внутрь.

РУКИ В СТОРОНЫ (рисунок 57) — руки подняты в стороны на уровне плечевых суставов (горизонтально полу), лопатки сведены, ладони обращены книзу.

РУКИ ВНИЗ (рисунок 58) — прямые руки прижаты к туловищу.

РУКИ ВВЕРХ НАРУЖУ (рисунок 59) — из положения вверх руки разводятся в стороны под углом  $45^\circ$ .

РУКИ ВВЕРХ ВНУТРЬ (рисунок 60) — руки подняты вверх и касаются слегка согнутыми пальцами.

РУКИ ВЛЕВО (рисунок 61) — руки отведены влево, правая рука согнута в локтевом суставе и находится горизонтально полу.

#### ПОЛОЖЕНИЯ ПРЯМЫХ РУК



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

**РУКИ ВПЕРЕД ВНУТРЬ** (рисунок 62) — руки подняты вперед и касаются слегка согнутыми пальцами.

**РУКИ ВПЕРЕД НАРУЖУ** (рисунок 63) — из положения вперед руки разводятся в стороны под углом  $45^\circ$ .

**РУКИ В СТОРОНЫ КНИЗУ** (рисунок 64) — из положения в сторону руки опущены вниз, так чтобы угол между туловищем и руками был равен  $45^\circ$ .

**РУКИ ВПЕРЕД КВЕРХУ** (рисунок 65) — руки подняты на  $45^\circ$  выше положения «вперед».

**РУКИ ВПЕРЕД КНИЗУ** (рисунок 66) — руки опущены на  $45^\circ$  ниже положения «вперед».



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66

**РУКИ НА ПОЯС** (рисунок 67) — кисти согнутых рук опираются о гребни подвздошных костей — четыре пальца спереди, большим пальцем назад. Плечи отведены назад.

**РУКИ ПЕРЕД ГРУДЬЮ** (рисунок 68) — согнутые руки находятся на уровне груди. Средние пальцы соприкасаются. Ладони обращены книзу. Предплечья и кисти образуют прямую линию и находятся на уровне плеч.

**РУКИ ЗА ГОЛОВУ** (рисунок 69) — руки согнуты за головой, локти в стороны, пальцы касаются затылка.

**РУКИ НА ГОЛОВУ** (рисунок 70) — руки согнуты над головой, локти в стороны, сцепленные пальцы лежат на темени.

**РУКИ К ПЛЕЧАМ** (рисунок 71) — согнутые руки касаются пальцами плеч, локти опущены вниз.

**РУКИ ПЕРЕД СОБОЙ ЛЕВАЯ РУКА СВЕРХУ** (рисунок 72) — руки согнуты на уровне плеч, перед собой, левое предплечье над правым.

**РУКИ ЗА СПИНУ** (рисунок 73) — руки согнуты за спиной. Кисти обхватывают предплечья, пальцы касаются локтей.

**РУКИ СКРЕСТНО ВНИЗ ПРАВАЯ РУКА СВЕРХУ** (рисунок 74) — руки находятся в скрестном положении около тела, правая рука сверху.

**РУКИ СОГНУТЫ ВПЕРЕД** (рисунок 75) — из положения руки вперед согнуть руки, кисти сжаты в кулаки и прижаты к плечам. Локти на уровне плеч.

### ПОЛОЖЕНИЕ СОГНУТЫХ РУК



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75

**РУКИ СОГНУТЫ НАЗАД** (рисунок 76) — согнутые руки отвести назад до максимального положения. Кисти сжаты в кулаки.

**РУКИ СОГНУТЫ В СТОРОНЫ** (рисунок 77) — руки из положения в стороны согнуть так, чтобы кисти сжатые в кулаки касались одноименных плеч, предплечья параллельны полу.



Рис. 76



Рис. 77

**ПРАВАЯ СОГНУТА ВПЕРЕД** (рисунок 78) — правая нога согнута в коленном суставе до прямого угла вперед.

**ПРАВАЯ СОГНУТА В СТОРОНУ** (рисунок 79) — правая нога согнута в коленном суставе до прямого угла в сторону.

**ПРАВАЯ В СТОРОНУ НА НОСОК** (рисунок 80) — правую ногу выставить в сторону на носок. Масса тела на левой ноге.

**ПРАВАЯ В СТОРОНУ КНИЗУ** (рисунок 81) — отведение правой ноги в сторону на  $45^\circ$ .

**ПРАВАЯ В СТОРОНУ** (рисунок 82) — отведение правой ноги в сторону на  $90^\circ$ .

**ПРАВАЯ ВПЕРЕД НА НОСОК** (рисунок 83) — выставление правой ноги на носок вперед. Масса тела на левой ноге.

**ПРАВАЯ ВПЕРЕД КНИЗУ** (рисунок 84) — поднимание правой ноги вперед на  $45^\circ$ .

**ПРАВАЯ ВПЕРЕД** (рисунок 85) — поднимание правой ноги вперед на  $90^\circ$ .

**ПРАВАЯ НАЗАД НА НОСОК** (рисунок 86) — правая нога выставляется назад на носок.

**ПРАВАЯ НАЗАД КНИЗУ** (рисунок 87) — правая нога поднята назад на  $45^\circ$ .

**ЛЕВАЯ СОГНУТА НА НОСОК** (рисунок 88) — левая нога слегка согнута в коленном суставе и упирается пальцами рядом с правым плюснево фаланговым суставом.

**ЛЕВАЯ СОГНУТА НАЗАД** (рисунок 89) — левая нога согнута в коленном суставе назад до прямого угла.

## ПОЛОЖЕНИЕ НОГ



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83

**ЛЕВАЯ ВПРАВО НА НОСОК** (рисунок 90) — выставление левой ноги вперед вправо на носок. Масса тела на правой ноге.

**ЛЕВАЯ ВПРАВО КНИЗУ** (рисунок 91) отведение левой ноги вперед вправо на  $45^\circ$ .

**НАКЛОН** (вперед) (рисунок 92) — туловище предельно согнуто вперед.

**НАКЛОН ВПЕРЕД ПРОГНУВШИСЬ** (рисунок 93) — туловище в горизонтальном положении, спина прогнута, голова отведена назад.

**НАКЛОН ВПЕРЕД КНИЗУ** (рисунок 94) — сгибание туловища книзу под углом  $45^\circ$  ниже горизонтальной плоскости.

**ПОЛУНАКЛОН** (рисунок 95) — сгибание туловища под углом  $45^\circ$  выше горизонтальной плоскости.

**НАКЛОН НАЗАД** (рисунок 96) — туловище максимально наклоняется назад, голова слегка наклонена назад.

**НАКЛОН ВПРАВО** (рисунок 97) — туловище максимально наклонено вправо.

**ГОЛОВА ПРЯМО** (рисунок 98) — положение головы вертикальное, подбородок слегка приподнят и не выставляется вперед, линия надплечий горизонтальна, смотреть прямо перед собой.



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91

**НАКЛОН ГОЛОВЫ ВПЕРЕД** (рисунок 99) — голова наклонена на  $20^\circ$  вперед.

**НАКЛОН ГОЛОВЫ НАЗАД** (рисунок 100) — голова наклонена назад на  $30^\circ$  до положения, когда взгляд обращен в потолок.

**НАКЛОН ГОЛОВЫ ВПРАВО** (рисунок 101) — голова наклонена вправо на  $15-20^\circ$ .

ПОВОРОТ ГОЛОВЫ НАПРАВО (рисунок 102) — голова повернута вокруг вертикальной оси направо на 30–40°.

КРУГ ГОЛОВОЙ ВПРАВО (рисунок 103) — из и. п. голова прямо описать головой круг последовательно проходя положения — наклон головы: вправо — назад — влево — вперед — принять и. п.

### НАКЛОНЫ



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97

### ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103

# ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

## 1. Характеристика упражнений

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике называются, доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

Большое количество ОРУ объясняется тем, что возможные действия телом и отдельными его частями применяются в различных сочетаниях, разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Смена исходных и конечных положений, применение различных предметов, отягощений и приспособлений также расширяют границы использования данных упражнений. Относительная простота и возможность постепенно их усложнять делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

Овладение ОРУ является школой двигательной подготовки. Начиная с элементарных, односуставных движений, занимающиеся последовательно переходят к более сложным упражнениям. Этап начальной подготовки в спорте также характерен применением большого объема ОРУ. Данные упражнения легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение придается ОРУ в формировании правильной осанки.

Несомненно, в деятельности преподавателя физического воспитания знания, умения и навыки, связанные с использованием такого универсального средства, как ОРУ, должны занимать существенное место. Грамотное применение ОРУ в занятиях с различными контингентами предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологически назвать);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами (по рассказу, по показу, по заданию, игровым способом и др.);
- владение методами организации занятий ОРУ;
- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся и решаемыми задачами.

## 2. Классификация ОРУ

1. ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.

4. Упражнения для туловища.

5. Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т.п.

2. По признаку преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме:

на силу; на гибкость; на выносливость и т.д.

3. По признаку методологической значимости упражнений:

на координацию; на осанку; дыхательные упражнения

4. По признаку использования упражнений:

без предмета, с предметами; на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка и скамейка); на тренажерах.

5. По признаку организации группы.

выполняемые одним, вдвоем; в кругу; в движении и т.д.

6. По признаку исходных положений, из которых выполняются упражнения:

из стоя; из приседов; из положения сидя и лежа, висов и др.

### **3. Правила записи общеразвивающих упражнений**

**При составлении комплекса ОРУ необходимо уточнить:**

1) Для каких целей составляется комплекс;

2) Для кого составляется комплекс.

**При подборе упражнений необходимо учитывать следующие правила:**

1) Разностороннее воздействие на организм;

2) Локальное влияние;

3) Правила прогрессирования;

4) Гимнастический стиль упражнений с четкой регламентацией (дозировка, темп, амплитуда, отдых).

**Дозировка ОРУ контролируется:**

1) Количеством упражнений;

2) Содержанием упражнений;

3) Темпом упражнений;

4) Интервалом отдыха;

5) Исходным положением.

**При записи** комплекса ОРУ каждое упражнение нумеруется римской цифрой в этой же строчке записывается И.п., а с каждой новой строки — счет арабскими цифрами и выполняемые под этот счет действия.

Например:

И.п. — о.с., руки в стороны.

1. Поворот вправо, руки вверх

2. И.п.

3. Поворот влево, руки вверх

4. И.п.

Объединить можно и запись одного движения, длящегося более чем один счет, например: 1–2 — встать на носки, руки вверх.

#### **4. Способы проведения ОРУ**

1. **Раздельный способ** проведения характеризуется тем, что между упражнениями есть время для информации о последующем упражнении.

2. **Поточный способ** проведения ОРУ — без остановок, без пауз.

3. **Круговой тренировки** — характеризуется тем, что занимающиеся делятся на группы, и проведение проходит по подстанциям.

4. **Игровой и соревновательный способ** — характеризуются присутствием стимула к победе, определению сильнейшего. В игровом, плюс присутствие сюжета игры.

5. **Прходной способ** — характеризуется тем, что ОРУ проводятся в движении (команда для остановки не «стой», а «закончили»).

6. **Поточно-проходной** — ОРУ проводятся в движении без остановок, без пауз.

#### **5. Правила подбора упражнений**

При подборе упражнений по принципу их соответствия основным педагогическим задачам следует руководствоваться следующими правилами:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Это особенно важно учитывать при составлении комплексов ОРУ для утренней гимнастики, спортивной разминки, основной гимнастики. Для этого нужно включать в комплекс упражнения для всех частей тела. Рекомендуется чередовать упражнения, придерживаясь определенной схемы, к примеру «руки — ноги — туловище». При такой схеме после упражнений для рук следуют упражнения для ног, а затем для туловища. Эти три упражнения составят одну серию. В комплексе гигиенической гимнастики может быть 3—5 серий. В каждой следующей серии упражнения для отдельных частей тела должны меняться. Заканчивается комплекс упражнениями на расслабление.

2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Благодаря строгой регламентации (по направлению, амплитуде, характеру нервно-мышечной работы) это возможно. Комплексы ОРУ, составленные

с учетом локального воздействия, типичны для занятий атлетической и основной гимнастикой.

3. Правило «прогрессирования», реализуется также и при составлении комплекса ОРУ в форме нарастания эффекта от применения упражнений за счет увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количества повторений, возможности изменения комплекса в сторону его усложнения.

4. Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, что достигается четким указанием на исходные и конечные положения, направление и амплитуду движений, их характер. Это определяет точность воздействия упражнений и их дозировку. При подборе упражнений надо соблюдать правила гимнастической регламентации упражнений. К примеру: при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ноги вместе или врозь, носками наружу, внутрь или при параллельных стопах эффект будет различным. Положение туловища при наклонах также может быть разным (с округленной или с прогнутой спиной). Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон. В связи со сказанным ясно, что при составлении комплексов ОРУ необходимо определить и указать способы выполнения каждого упражнения, характер движений.

## **6. Обучение ОРУ**

Как правило, ОРУ не являются для занимающихся сложной двигательной задачей при однократном выполнении, и процесс обучения чаще всего сводится к запоминанию последовательности упражнений в комплексе. Тем не менее при овладении ОРУ необходимо особое внимание обратить на устранение ошибок в исходных и конечных положениях, исключение напряжения мышц, не участвующих в движениях.

Наиболее действенными методами обучения ОРУ являются: метод обучения в целом и по разделениям. При этом можно применять способы обучения по показу, по рассказу и комбинированный.

1. **Способ обучения в целом по показу.** Преподаватель вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду «Исходное положение (указывается способ выполнения, если это необходимо, — «шагом», «выпадом», «прыжком» и т. д.) принять!». Делается пауза для исправления возможных ошибок. Если необходимо прервать выполнение, подается команда «Отставить!». В исходном положении подается команда «Упражнение начи-НАЙ!» Проводящий выполняет движения, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копирование упражнения. ОРУ рекомендуется проводить под счет. Чаще всего на 4 и 8 счетов. Это позволяет использовать музыкальное сопровождение.

Обучая ОРУ «по показу», одновременно даются указания, какие движения выполняются на какой счет. После 2—3 повторений вместе с группой

проводящий переходит на подсчет и подсказ. Заканчивают упражнения по команде «Стой!». Она подается вместо последнего счета.

При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение», «Выполняйте упражнение, как я», «Закончить упражнение».

**2. Способ обучения в целом по рассказу.** Этим способом пользуются при обучении более простым упражнениям или с целью активизировать внимание занимающихся. Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и кратко объясняет, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и т. д. Команды аналогичны тем, какие подаются при обучении способом «по показу».

Рекомендуется по ходу подсказывать основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например, вместо подсчета «раз–два–три–четыре» сказать: «Наклон — выпрямиться — присесть—встать». При комбинированном способе, соединяющем показ и рассказ, преподаватель сочетает показ упражнения с объяснением.

**3. Способ обучения «по разделениям».** Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет, делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды «Исходное положение - Принять!» преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «Правую ногу назад на носок, руки вверх делай раз!», «Упор присев на левой, правую в сторону — делай два!», «Сменить положение ног — делай три!», «Исходное положение — делай четыре!». При таком способе обучения поддерживается высокая моторная плотность занятий.

## **7. Дозировка ОРУ**

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

– количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики — 8–12, в комплексе ритмической гимнастики — 50–70);

– содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку,

чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп. Силовые упражнения, упражнения с отягощениями и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость, интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);

– количества повторений (при проведении несложных ОРУ, укладываемых в счет «1–4» или «1–8», под музыку, как правило, каждое упражнение повторяют 4, 8, 12 или 16 раз. Упражнения без музыки можно повторять в этих же пределах, не придерживаясь точного количества, диктуемого строением музыкального произведения);

– темпа (быстрый темп упражнений, как правило, более нагрузочен);  
– исходных положений (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку. Например: сгибания и разгибания рук в упоре лежа с опорой руками о возвышение, на полу, с опорой ногами о возвышение или в упоре на брусьях).

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых с данным контингентом.

От занятия к занятию нагрузку следует постепенно повышать, регулируя ее за счет перечисленных выше факторов и количества дней занятий в неделю.

## **ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

### **1. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям**

В Движении люди познают окружающий мир, развивают и формируют себя как личность. При этом личность — ученик является субъектом познания и деятельности. С точки зрения теории познания в ходе обучения педагог активизирует у ученика чувственную, рациональную и практическую формы познания, опираясь на законы высшей нервной деятельности, принципы дидактики, воспитание, спортивной тренировки, на теорию информации.

Обучение — это педагогический процесс, направленный на обучающихся с целью обогащения их знаниями, умениями, навыками и опытом двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, трудовым). В процессе обучения учащиеся познают сами себя, свои способности их развитие. Грамотное в научном и методическом отношении обучение носит воспитывающий характер.

В процессе обучения активно или пассивно взаимодействуют педагог и ученик.

Ведущая роль в обучении у учителя, но в овладении знаниями, умениями навыками заинтересован должен быть прежде всего ученик. Задача педагога преподнести грамотно учебный материал, возбудить у учеников интерес к изученным упражнениям.

#### **Практическая готовность к выполнению изучаемого упражнения**

Необходимость заниматься гимнастическими упражнениями с детьми объясняется:

1. Потребностью общества. Гимнастика способствует разностороннему физическому и духовному развитию личности.

2. Закономерностями возрастного развития человека. Дети быстрее и с меньшими затратами овладевают двигательным опытом, у них важно не упустить сенситивный (наиболее благоприятный) возрастной период, успеть сформировать необходимые знания, двигательные умения, навыки, развивать физические качества;

3. Подготовкой высококвалифицированных гимнастов, способных достойно защищать спортивную честь страны.

## **2. Знания, двигательные умения, навыки, способности гимнастов**

С помощью гимнастических упражнений можно решать широкий спектр задач. Много структурность гимнастических упражнений по форме и содержанию определяется количеством и содержанием входящих в него движений, сенсорным, энергетическим, психологическим обеспечением. Многофункциональность гимнастических упражнений определяется способом его выполнения, кол-во повторений. Задача педагога в том, чтобы выбрать из множества различных по структуре упражнений и способов их выполнения такие, с помощью которых можно было бы решить конкретные задачи.

**Знания о гимнастическом упражнении** — это субъективный образ, представление о нем, о структуре его движений, о степени сложности исполнения, его оздоровительных, образовательных, воспитательных возможностях. Знания основа для практического исполнения. Поэтому учитель должен дать их, а обучаемый воспроизвести в идеальной форме (словами и по терминологии правильно). Содержательное знание об упражнении — это знания о структуре движений, их сенсорном, энергетическом и психологическом обеспечении, о технике исполнения, о требованиях, предъявляемых к занимающимся, об оздоровительном, образовательном и прикладном значении. Операционное знание — это знание последовательности выполнения упражнений, начиная с исходного до конечного положения (например: выполнение стойки на руках силой согнувшись). Здесь содержательными знаниями являются: 1) обобщенное знание о структуре и обеспечении; 2) требования к силе мышц силы спины, подвижности в плечевых и тазобедренных суставах, способности сохранять равновесие; 3) это упражнение можно использовать для развития силы, ориентировки в пространстве; 4) упражнение выполняется за счет мышечной силы. Содержательное и оперативное знание в совокупности дают полную характеристику изучаемому упражнению и является основой сознательного и активного отношения к занятиям гимнастикой и овладению упражнениями.

**Усвоение знаний** — это процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние и богатство занимающихся. Для педагога чтобы сознательно овладеть системой знаний и научиться практически использовать их необходимо освоить все звенья этой системы: 1. Гимнастика как предмет познания, ее место в системе физического,

эстетического и нравственного воспитания человека. 2. История гимнастики. 3. Гимнастическая терминология. 4. Основы техники гимнастических упражнений. 5. Методика обучения гимнастическим упражнениям. 6. Формы занятий. 7. Меры предупреждения травматизма. 8. Соревнования по гимнастике. 9. Гигиенические правила труда, занятий физическими упражнениями отдыха. 10. Возможности средств и методов гимнастики в укреплении здоровья, физического развития и физической подготовки. 11. НИР в области гимнастики. 12. Спортивная тренировка гимнастов. Изучение этих и других разделов во взаимосвязи с другими спортивными и смежными теоретическими дисциплинами: анатомией, физиологией, психологией, педагогикой, ТМФК и других дисциплин подводит к практическому использованию их с целью формирования двигательных умений и навыков.

**Умение** — это воплощение знания в действии. Овладение умениями определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью, такая способность приобретает на основе имеющихся знаний о технике ДД, двигательного опыта, физической и психологической подготовленности. Ведущая роль в овладении умениями в ДД. играет целеустремленное, сознательное и активное отношение занимающихся к процессу обучения. Умения формируются в процессе обучения и включают в себя длинный ряд условных рефлексов первой и второй преимущественно сигнальных систем и определяются деятельностью мозга.

**Двигательный навык** — это совершенный и рациональный по технике и стилю способ управления движением (упражнением), это субъективный фактор производительности труда гимнаста. Навыки формируются многократными стереотипными повторениями, за счет чего техника исполнения упр. приближается к образцу, эталону. Главной чертой двигательного навыка является его автоматизация.

**Автоматизация навыка** — характеризуется высокой стабильностью исполнения и помехоустойчивостью (изменением условий, обстановки, температуры, освещения, утомление, недомогание, возбуждение, угнетенное состояние, длительный перерыв в занятиях и др.)

**Специфические особенности формирования двигательных навыков**

В гимнастике характеризуются:

1. Необычностью и незнакомством многих гимнастических упражнений, отсутствием предшествующего двигательного опыта.

2. Обучение гимнастическим упражнениям связано с требованием гимнастического стиля, что непривычно и сложно.

3. Двигательный навык в гимнастике должен быть устойчивым, стабильным и одновременно пластичным.

4. Много структурность и многофункциональность гимнастических упражнений предполагает положительный и отрицательный перенос двигательного навыка, явления последствия (временного ухудшения точности

движений) после больших мышечных усилий). Для избежание этого необходимо: а) умело планировать изучение новых упражнений; б) избегать одновременного изучения сходных по структуре движений (подъем разгибом на брусьях, кольцах, перекладине); в) изучать упражнения в обе стороны «колесо»; г) более точные по координации движения изучаются до выполнения упражнений, требующих больших мышечных усилий.

5. Выполнение многих гимнастических упражнений связано с проявлением воли, решительности, эмоциональной устойчивости, риска, что вызывает трудности в овладении упражнениями, формировании навыка. Применяя методические приемы: а/ создание более четкого и осмысленного представления об упражнении, причинах помех; б/ организация своевременной помощи и страховки; в воспитание воли, целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости и т.д.

6. Различная трудность одних и тех же упражнений для лиц разного возраста и пола.

7. В процессе выполнения многих гимнастических упражнений, акробатики и худ. гимнастики создаются адекватные раздражения рецепторов вестибулярного анализатора, что предполагает совершенствование его функции (быстрые движения головой во всех плоскостях пространства, наклоны, круги головой, кувырки, перевороты).

**Специальными способностями** гимнаста являются координация движений, мышечная сила, быстрота, гибкость, ориентировка в пространстве, эмоциональная устойчивость, решительность, смелость. Структура способностей у каждого гимнаста индивидуальна. При прочих равных условиях одних и тех же результатов добиваются гимнасты, имеющие различную структуру способностей. К достижению спортивного результата каждый гимнаст идет своим путем. Компенсируя недостатки одних способностей, например координации движений за счет повышенного внимания, памяти, кол-ва повторений. Многое зависит и от педагогического мастерства учителя.

### **3. Обучение гимнастическим упражнениям: ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений**

В обучении принято различать три этапа: а) ознакомление; б) разучивание, в) совершенствование.

**Ознакомление** — основа сознательного овладения упражнением, которая образуется в результате взаимодействия чувственной и рациональной (осознанной форм познания). Представление об упражнении формируется на основе информации в ЦНС от сенсорных систем: (ощущение, восприятие, память, мыслительная деятельность, личностные свойства гимнаста). Все это формирует отношение гимнаста к изучаемому упражнению, осознанность, четкость представления.

## **Методические приемы для создания предварительного представления**

Название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения, опробование (если это доступно). Название — терминологически правильно, внятно, с хорошей громкостью и дикцией, при хорошо организованном внимании учеников. В таком случае название должно обладать не только эмоциональным, смысловым, но и внушающим воздействием на занимающихся. От качества и полноты введенной в ЦНС информации и возможности гимнаста переработать ее зависит эффективность обучения. Часть информации по вине педагога а) недостаточно четкое название, не убедительный смысл; б) недостаточная организация внимания учащихся; слабый авторитет учителя и др. и учеников: а) недостаточность двигательного опыта; б) невнимательное, несерьезное отношение к занятию в целом и к изучаемому упражнению, неуважительное отношение к педагогу может теряться.

**Показ упражнения** — основное правило реализации дидактического принципа наглядности. Эффективность показа упр. определяется следующими условиями: 1. Техническое совершенство. 2. Учитывать индивидуальные особенности восприятия учащихся, связанные с типом ВНД) точнее показ воспринимают ученики художественного типа ВНД, чем мыслительные типы (у которых преобладают функции левого полушария КГМ). 3. Показывать упр. с учетом двигательного опыта обучающихся. Беден опыт и не развита форма чувственного познания учащихся приводит к неотчетливым расплывчатым «копиям» показа. 4. Способность к сосредоточенности внимания.

Показ может дополняться применением наглядных пособий: схем, фигурок гимнаста, циклограмм и др. показ наглядных пособий должен быть в меру. К потере информации при показе ведут упущения педагога: а) нечеткий показ, погрешности в исполнении; б) отсутствие наглядных пособий (схем, рисунков, моделей (фигурок гимнастов) кино-кольцовок; в) (неумение педагога сфокусировать внимание учеников на главном в технике исполнения упр.

**Объяснение техники исполнения упражнения** — методический прием создания представления об упражнении. Это переход от чувственной формы познания упр. (ощущение, восприятие, представление) к рациональной, разумной, осмысленной его форме, основанной на законах механики, анатомии, физиологии, психологии. При объяснении техники гимнастических упражнений указывают, к какой группе оно относится, сообщают содержательные и оперативные знания о нем, делают подробный анализ по частям и фазам упражнения. Объяснение должно быть кратким, образным, ярким, основанным незнакомым занимающимся ощущениям, представлениях. Педагог должен стремиться к тому, чтобы ученики хорошо поняли его объяснение и быть уверенным в этом. Чем сложнее упражнение, тем более подробным и доходчивым должно быть объяснение. При объяснении техники движений необходимо в начале сообщить учащимся наиболее важную

часть информации, раскрывающую основы закономерностей данного движения. Часть информации может быть утеряна по вине педагога: недостаточно полно и доходчиво раскрыты закономерности техники движений и способов их выполнения, неправильная, искаженная информация; слабая организация внимания, памяти, мыслительных процессов, занимающихся при объяснении; отсутствие схем, рис. и т.д.

**Опробование упражнения** — это методический прием двигательного воспроизведения представления об упражнении. При опробовании упр. у обучаемых могут возникнуть трудности: трудно представить технику движений («все понимаю, но сделать не могу») трудно ориентироваться в пространстве и во времени, ритме движений: трудно подавить защитную реакцию, проявить решительность, смелость). Для преодоления этих трудностей педагог может прибегать к таким методическим приемам: уточнить представление об упражнении (дополнительные показ, объяснение б) заставить учеников «проговорить» последовательность и технику движений, посмотреть исполнение этих движений другими учениками, послушать их объяснения; в) применять аудио и видео сигналы для лучшей ориентировки в пространстве, «проводку» помощь, тренажеры; г) помочь подавить защитную реакцию (выполнение упр. по частям, подбор подводящих упр. надежная страховка и помощь, стимулирование воли, личный пример или лучших исполнителей, игровые и соревновательные методы. Схема взаимодействия учителя и ученика выглядит так

Действия методические приемы учителя: назвать упражнение; показать упражнение; объяснить технику исполнения упр. дать обучаемым опробовать упражнение. Повторно показать и объяснить технику. Действия ученика рассказать о сложившемся (личном) представлении, нарисовать его схему, показать на модели, уточнить сложившееся представление (словесный отчет, изобразить на схеме, с помощью «ассистента», высказать свое суждение; Рассказ о технике в сочетании с показом на рисунке, с «ассистентом».

Дополнить представление об упражнении собственными ощущениями. Уточнить технику наиболее главных частей, физических упражнений, рассказ об этом, зарисовать, показать с помощью «ассистента».

При создании представления об упражнении у старших дошкольников и младших школьников ведущим методическим приемом считается показ потому, что у них чувственная форма восприятия развита значительно лучше рациональной, осмысленной и они умеют хорошо копировать движения взрослых и сверстников.

**Разучивания упражнений** осуществляется в основном методами целостного выполнения упр. с избирательным совершенствованием деталей. Уточнение представлений об упражнении — сложный и трудоемкий процесс. Здесь применяются следующие приемы: а) отчет обучаемых об изучаемых упр. удачных и неудачных попытках, о трудностях, внесении

необходимых поправок; б) обсуждение техники упр. хорошо и слабо усвоившими ее учениками; в) ознакомление учеников с двигательными представлениями самого педагога; г) применение подводящих упражнений; д) оказание физической помощи, поддержки, психологической настрой учеников. е) проводка с фиксацией трудно-усвояемых положений и последующим объяснением техники. Для уточнения представления об упражнении большое значение имеет взаимодействие в работе сенсорных систем: двигательной, зрительной, слуховой, вестибулярной, тактильной. Точность представлений зависит от качества и количества информации, получаемой от сенсорных систем. Для активизации их работы могут применяться следующие методические приемы: а) установка ориентиров для уточнения пространственных характеристик движений; б) уточнение ритма движений; в) подсказка момента наибольших усилий; г) активизация мыслительной деятельности (анализ, обобщение);

**Ошибка** — это действие, не позволившее достичь поставленной цели. Ошибку оценивают: а) по степени выраженности грубости и стойкости. б) по связи с другими ошибочными действиями; в) по причине, обусловившей ошибочное действие. Причины ошибок: недопонимания техники исполнения упражнения слаборазвитые способности; недисциплинированность, робость, отсутствие целеустремленности, недостаточная воспитанность.

**Закрепление и совершенствование** техники исполнения упражнений, продолжается при достаточно уверенном и точным их выполнении. Применяются следующие методические приемы: а) изменение высоты и места расположения снаряда; б) выполнение изученного элемента в соединениях с другими, или в непривычных условиях; в) приглашение на тренировку опытных судей, зрителей; г) выполнение упр. на фоне утомления, эмоционального возбуждения, угнетения; д) искусственного удлинения комбинации на 2-3 дополнительных элементов.

#### **4. Реализация дидактических принципов обучения**

**Реализация дидактических принципов.** Принцип сознательности и активности: а) четкая постановка конкретных задач перед занятием, упражнений, развитием физических и специальных качеств, воспитанием; б) систематический контроль за качеством исполнения, активностью, сознательностью, дисциплиной, страховкой, помощью; в) анализ качества исполнения упражнения, своевременное обнаружение ошибок, их причин, поиск способов устранения ошибок; г) поощрение успехов, активности, инициативы занимающихся, порицание пассивности, нерадивости.

**Принцип наглядности** реализуется путем: а) профессиональным показом; б) демонстрацией наглядных пособий; в) применением аудио и видео ориентиров; г) образным словесным объяснением с применением фигурки гимнаста и др.

**Принцип систематичности и последовательности** реализуется постепенным усложнением упражнений, увеличением физической и психологической нагрузки на занимающихся в системе уроков и тренировочных занятий.

**Принцип доступности** реализуется: а) правильным выбором упражнений в соответствии со способностями учеников; б) применением подготовительных и подводящих упражнений; в) своевременным развитием способностей, необходимых для успешного овладения упр. г) надежной страховкой, помощью.

Принцип воспитывающего обучения выражается: а) в научности обучения, в применении индивидуального и личностного подхода к каждому ученику; б) в требовательности педагога; в) в самостоятельности при выполнении упр. в действиях в коллективе и подчинении своих интересов коллективным; г) в воспитании уважительного отношения к окружающим, товариществу, в достижении общих целей; д) воспитании целеустремленности, упорства, решительности, смелости, самообладания, е) в требованиях бережного отношения к оборудованию, инвентарю; в приобщении учеников к посильным работам в зале, ремонте инвентаря и др.

## **5. Методы, приемы, условия успешного обучения**

**Словесный метод** (описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба) который оказывает преимущественное воздействие на вторую сигнальную систему, мыслительную деятельность.

**Метод наглядной демонстрации** (в показе упражнения, демонстрации наглядных пособий, использовании внешних ориентиров, ограничителей движений, с целью воздействия на зрительный анализатор, создание слепка упражнения (чем точнее, тем лучше). Метод упражнения — воздействие на двигательную сферу с целью постепенного формирования двигательного навыка. Здесь чувственная форма познания соединяется с рациональной (осмысливание, практика), что в итоге обеспечивает правильное исполнение упр. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

**Целостный метод** — выполнение упражнения сразу после названия, показа, объяснения техники движений без применения подготовительных, подводящих упражнений. Он является более продуктивным при изучении относительно несложных упражнений, при эффективной страховке и помощи. Более сложные упражнения изучаются на тренажерах: а) самостоятельное выполнение упр. б) выполнение с направляющей помощью; в) замедленная или быстрая прокрутка; г) выполнение упр. на тренажере, над поролоновой ямой.

**Расчлененный метод** — применяется при изучении технически сложных упражнений, которые делятся на части и изучаются отдельно

по частям (соскок ноги врозь с концов брусьев). Разновидности этого метода: а) собственно расчлененный метод; б) метод решения узких двигательных задач (представление об осанке, исправление ошибок). При этом методе используются методические приемы: а) временная фиксация тела; б) проводка в изучаемой фазе, части упражнения; в) имитация движения; г) изменение исходных и конечных условий движений. д) освоение главного в технике исполнения упр. Целостное и расчлененное выполнение упр. дополняется методическими приемами: а) подводящими упражнениями; б) дополнительными аудио и видео ориентирами; в) физической помощью; г) изменением условий обучения.

**Подводящие упражнения** — применяются для создания или уточнения представления об упражнении чтобы лучше понять, почувствовать движения в каждой фазе (перекаты перед кувырком вперед, назад).

**Подготовительные упражнения** — применяются для развития необходимых двигательных и психических способностей, функции сенсорных систем и система энергосбережения до начала обучения сложным упражнениям. Подбор подготовительных и подводящих упражнений, методика их выполнения зависит от особенностей техники изучаемого упр. индивидуальных особенностей занимающихся, уровня их общей и специальной подготовленности.

**Зрительные и слуховые ориентиры** (различные предметы, метки на стенах, потолке, специально размеченные щиты, установленные у снаряда ограничители движений, подвешенные мячи, начерченные на полу, матах линии, различные звуковые сигналы) все что облегчает формирование правильного представления об упр. и помогает ориентироваться в пространстве, оценивать собственные действия и более правильно выполнять упражнения.

**Помощь и страховка** - необходимы при плохой ориентировке в пространстве, недостаточной подготовленности, нерешительности. Методические приемы при оказании помощи: а) проводка по всему движению, фазе; то же с фиксацией тела или его звена в определенной точке движения; б) подталкивание, поддержка, подкрутка. Чтобы помощь и страховка не стали привычными надо своевременно предоставлять возможность самостоятельно справляться с возникающими трудностями, исключать помощь и страховку.

Специальные приспособления, тренажеры — применяются с целью облегчить занимающимся овладения сложными упр. и более эффективного и производительного учебно-тренировочного процесса. К ним относятся: а) экипировка гимнаста (накладки, бинты, голеностопники и др.) б) вспомогательные средства и снаряды (лямки на кисти, лонжа стоялки, поролоновые валики и ямы, столики «грибки»; в) наглядные пособия; г) обучающие устройства, тренажеры; д) изменения условий обучения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Баршай, В. М. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 050720.65 (033100) «Физическая культура» / В. М. Баршай, В. Н. Курьсы, И. Б. Павлов; Приоритетный нац. проект «Образование»; Южный фед. ун-т. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. — 315 с.
2. Гимнастика и методика преподавания : методические рекомендации / [сост.: М. А. Карелин, Е. И. Петрушевич] ; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова», Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. — 55 с.
3. Гимнастика и методика преподавания : учебно-методический комплекс по учебной дисциплине для специальностей: 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта) / [сост. М. А. Карелин] ; Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова», Фак. физической культуры и спорта, Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2024. — 201, [1] с.
4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры / под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 336 с.
5. Карелин, М. А. Гимнастика и методика преподавания: методические рекомендации / [сост.: М. А. Карелин, Е. И. Петрушевич]; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова», Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. — 55 с.
6. Крючек, Е. С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по напр. «Физическая культура» / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. — 2-е изд., стер. — М. : Академия, 2013. — 288 с.
7. Миронов, В.М. Гимнастика. Методика преподавания : учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В. М. Миронова. — М. : Инфра-М, 2024. — 334, [1] с.
8. Миронов, В. М. Гимнастика. Методика преподавания: учеб. для студентов учреждений высш. образования по спец. физ. культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В. М. Миронова. — Мн. : Новое знание, 2013 ; Москва : Инфра-М, 2013. — 335 с.
9. Миронов, В. М. Гимнастика. Методика преподавания: учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. — Мн. : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2021. — 334 с.
10. Повышение спортивного мастерства (гимнастика спортивная) : методические рекомендации / [сост.: М. А. Карелин, Е. И. Петрушевич] ; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова», Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2022. — 54, [1] с.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Гимнастика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013 — 288 с.
12. Учебник для техникумов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1977г. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.

Учебное издание

**ПОДГОТОВКА К РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЕ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
И ЗДОРОВЬЕ» (ГИМНАСТИКА)**

Методические рекомендации

Составитель

**КАРЕЛИН** Максим Александрович

Технический редактор

*Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн

*Л.В. Рудницкая*

Подписано в печать 08.06.2026. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,26. Уч.-изд. л. 3,15. Тираж 25 экз. Заказ 62.

Издатель и полиграфическое исполнение — учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.