

Е. П. Врублевский
В. А. Горовой



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ
СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина»

Е. П. Врублевский, В. А. Горовой

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ
СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Справочник

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2020

УДК 796.42
ББК 75.711
В83

Авторы:

Е. П. Врублевский, доктор педагогических наук, профессор;
В. А. Горовой, кандидат педагогических наук, доцент

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта ГУО ВО Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет»

Е. Д. Митусова;

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»

Ю. В. Сак

Печатается по решению редакционно-издательского совета учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»

Врублевский, Е. П.

В83 Технология применения общеразвивающих упражнений при проведении занятий специальной направленности : справочник / Е. П. Врублевский, В. А. Горовой. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020. – 115 с.
ISBN 978-985-477-732-0.

Данное издание содержит материалы по составлению и проведению подготовительной части урока на основе физических упражнений, способствующих созданию функциональных предпосылок для решения образовательных задач, а также обеспечивающих гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья школьников. Материал изложен в доступной форме с использованием гимнастической терминологии, предназначен для изучения, усвоения и применения при подготовке планов-конспектов уроков и их проведении.

Материалы издания соответствуют программам учебных дисциплин спортивного профиля по группе специальностей 1-03 02 01 «Физическая культура», 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)», 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт». Они предназначены для аудиторной и самостоятельной работы студентов дневной и заочной форм получения высшего образования, слушателей курсов переподготовки и повышения квалификации, а также могут быть полезны учителям физической культуры и здоровья, преподавателям физической культуры, специалистам в области физической культуры и спорта.

УДК 796.42
ББК 75.711

ISBN 978-985-477-732-0

© Врублевский Е. П., Горовой В. А., 2020
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ЗНАЧЕНИЕ ТЕРМИНОЛОГИИ И ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К НЕЙ	5
ГЛАВА I. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ) КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	8
1.1 Классификация ОРУ	8
1.2 Терминология ОРУ	16
1.3 Формы записи ОРУ	24
1.4 Правила записи ОРУ	26
1.5 Правило условных сокращений описания и названия движений ..	33
1.6 Подача команд для принятия исходного положения (из стойки вольно)	36
ГЛАВА II. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ	39
2.1 Общие методические рекомендации	39
2.2 Конструирование	40
2.3 Дозировка ОРУ	42
2.4 Методические указания по выполнению ОРУ	43
ГЛАВА III. РАЗНОВИДНОСТИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ	48
3.1 Типовые ОРУ без предметов	48
3.2 ОРУ сидя и лежа	54
3.3 ОРУ с предметами	62
3.3.1 Упражнения с гимнастической палкой	62
3.3.2 Упражнения с набивным мячом	70
3.3.3 Упражнения со скакалкой	75
3.4 ОРУ на снарядах	79
3.4.1 Упражнения с использованием гимнастических скамеек ...	79
3.4.2 Упражнения на гимнастической стенке	85
3.5 Парные упражнения	90
3.6 Упражнения в сцеплении	97
3.7 Упражнения в движении	99
ПРИЛОЖЕНИЯ	103
Приложение А. Строевые команды (слева таблицы) и те же команды, разделенные на предварительные и исполнительные (справа таблицы)	103
Приложение Б. Определение правильных вариантов команд выполнения основных (базовых) строевых упражнений	106
Приложение В. Тесты для самостоятельной подготовки студентов по терминологии проведения строевых упражнений	109
Приложение Г. Правильное название и запись исходных положений при проведении ОРУ	111
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	113
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	114

ВВЕДЕНИЕ

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, развития физических качеств, улучшения функционального состояния организма, формирования у занимающихся правильной осанки.

Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физическому воспитанию в детсадах, в школах, колледжах, учреждениях высшего образования. ОРУ являются школой двигательной подготовки, так как, начиная с элементарных, односуставных движений, занимающиеся переходят к более сложным упражнениям как на начальном этапе подготовки в спорте, так и при совершенствовании спортивного мастерства.

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.

На этапе начальной подготовки применяется большой объем ОРУ. Данные упражнения легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение придается ОРУ в формировании правильной осанки.

Грамотное применение ОРУ в занятиях с различным контингентом 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 [3, 5, 10].

Актуальность данных справочных материалов заключается в том, что подобранные в них общеразвивающие упражнения дают возможность не только преподавателю, инструктору, тренеру, но и студенту для проведения занятий выбирать ОРУ в зависимости от задач урока или учебно-тренировочного занятия.

ЗНАЧЕНИЕ ТЕРМИНОЛОГИИ И ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К НЕЙ

В различных сферах спортивной деятельности терминологией – системой терминов – пользуются для точного и краткого обозначения понятий, явлений, предметов, упражнений и т. п., характерных для той или иной области знаний или практики.

Терминология упрощает и облегчает общение между преподавателем и занимающимися, повышает эффективность процесса обучения, положительно влияет на формирование двигательных навыков, увеличивает плотность занятий, сокращая время на объяснение упражнений.

Отражая смысл и содержание гимнастических упражнений, терминология тесно связана с их классификацией и без нее трудно раскрыть содержание заданного упражнения.

Требования, предъявляемые к терминологии: прежде всего она должна быть доступной, краткой и точной.

Доступность достигается использованием для терминов словарного состава родного языка с учетом правил его словообразования. Вместе с тем, в гимнастической терминологии руководствуются и своими правилами для создания терминов. В практике используются условные выражения, смысл которых раскрывается в процессе обучения.

Точность терминологии способствует созданию правильного двигательного представления об упражнении, однозначному толкованию его сущности. Название упражнения должно полностью соответствовать его смысловому содержанию.

Краткость – важное требование терминологии. Чем точнее требуется раскрыть то или иное понятие или упражнение, тем больше слов приходится на это употребить. Стремление подобрать наиболее интересные и сложные в объяснении своем общеразвивающие упражнения, точное их название приводит зачастую к созданию громоздких словосочетаний. Создание кратких терминов предполагает их определенную условность. Кроме того, существует целый ряд правил, позволяющих сократить название упражнений [5].

К сожалению, студенты и даже некоторые преподаватели недостаточно твердо знают современную терминологию, иногда неумело ею пользуются, вследствие чего допускают ошибки. Приведем лишь несколько примеров употребления режущих слух фразеологических оборотов: «выпрямить заднюю ногу» или «выпрямить нижнюю руку», «выбросить ноги», ноги «не гнуть» (*не сгибать*), «нагнуть» туловище или голову (*наклонить*), разминаем «верхний» плечевой пояс (а есть «нижний плечевой пояс»?) и др. Используют лишние, ненужные слова, например: «на месте стой!» (*стой!*), «по порядку номеров рассчитайтесь» (*по порядку рассчитайсь!*), «наклон туловища вперед» (*в гимнастической терминологии опускаются слова*

«вперед» и «туловище»), «вперед шагом марш» (*шагом марш!*), «нормальным» шагом или «нормальным» бегом марш (обычным шагом, бегом), «упор сидя, руки сзади» (*сед*), «стойка на руках» (*стойка*), «стойка пятки вместе, носки врозь» (*основная стойка*), «в обход по залу шагом марш» (*в обход шагом марш!* – в «обход» означает ходьбу вдоль границ зала, площадки); «от середины вправо и влево разомкнись» (*от середины разомкнись!*), «руки по швам» (*руки вниз!*). Кстати, следует различать команды «налево» и «влево», «направо» и «вправо». «Налево» («направо») – движение с одновременным поворотом в ту же сторону, «влево» («вправо») – без поворота.

Правила образования терминов и их применение

Переосмысление – наиболее распространенный способ образования терминов, придающий существующим общеизвестным словам новое терминологическое значение. Например, слово **шпагат** используется в гимнастике как термин, обозначающий сед с максимально разведенными ногами. Словом **подъем** называется переход из виса в упор, т. е. движение кверху, а словом **спад** – обратное движение. Смысловое значение этих терминов точно отражает суть упражнения.

Использование корней слов нашло отражение в создании многих терминов. Например, мах, кач, вис, сед, хват и др.

Термины статических положений образуются путем названия:

- условий опоры (примеры: стойка на предплечьях, сед на бедре);
- положения тела и его отдельных звеньев (примеры: горизонтальный упор, вис стоя сзади согнувшись).

Термины маховых упражнений образуются с учетом структуры и особенностей движения, например: подъем разгибом, оборот назад прогнувшись.

Термины прыжков и соскоков образуются, исходя из положения тела и действий в фазе полета (примеры: переворот, сгибаясь и разгибаясь, прыжок согнув ноги) [5].

Применение терминов

Гимнастические термины следует применять с учетом возрастного диапазона, уровня физической подготовленности. В занятиях с младшими школьниками пользуются вначале обычным разговорным языком, постоянно заменяя его терминами. Таким образом, термины усваиваются вместе с изучаемыми упражнениями. В дальнейшем, в средних и старших классах роль терминов возрастает.

Принято различать термины общие и конкретные.

Общие термины имеют собирательный смысл. Их используют, как правило, при составлении учебных программ, пособий, когда нет необходи-

мости в точном описании упражнений. Они обозначают общие понятия, например: элемент, комбинация, соединение, или группы сходных упражнений – смешанные упоры и висы, кувырки, круги руками.

Конкретные термины позволяют точно отразить особенности упражнений. Они, в свою очередь, подразделяются на **основные и дополнительные термины**.

Основные термины обозначают целую группу однородных упражнений, указывая на их общий, типичный признак. Примеры: упор, вис, сед, подъем, оборот, кувырок и др.

Дополнительные термины раскрывают особенности каждого конкретного упражнения, указывая на:

- способ выполнения (махом, силой, прыжком, разгибом, переворотом);
- направления движения (вперед, назад, наружу, налево);
- условия опоры (на предплечьях, на голове, на коленях, на спине);
- характер исполнения (медленно, расслабленно, пружинно, рывком);
- конечное положение;
- последовательность действий, если упражнение сложное, состоящее из нескольких составляющих (подъем с перемахом, выпад с наклоном и поворотом туловища).

Основные термины могут превращаться в дополнительные в тех случаях, когда они раскрывают не главные признаки упражнения, а лишь уточняют их (переворот – переворотом, поворот – с поворотом, присед – приседая).

Некоторые основные термины и без дополнительных могут содержать исчерпывающую информацию (мост, крест, упор или вис на перекладине) [5, 7].

ГЛАВА I. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ) КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1 Классификация ОРУ

ОРУ принято классифицировать по различным признакам:

1. По анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

- а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для мышц шеи;
- в) упражнения для мышц ног и тазового пояса;
- г) упражнения для мышц туловища;
- д) упражнения для мышц 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, бедра. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. д.

2. По признаку преимущественного воздействия.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Это влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости,

3. Классификация по признаку использования предметов и снарядов.

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

4. Классификация по признаку организации группы.

ОРУ можно разделить на одиночные упражнения; упражнения, выполняемые вдвоем; упражнения в кругу; в сцеплении; упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах; упражнения в движении.

5. Классификация по исходным положениям.

В зависимости от исходных положений, из которых начинается выполнение ОРУ, их можно разделить на: упражнения, выполняемые из стоек; из седов; из приседов; из положений лежа; из упоров; из висов и т. д.

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

Рассмотрим общеразвивающие упражнения по группам [1, 5].

I. Упражнения без предметов

1. Упражнения для мышц рук, шеи и плечевого пояса:

а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе (рисунок А, 1–5);

б) сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения на руках, подпрыгивание (рисунок А, 6–10);

в) наклоны головой вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения (рисунок А, 11–12) головой с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

2. Упражнения для мышц туловища:

а) различные наклоны (рисунок А, 13–14);

б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног (рисунок А, 15–47);

в) подъем туловища и ног из различных исходных положений (рисунок А, 18–29).

3. Упражнения для мышц ног:

а) в положении стоя с опорой руками, поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения (рисунок А, 30–31);

б) выпады вперед и в стороны с дополнительными, пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками (рисунок А, 32–34);

в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях (рисунок А, 35);

г) вставания на гимнастическую скамейку и стенку, плинт, коня, а также спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх, вперед (рисунок А, 36–39);

д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге (рисунок А, 40–41).

4. Упражнения общего воздействия.

В различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа и с использованием гимнастических снарядов.

5. Упражнения на расслабление мышц:

а) встряхивание рук и ног в различных исходных положениях – стоя, сидя и лежа, в висе и в стойке на руках (рисунок А, 62–71);

б) постепенное напряжение в течение 4–6 с мышц рук, ног до максимального, полное их расслабление в положении сидя и лежа (рисунок А, 72–73) [2, 4, 5, 6].

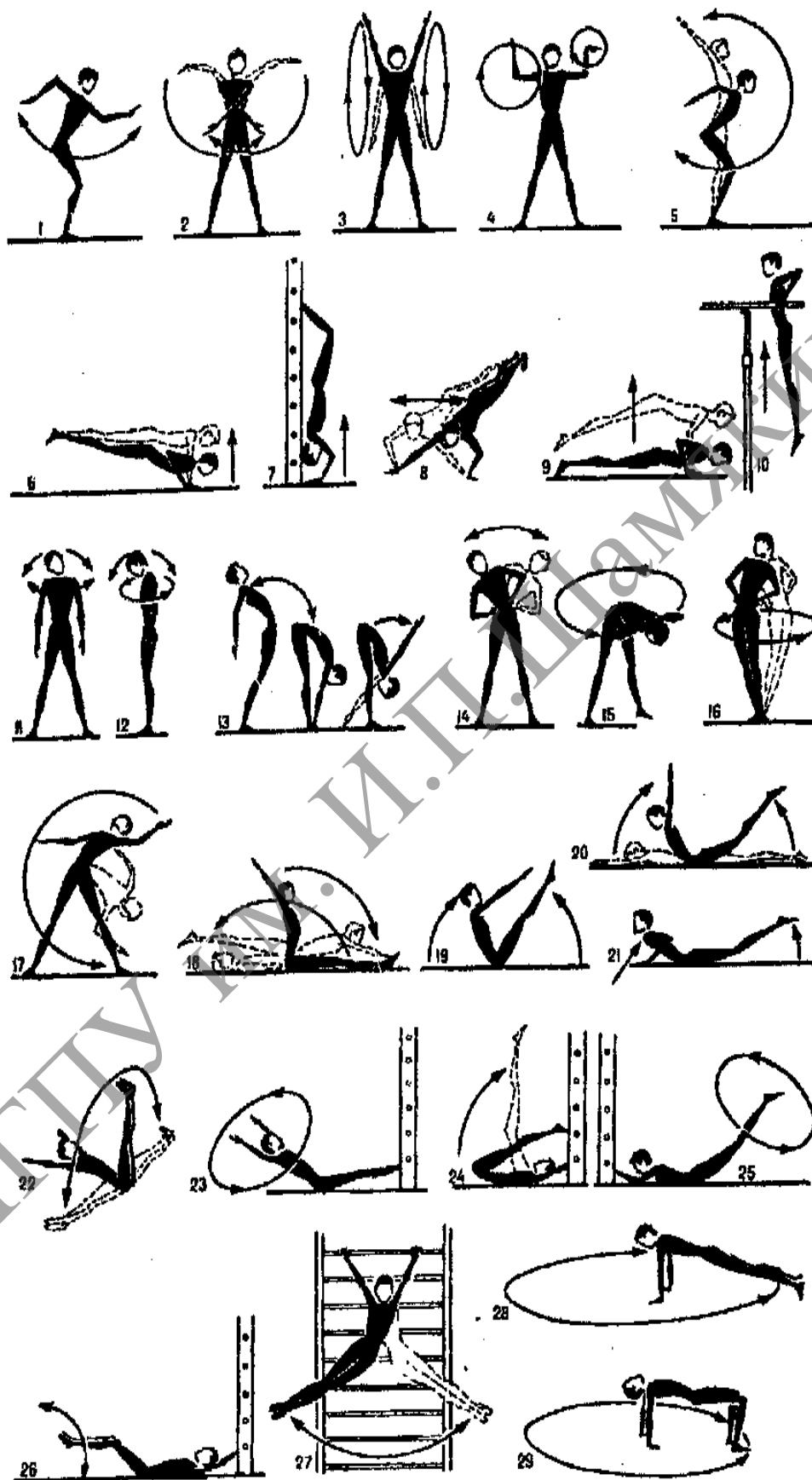


Рисунок А

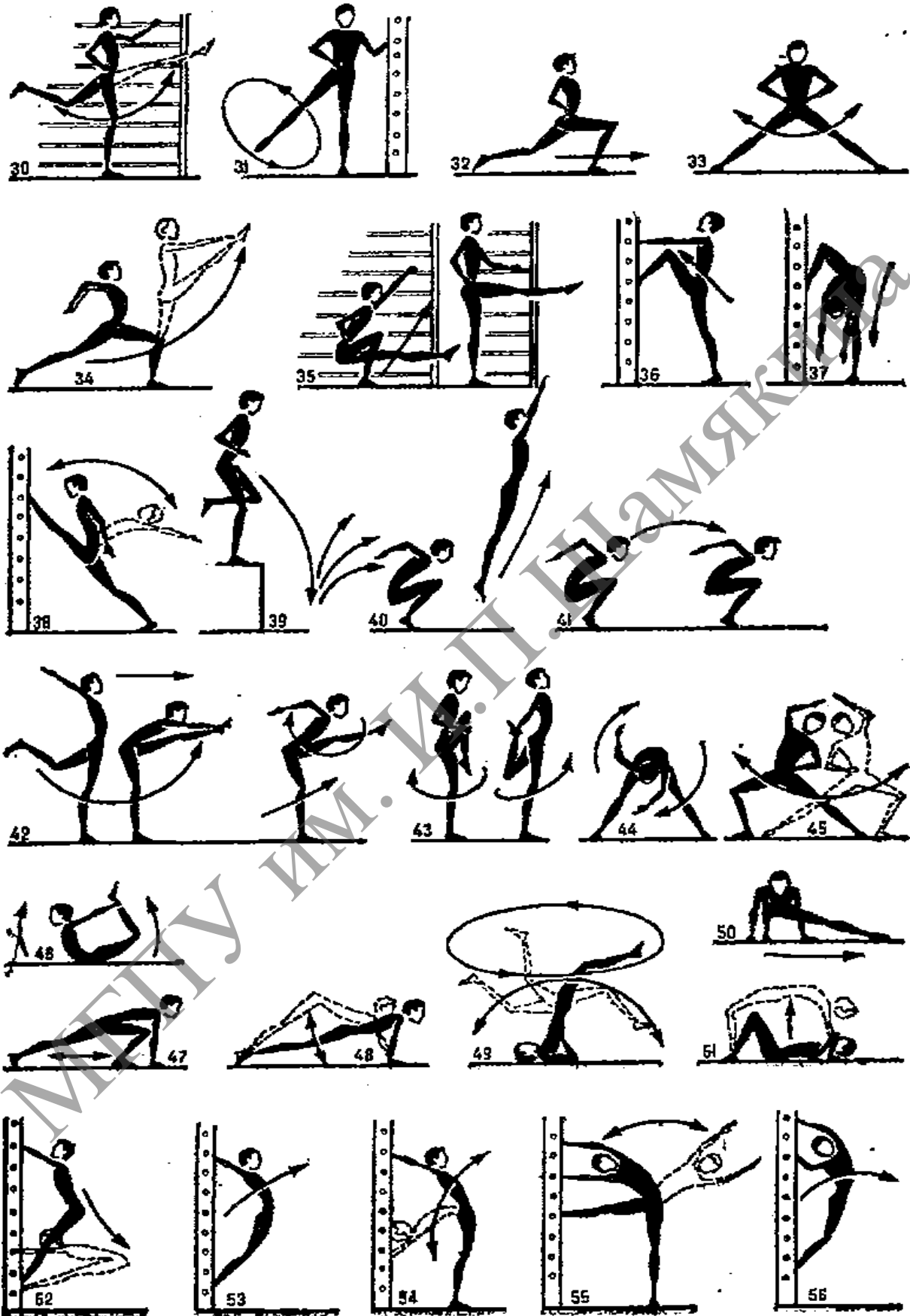


Рисунок А (продолжение)

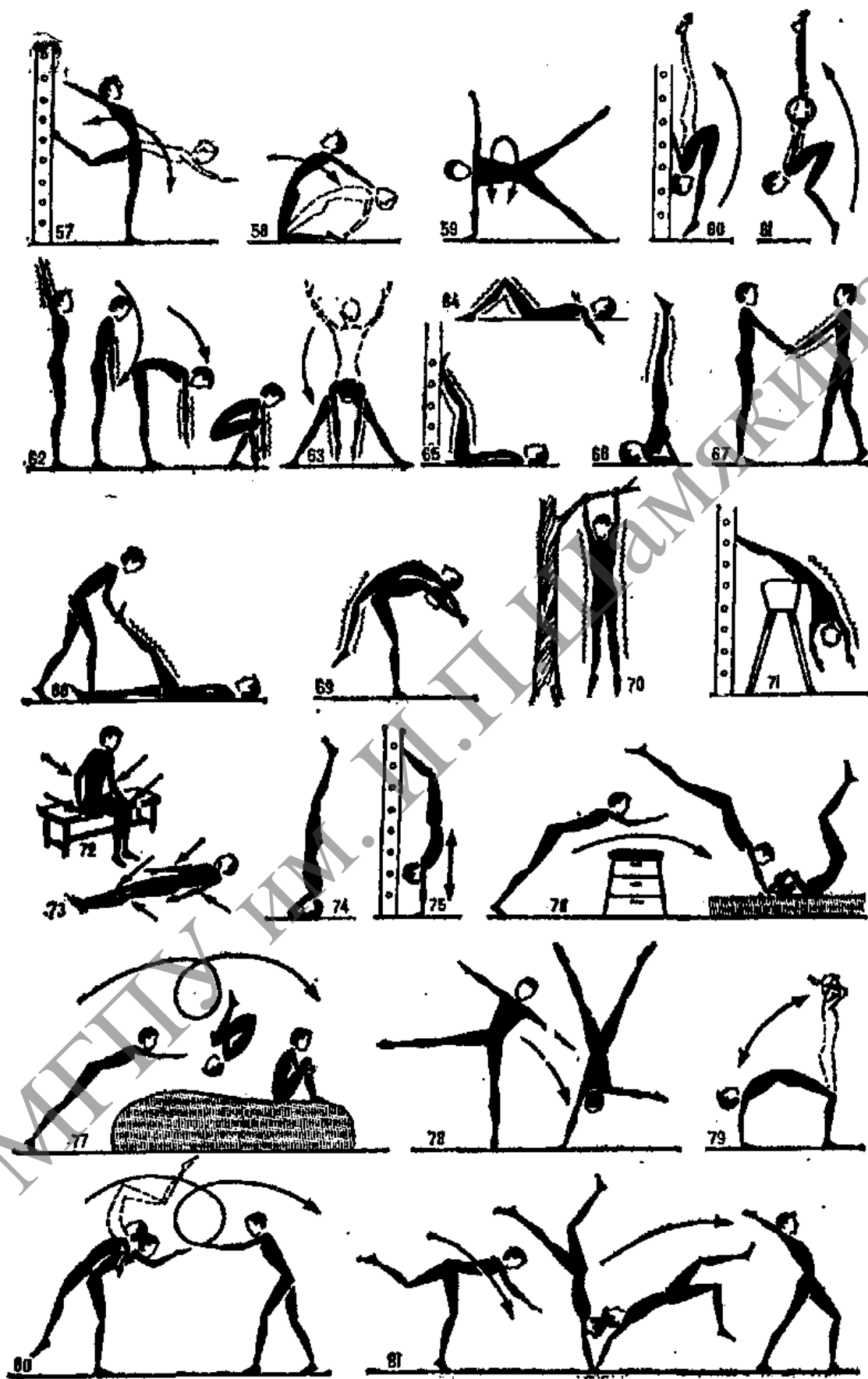


Рисунок А (продолжение)

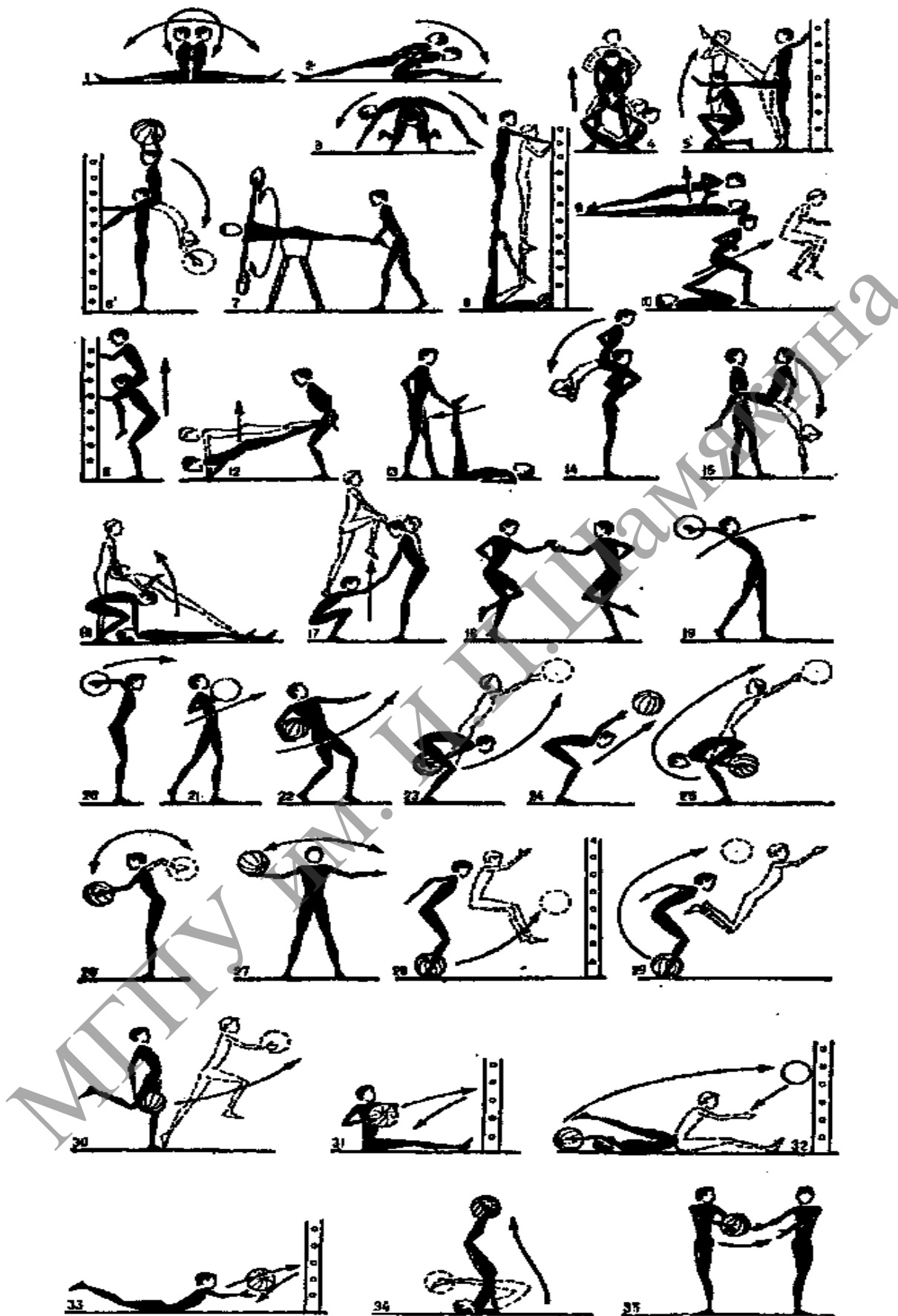


Рисунок Б



Рисунок В

II. Акробатические упражнения

Эти упражнения, как правило, оказывают общее воздействие, включая в работу большое число мышечных групп:

а) стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках (рисунок А, 74–75);

б) короткий и длинный кувырок вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя, кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с места и разбега (рисунок А, 76–77);

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста (рисунок А, 79);

г) перевороты боком в обе стороны с места, с шага и с разбега, то же вперед и назад. Сальто вперед с разбега, сальто назад с помощью и без помощи партнера (рисунок А, 78, 79–81).

III. Упражнения с партнером

1. С помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость (рисунок Б, 1–5).

2. С сопротивлением партнера и использованием веса партнера с воздействием на различные группы мышц (рисунок Б, 6–17).

3. Перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером (рисунок Б, 18).

IV. Упражнения с предметами

1. Упражнения с набивными мячами (вес мяча для женщин – до 3 кг, для мужчин – до 5 кг):

а) выполняются индивидуально, в парах и в группах. Из основной стойки движения туловища с различной амплитудой и темпом:

б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками. Толкание мяча одной и двумя руками (рисунок Б, 19–27);

в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед (рисунок Б, 28–30);

г) сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, груди вверх, вперед, метание мяча сбоку одной и двумя руками (рисунок Б, 31);

д) лежа на спине – броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе – броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом (рисунок Б, 32–34);

е) передача мяча в парах из положений стоя и сидя (рисунок Б, 35);

ж) игры и эстафеты с передачей одного или нескольких мячей на быстроту по кругу (в колонне – над головами и между ногами), раскладывание и собирание мячей на время.

2. Упражнения с палкой и бревном. В различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа – с палкой в руках с различной шириной хвата подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной (рисунок В, 1–5).

3. Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе и приседе на двух ногах и с продвижением вперед.

Различные эстафеты.

V. Упражнения на гимнастических снарядах

1. Висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног (рисунок В, 6–9).

2. Размахивания и раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор, соскоки (рисунок В, 10–13).

3. Простые и опорные прыжки через коня, козла с жесткого и подкидного мостика в длину и высоту, впрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги (рисунок В, 14).

4. Комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий (рисунок В, 15).

VI. Упражнения с отягощениями

1. Различные наклоны, повороты и вращения (рисунок В, 16–23).

2. Разнообразные подскоки, прыжки и впрыгивания, ходьба на передней части стопы и перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

3. Жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

VII. Упражнения в изометрическом режиме

Упражнения в изометрическом режиме представлены на рисунке В, 24–33 [2, 5, 9, 11, 12].

1.2 Терминология общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения, применяемые на занятиях по физическому воспитанию, весьма разнообразны. Для того, чтобы ими пользоваться без затруднений, каждое из них должно иметь точное и краткое наименование (термин), доступное всем занимающимся. В первую очередь необходимо учитывать название движений руками и ногами по отношению друг к другу.

Движения ногами и руками по отношению друг к другу могут быть:

– одноименными, совпадающими по направлению со стороной конечности (руки, ноги). Например, левой рукой (ногой) – влево;

– разноименными, не совпадающими по направлению со стороной конечности. Например, левой рукой (ногой) – вправо;

– одновременными, выполняемыми конечностями в одно и то же время. Например, руки в стороны, правую вперед на носок;

– поочередными, выполняемыми сначала одной конечностью (рукой или ногой), а затем другой. Например, правую руку в сторону, левую руку в сторону;

– последовательными, выполняемыми одно за другим с отставанием одной конечности от другой на половину амплитуды.

Движения, выполняемые одновременно двумя конечностями, могут быть **однаправленными** (например, руки вперед) и **разнонаправленными** (правую вперед, левую в сторону).

Движения руками, ногами и туловищем выполняются из различных положений. Эти положения могут быть исходными, промежуточными и конечными.

Все движения туловищем, конечностями и головой выполняются в трех основных плоскостях:

– в лицевой, проходящей по передней (или задней) стороне тела;

– в боковой, проходящей в передне-заднем направлении по отношению к телу;

– в горизонтальной, проходящей по горизонтали по отношению к телу (независимо от его положения).

Движения частями тела могут выполняться и в промежуточных плоскостях:

- в наклонных, расположенных под углом 45° и основных;
- в косых, расположенных под углом 45° к наклонным плоскостям [8].

Название стоек на прямых ногах

Чаще всего ОРУ выполняются из различных стоек, наиболее распространенными из которых являются:

Основная стойка (о. с.) – соответствует строевой стойке. Положение рук может быть различным, например: руки за голову, к плечам, перед грудью. По правилам употребления терминологии можно указывать только положение рук, когда занимающимся ясно, что подразумевается основная стойка. Например: и. п. – о. с. или и. п. – руки на пояс (рисунок 1, А); стойка ноги врозь – ступни расположены также, как в основной стойке, но ноги расставлены на шаг (на ширину плеч) (рисунок 1, В).

Разновидности этой стойки:

а) **узкая стойка ноги врозь** – ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в обычной стойке ноги врозь (рисунок 1, Б);

б) **широкая стойка ноги врозь** – ноги широко (максимально) расставлены в стороны. О положении рук, если они не внизу, должны быть дополнительные указания (рисунок 1, Г);

в) **стойка ноги врозь правой** (левой) – стойка, в которой правая нога находится на шаг впереди левой. Данная стойка может быть широкой и узкой, о чем следует указывать (рисунок 1, Е);

г) **стойка скрестно правой** (левой) – одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны на расстоянии 10–15 см (рисунок 1, Д);

д) **сомкнутая стойка** – ступни сомкнуты. Стойка пятки врозь – носки сомкнуты, а пятки разведены врозь.

Все перечисленные стойки можно выполнять на носках, на пятках, одна нога на носке или одна нога на пятке и т. д. Во всех случаях при названии и записи их нужно указать.

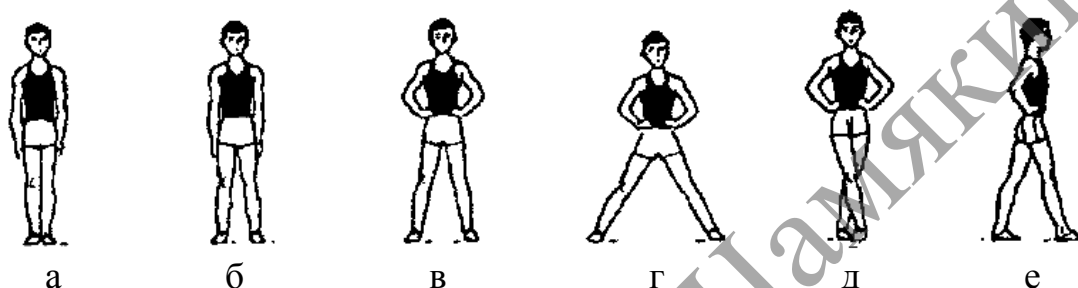


Рисунок 1. – Разновидности стоек на прямых ногах

К разновидностям стоек, которые применяются в качестве исходных положений, относятся стойки на согнутых ногах.

Название стоек на согнутых ногах

Стойка на коленях – стойка, в которой колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты (рисунок 2, А).

Стойка на правом (левом) колене – шагом назад опуститься на колено, сгибая другую ногу так, чтобы бедро опорной ноги и голень другой (находящейся впереди) были перпендикулярны полу. Положение рук, если они не внизу, указывается дополнительно. Иное расположение ног или способ выполнения указываются. Например, шагом левой вперед стойка на правом колене, руки на пояс (рисунок 2, Б).



Рисунок 2. – Разновидности стоек на согнутых ногах

Приседы

Присед – положение занимающегося, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении. Выполняется из основной стойки полным сгибанием ног. Положение ног на всей ступне указывать дополнительно (рисунок 3, А).

Полуприсед – положение, выполняемое на половину амплитуды (рисунок 3, Б). Разновидностью полуприседа является полуприсед с полунаклоном «старт пловца» (рисунок 3, Д).

Круглый присед (полуприсед) – приседание на носках, колени вместе, туловище согнуто вперед, руки вперед, голова опущена (рисунок 3, В).

Присед наклонно – присед, при выполнении которого бедро, туловище и голова на одной прямой линии. Положение рук, если они не вдоль тела, указывается дополнительно. Например, руки вперед (рисунок 3, Г).

Присед на левой (правой) – приседание, выполняемое на одной ноге, другая поднята вперед, руки на пояс (рисунок 3, Е). Иное положение ноги и рук указывается дополнительно. Разновидностью этого приседа является «присед на левой (правой) с захватом», выполняется с захватом руками за голеностопный сустав свободной ноги.



Рисунок 3. – Разновидности приседов

Выпады

Выпад – выставление ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее. Туловище сохраняет вертикальное положение, голова прямо. По направлению движения различают:

Выпад правой (левой) – выставление ноги вперед, ступня левой ноги несколько поворачивается носком наружу (рисунок 4, А).

Выпад вправо (влево) – выставление ноги в сторону. Ступни сохраняют положение основной стойки.

Выпад назад – выставление ноги назад (рисунок 4, Б).

Выпад с наклоном – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад влево (вправо) с наклоном (рисунок 4, В).

Глубокий выпад – выпад с максимальным разведением ног. Положение рук и туловища указывается дополнительно. Например, глубокий выпад правой, руки в стороны (рисунок 4, Г).

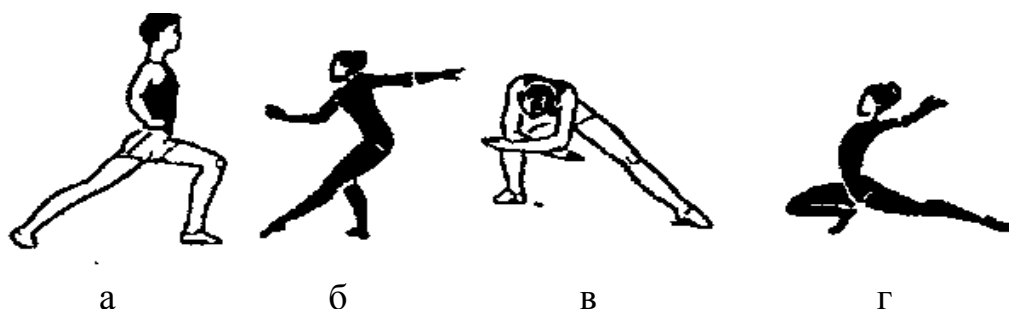


Рисунок 4. – Разновидности выпадов

Наклоны

Наклон – сгибание тела в тазобедренных суставах в любом направлении (вперед, назад, в стороны). Выполняется с полной амплитудой движения (рисунок 5, А). При наклоне головы всегда следует добавить слово «головы». Например, наклон головы влево. Различают:

Наклон прогнувшись – выполняется вперед, голова приподнята, руки могут быть в различных положениях: за головой, на поясе, в стороны (рисунок 5, Б).

Наклон с захватом – наклон вперед, руки захватывают голеностопные суставы и притягивают туловище к ногам (рисунок 5, В).

Наклон в широкой стойке – наклон, прогнувшись в широкой стойке, ноги врозь. Руки могут быть в различных положениях (рисунок 5, Г).

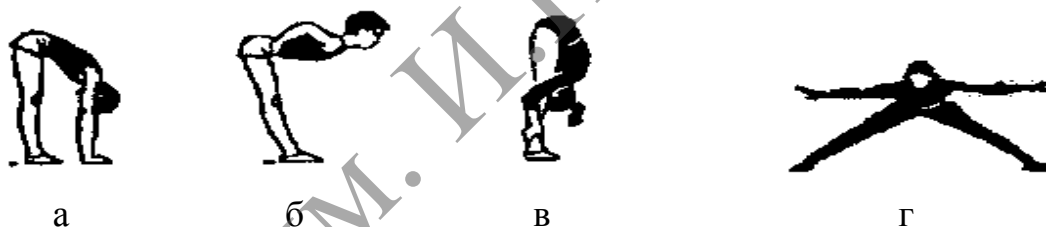


Рисунок 5. – Разновидности наклонов

Упоры

Упор – положение с опорой руками или ногами и дополнительно какой-либо другой частью тела (смешанные упоры). В качестве исходных положений чаще всего используются смешанные упоры.

Упор присев – присед, колени вместе, руки опираются впереди носков снаружи, голова прямо (рисунок 6, А). Упор присев выполняется и на одной ноге, свободная нога может находиться в различных положениях (в сторону, сзади на носке и др.) (рисунок 6, Б).

Упор лежа – положение, при котором занимающийся обращен передней стороной тела к опоре (рисунок 6, Е).

Упор согнувшись – тело согнуто в тазобедренных суставах, ноги прямые, ладони касаются опоры (рисунок 6, В).

Упор на коленях – опора руками и коленями, носки оттянуть (рисунок 6, Г). Разновидности: упор на правом (левом) колене, другая нога назад (рисунок 6, Д).



Рисунок 6. – Разновидности упоров

Упор лежа сзади – положение, когда спина обращена к опоре (рисунок 7, А). Выполняется также опорой предплечьями.

Упор лежа сзади на предплечьях (рисунок 7, В).

Упор лежа боком (правым или левым) – опора на одну руку, тело обращено боком к опоре, свободная рука может быть в различных положениях (рисунок 7, Б).

Упор лежа на бедрах – бедра касаются опоры, тело максимально прогнуто (рисунок 7, Г).



Рисунок 7. – Разновидности седов

Седы и положения лежа

Сед – положение занимающегося сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами, руки касаются опоры или находятся в каком-либо положении (рисунок 8, А). Сед, при котором на руки приходится около половины тяжести тела (явная опора на руки), называется **упор сидя**.

Сед углом – положение сидя с поднятыми вперед ногами (рисунок 8, Б).

Сед углом ноги врозь – то же, но ноги разведены врозь.

Сед согнувшись – сед, при котором ноги подняты до вертикального положения (рисунок 8, В).

Сед с захватом – то же, но туловище и голова наклонены к ногам, а ноги захватом за голеностопные суставы подтягиваются к туловищу, голова опущена (рисунок 8, Г).

Сед на пятках – сед на обеих пятках, туловище вертикально, руки обычно на поясе (рисунок 8, Д).

Сед на пятках с наклоном – аналогичный сед, но туловище наклонено вперед до касания поднятыми вверх руками пола.

Сед на бедре – положение сидя, опираясь на одно бедро, ноги обычно согнуты (другое положение ног указывается дополнительно). Выполняется, как правило, из стойки на коленях.



Рисунок 8. – Разновидности седов

Положения лежа

Положением лежа принято считать горизонтальное положение тела на полу или на снаряде с касанием опорной плоскости несколькими частями тела.

Разновидности положения лежа:

На спине – ноги сомкнуты, прямые, руки вдоль тела, иное положение рук указывается дополнительно; **на животе** – согнутые руки касаются пола, сомкнутые прямые ноги лежат свободно; **прогнувшись** – тело максимально прогнуто, руки вверх – наружу, ноги и голова приподняты.

Основные положения с прямыми руками

Руки вниз – положение, аналогичное основной стойке, только кисти выпрямлены и являются прямым продолжением предплечья.

Руки вперед – руки подняты на высоту плеч, параллельны друг другу, кисти в продолжении предплечий, пальцы сомкнуты, ладони внутрь. Иное положение ладоней указывается.

Руки назад – руки отведены назад до отказа, ладони внутрь.

Руки вверх – руки подняты вверх и отведены назад до отказа, параллельны друг другу, ладони обращены внутрь.

Руки в стороны – руки подняты на высоту плеч, ладони внизу.

Разновидности положения с согнутыми руками

ОРУ с согнутыми руками весьма распространены. При этом под сгибанием рук принято считать сгибание в локтевых суставах.

Руки на пояс – кисти рук опираются о гребень подвздошной кости (четыре пальца вперед, большой палец назад) (рисунок 9, А).

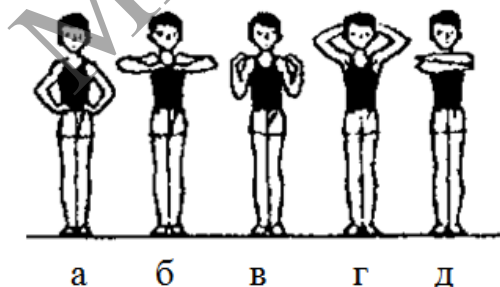


Рисунок 9. – Разновидности положений с согнутыми руками (1)

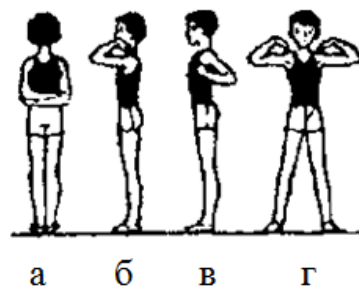


Рисунок 10. – Разновидности положений с согнутыми руками (2)

Руки перед грудью – руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти в продолжении предплечий, ладони книзу (рисунок 9, Б).

Руки к плечам – согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами отведенных назад плеч, локти у туловища (рисунок 9, В).

Руки за голову – руки согнуты в локтевых суставах, пальцы касаются затылка, локти приподняты (рисунок 9, Г).

Руки перед собой – согнутые руки находятся перед грудью, предплечья на высоте плеч одно над другим (рисунок 9, Д).

Руки за спину – руки, согнутые в локтевых суставах, касаются предплечьями спины, кисти обхватывают предплечья как можно ближе к локтям (рисунок 10, А).

Согнуть руки вперед – кисти к плечам, локти на уровне плеч и обращены вперед (рисунок 10, Б).

Согнуть руки назад – согнутые в локтевых суставах руки отведены назад до отказа (рисунок 10, В).

Согнуть руки в стороны – руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти к плечам (рисунок 10, Г).

Движения согнутыми ногами

В лицевой плоскости: согнуть правую в сторону (рисунок 11, А);

Согнуть правую назад, колено в сторону (рисунок 11, Б).

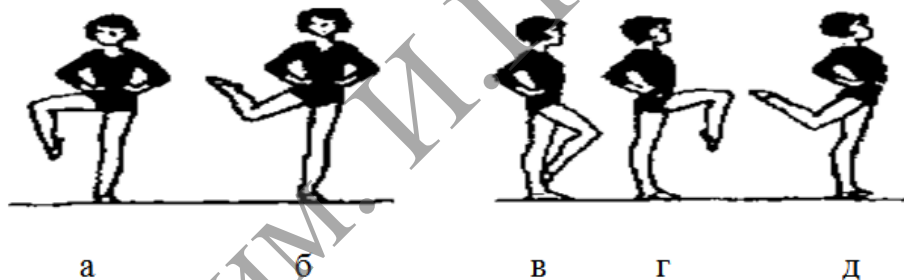


Рисунок 11. – Разновидности движения согнутыми ногами

В боковой плоскости: согнуть правую (стопа у голени опорной ноги) (рисунок 11, В);

Согнуть правую вперед (рисунок 11, Г);

Согнуть правую назад (рисунок 11, Д).

При выполнении движений ногами и руками применяется термин «мах», которым обозначают резкое движение в каком-либо направлении с полной амплитудой.

Правило определения направления движений

Термин, характеризующий направление, определяется, как правило, одним словом (вперед, назад, влево, вправо, налево, направо, внутрь, наружу, книзу, вверх) по первоначальному движению звеньев тела.

Направление движений руками, ногами, головой определяется по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве.

К примеру, в основной стойке, положении лежа на спине, стойке на лопатках выполняется мах ногой вперед. Это движение во всех случаях совершается вперед в направлении к туловищу.

1. Движение туловищем, головой осуществляется в направлении:

– при наклонах (вперед, назад, влево, вправо, вперед – влево, вперед – вправо, назад – влево, назад – вправо);
– при поворотах (налево, направо);
– при круговых движениях (вперед и влево, вперед и вправо, назад и влево, назад и вправо, влево и вперед, влево и назад, вправо и вперед, вправо и назад).

2. Движения руками:

а) в лицевой плоскости:

– из положения руки вниз и вверх возможны движения конечностями внутрь (навстречу друг другу и наружу друг от друга);
– из положения руки в стороны, в стороны – кверху, в стороны – книзу, вправо, влево, вперед – кверху, влево – кверху, вправо – книзу, движения руками могут совершаться книзу и кверху.

б) в боковой плоскости:

– из положения руки вниз и вверх выполняются движения руками в направлении вперед и назад;
– из положения руки вперед, вперед – книзу, вперед – кверху, назад движения руками выполняются книзу и кверху.

3. Движения ногами выполняются в аналогичных направлениях, что и при движении туловищем и головой, т. е. вперед, назад, влево, вправо, вперед – влево, вперед – вправо, назад – вправо, налево, направо. Эти движения могут сопровождаться постановкой ноги в различных направлениях на носок и пятку, выполняться быстро (махом) или удерживаться в статике в течении нескольких секунд [8].

1.3 Формы записи ОРУ

Существуют три формы записи ОРУ:

1. Обобщенная запись.
2. Конкретная терминологическая запись.
3. Графическая запись.

Обобщенная запись упражнений предусматривает запись только их названия, возможных направлений выполнения, исходных и конечных положений, без конкретизации по счетам. Например: «наклоны влево и вправо», «круговые движения руками», «сгибания – разгибания рук в упоре лежа». Такая запись используется при составлении всевозможных учебных пособий, программ, рабочих планов.

Конкретная терминологическая запись применяется при непосредственной подготовке к занятию и составлению конспектов. Она подразумевает точную запись упражнений по счетам. Например:

И. П. – о. с.

1 – наклон прогнувшись, руки за голову;

2 – присед, руки вперед;

3 – наклон, коснуться руками пола;

4 – И. П.

Графическая запись используется для наглядности и быстроты либо как иллюстрация к терминологической, либо взамен ее. Она предусматривает изображение движений каждого счета схемой-рисунком. Например:

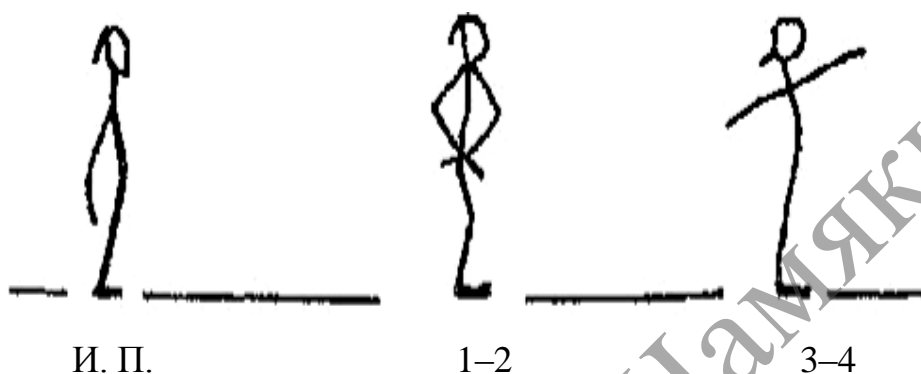


Рисунок 12. – Пример графической записи

При записи комплексов упражнений принято обозначать название комплекса, например, «Комплекс ОРУ с набивным мячом», давать порядковый номер упражнения и его терминологическую или графическую запись. При записи комплексов по форме конспекта урока даются соответствующие каждому упражнению записи в графах «Содержание материала», «Дозировка» и «Организационно-методические указания», например:

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И. П. – о. с. 1–2 – встать на носки, дугами наружу руки вверх; 3–4 – И. П.	8 раз	Совмещенное объяснение и показ. Темп подсчета медленный. Дать указание о вдохе и выдохе.
2. И. П. – руки на пояс. 1 – наклон прогнувшись, руки в стороны; 2 – упор присев; 3 – упор согнувшись; 4 – И. П.	10 раз	Показ. Повернуть группу на пол-оборота. Постепенно увеличивать темп подсчета.

Запись ОРУ в соответствии с устоявшимися правилами дает следующие преимущества:

1. Компактность записи.

2. Облегчение взаимопонимания специалистов.

Однако, следует учитывать, что при объяснении упражнений, в ходе работы с неспециалистами, злоупотреблять терминологией неуместно. Для

достижения взаимопонимания можно использовать дополнительные пояснения, адаптировать специальную терминологию к уровню восприятия занимающихся [6, 11].

1.4 Правила записи ОРУ

1. Правило записи отдельного (одиночного) движения.

При записи отдельного движения необходимо указать:

а) исходное положение. Например: о. с., руки на пояс, руки вверх, руки в стороны, руки за голову, руки перед грудью, стойка ноги врозь, узкая стойка ноги врозь, упор присев, сед и т. д.;

б) название движения, т. е. сам термин, само движение. Например: наклон, выпад, поворот, мах, круг, дуга, сед, сед углом, подскок, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор лежа на бедрах, упор лежа сзади и т. д.;

в) направление движения, т. е. в какую сторону необходимо делать наклон, выпад, мах и т. д. (вперед, назад, влево, вправо, налево и направо при поворотах туловища, вперед – вправо, вперед – влево, назад – вправо, назад – влево);

г) конечное положение. В большинстве случаев конечное положение бывает таким же, как и исходное, но, если необходимо, при выполнении упражнения на большее количество счетов, то оно может быть совсем другим.

I. И. П. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон назад;

2 – И. П.

II. И. П. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1 – поворот туловища налево;

2 – И. П.;

3 – поворот туловища направо;

4 – И. П.

В некоторых случаях отдельные пункты правил и, в частности, (б) и (в) могут опускаться, но подразумеваться.

I. И. П. – о.с.

1 – упор присев;

2 – И. П.

II. И. П. – о. с.

1 – руки вперед;

2 – И. П.;

3 – руки в стороны;

4 – И. П.

В первом примере отсутствует направление движения. При принятии упора присев из о. с. тело перемещается только книзу (в другом направлении присесть нельзя), поэтому при записи не следует указывать направление движения.

Во втором упражнении в описании нет названия движения (т. е. нет основного термина), а есть только простейшие движения руками, выполняемые в определенном направлении.

2. Правило записи нескольких движений, выполняемых одновременно

При записи нескольких движений, выполняемых на один счет одновременно, необходимо указывать то же, что и при записи отдельного движения, но предварительно из большого количества движений необходимо найти главное движение и записать его в первую очередь, а затем расписать все остальные второстепенные движения.

I. И. П. – о. с.

1 – выпад левой, руки вверх – наружу, наклон головы назад;

2 – И. П.;

3–4 – то же, правой.

II. И. П. – о. с.

1 – наклон влево, левую в сторону на носок, руки на пояс, поворот головы налево;

2 – И. П.;

3–4 – то же, вправо.

В первом примере на один счет выполняются одновременно три, во втором – четыре движения.

При записи движений отдельными частями тела (как указано в примерах) надо одно движение от другого отделять запятой.

3. Правило записи нескольких движений, выполняемых неодновременно

При записи большого количества упражнений, выполняемых неодновременно, их необходимо записать в той последовательности, как они выполняются, т. е. на каждый счет должно быть написано одно движение.

I. И. П. – о. с.

1 – выпад левой в сторону;

2 – И. П.;

3 – выпад правой в сторону;

4 – И. П.

II. И. П. – о. с.

1 – руки в стороны;

2 – круг руками книзу;

3 – круг руками вверх;

4 – И. П.

4. Запись упражнений комбинированным способом

ОРУ могут быть составлены также и комбинированным способом, т. е. часть упражнения записывается по правилу записи нескольких движений, выполняемых одновременно, а другая часть – по правилу записи нескольких движений, выполняемых неодновременно, или наоборот.

I. И. П. – руки на пояс.

- 1 – присед, руки вперед;
- 2 – И. П.;
- 3 – упор присев;
- 4 – И. П.

II. И. П. – стойка ноги врозь, руки за голову.

- 1 – поворот туловища налево;
- 2 – И. П.;
- 3–4 – то же направо;
- 5 – наклон прогнувшись, руки в стороны;
- 6 – И. П.;
- 7 – наклон назад, руки в стороны;
- 8 – И. П.

При записи упражнений комбинированным способом все движения расписываются по счетам, в основном на 2, 4, 8 счетов и в редких случаях – на 16 счетов. Иногда с целью увеличения двигательной плотности или усложнения количественных компонентов упражнений применяются дополнительные движения. Они записываются между основными счетами и обозначаются буквой «И», которая ставится в начале, в середине или в конце счетов.

I. И. П. – руки к плечам.

- 1 – упор присев;
- «И» – упор стоя согнувшись;
- 2 – упор присев;
- 3 – встать;
- «И» – руки в стороны;
- 4 – И. П.

II. И. П. – о. с.

- 1 – упор присев,
- 2 – упор лежа;
- 3 – мах левой назад;
- «И» – упор лежа;
- 4 – мах правой назад;
- «И» – упор лежа;
- 5 – согнуть руки;
- 6 – выпрямить руки;
- 7 – упор присев;
- 8 – И. П.

5. Правило записи упражнений с предметами

Упражнения с предметами на занятиях (палка, гантели, мячи, скакалки и др.) – не только средство увеличения нагрузки, но и средство воспитания физических качеств, правильной осанки, координации движений. Упражнения с предметами записываются по тем же правилам, что и без предметов,

только необходимо указать, где находится предмет по отношению к телу исполнителя (правильно будет записано – мяч, гантели, гири и т. д. вперед, неправильно – руки вперед).

I. И. П. – мяч внизу.

1. – присед, мяч вперед;
2. – И. П.;
3. – наклон назад, мяч вверх;
4. – И. П.

II. И. П. – палка внизу.

- 1 – палку вперед;
- 2 – присед, палку вверх;
- 3 – наклон прогнувшись, палку за голову;
- 4 – И. П.

III. И. П. – гантели внизу.

1. – гантели в стороны;
2. – И. П.;
3. – наклон, гантелями коснуться пола;
4. – И. П.

IV. И. П. – гири к плечам.

1. – гири вверх;
2. – гири в стороны;
3. – гири вперед;
4. – И. П.

При выполнении упражнений со скакалкой применяется термин подскок. Подскоки могут быть на двух и одной ноге (с междускоком и без междускока) с одинарным или двойным вращением скакалки вперед и назад, скрестно («петлей»), с одной ноги на другую, меняя положение ног («маятник»), в полуприседе, приседе, вдвоем и т. д. В некоторых случаях скакалку можно сложить в два, три, четыре ряда и выполнять упражнения как с гимнастической палкой.

V. И. П. – скакалка сзади.

- 1–4 – четыре подскока, вращая скакалку вперед;
- 5–8 – четыре подскока, вращая скакалку «петлей» вперед;

VI. И. П. – скакалка впереди.

- 1–4 – четыре подскока, вращая скакалку назад;
- 5–8 – четыре подскока с двойным вращением скакалки.

6. Правило записи упражнений в парах

Упражнения с партнером используются для развития у занимающихся физических качеств, в основном, силы и гибкости. При выполнении парных упражнений один из исполнителей оказывает помощь другому в более правильном выполнении требуемых движений или активно сопротивляется, увеличивая тем самым воздействие нагрузки на работающие мышцы.

Записывая общеразвивающие парные упражнения, необходимо вначале указать И. П. первого, а затем И. П. второго партнера (если разные И. П.). После этого следует описать отдельно по счетам действия первого и второго партнера.

- I. И. П. – № 1 – стойка ноги врозь, руки в стороны.
№ 2 – стойка сзади, положив руки на предплечья первого.
1–2 – № 1 – сопротивляется;
№ 2 – давит вниз на руки партнера;
3–4 – № 1 – поднимает руки в стороны;
- II. И. П. – № 1 – сед спиной к партнеру.
№ 2 – сед, согнув ноги спиной к партнеру.
1–2 – № 1 – наклон;
№ 2 – выпрямляя ноги, лечь на спину первого;
3–4 – № 1 – выпрямиться, сед согнув ноги;
- № 2 – оказывает сопротивление первому.
- № 2 – сед;
5–6 – № 2 – наклон;
№ 1 – выпрямляя ноги, лечь на спину второго;
7–8 – И. П.

7. Запись упражнений на гимнастической скамейке

ОРУ могут выполняться небольшой группой на гимнастической скамейке и с помощью гимнастической скамейки (как отягощения). И в том, и в другом случае скамейка является дополнительным снарядом, который своей конструкцией и достаточно большим весом видоизменяет или усложняет упражнения. При записи ОРУ необходимо указать, где (справа, слева, перед или сзади) и в каком положении находятся занимающиеся (продольно или поперек) по отношению к скамейке.

- I. И. П. – о. с. – продольно перед скамейкой.
1 – упор присев, руки на скамейке;
2 – упор лежа;
3 – упор присев;
4 – И. П.
- II. И. П. – сед, ноги врозь поперек на скамейке.
1 – наклон к левой;
2 – И. П.;
3 – наклон к правой;
4 – И. П.;
5–6 – сед углом, ноги врозь;
7 – сед согнув ноги;
8 – И. П.
- III. И. П. – скамейка поднята вверх.
1 – наклон влево, левую в сторону на носок;
2 – И. П.;
3 – наклон вправо, правую в сторону на носок;
4 – И. П.
- IV. И. П. – руки на пояс, поперек, ноги на скамейке.
1 – прыжок в стойку, ноги врозь на полу;
2 – прыжком И. П..

8. Запись упражнений на гимнастической стенке

Конструктивные особенности стенки позволяют выполнять разнообразные ОРУ, можно делать различные захваты кистями, упоры ногами и руками за рейки, всевозможные движения руками, туловищем, ногами. Упражнения могут выполняться непосредственно на стенке или в упоре (висе) стоя у гимнастической стенки.

I. И. П. – о. с., на расстоянии 1 м, лицом к стенке.

1 – падение вперед в упор стоя на согнутых руках;

2 – отталкиваясь руками, придти в И. П.

II. И. П. – сед, руки за голову лицом к стенке, зацепившись стопами за нижнюю рейку.

1 – лечь на спину, руки вверх;

2 – И. П.

III. И. П. – вис на верхней рейке согнувшись.

1 – вис согнув ноги;

2 – вис углом;

3 – вис согнув ноги;

4 – И. П.

IV. И. П. – вис стоя сзади согнувшись.

1–4 – силой вис прогнувшись;

5–8 – силой И. П.

Если количество пролетов стенки соответствует количеству занимающихся, то все они могут одновременно выполнять ОРУ на гимнастической стенке. При недостаточном количестве пролетов стенки группу делят на два отделения и выстраивают их около гимнастической стенки. Первые номера делают упражнения на стенке, а вторые стоят в стойке вольно около стенки и смотрят, как выполняют упражнения первые или делают совсем другие ОРУ по заданию.

Первые номера

I. И. П. – лежа на спине, взявшись руками за нижнюю рейку.

1–4 – силой стойка на лопатках;

5–8 – силой И. П.

Вторые номера

II. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–2 – наклон назад, руки вверх – наружу;

3–4 – И. П.

9. Запись упражнений с использованием гимнастических снарядов

ОРУ можно разнообразить, используя в подготовительной части урока или тренировки имеющиеся в спортивных залах гимнастические снаряды. Желательно брать низкие снаряды (брусья, перекладина, н/ж брусьев разной высоты) или снаряды стандартной высоты (конь, конь–махи, козел, бревно).

- | | |
|---|---|
| I. И. П. – упор стоя (у бревна, коня, брусьев, низкой перекладины и др.).
1–3 – пружинистые наклоны;
4 – И. П.;
5–6 – согнуть ноги;
7–8 – выпрямить руки. | II. И. П. – упор стоя сзади (у н/ж брусьев разной высоты, коня, низкой перекладины и др.)
1–2 – вис присев сзади;
3–4 – И. П. |
|---|---|

10. Запись групповых общеразвивающих упражнений

Групповые упражнения выполняются в шеренге, колонне, в кругу и других построениях. Возможно выполнение упражнений стоя на месте или продвигаясь вперед, назад, в сторону. Такие упражнения, как правило, выполняются одновременно, это обеспечивается разнообразными способами удержания руками партнеров строя. Наиболее распространенными из них являются: взявшись за руки внизу (обычно или скрестно), под руки, положив руки на плечи партнеров (в колонне, шеренге) и др.

Упражнения в шеренге

- | | |
|--|---|
| I. И. П. – о. с.
1 – руки вверх;
2 – руки в стороны, положив на плечи партнеров (стоящие снаружи держат руки на поясе);
3 – наклон прогнувшись;
4 – выпрямиться;
5 – наклон назад;
6 – И. П. | II. И. П. – взявшись за руки внизу.
1 – шаг левой;
2 – приставить правую;
3 – присед, руки вперед;
4 – И. П.;
5 – наклон, руки назад;
6 – И. П.;
7 – шаг левой назад;
8 – И. П. |
|--|---|

Упражнения в колонне

- | | |
|---|--|
| I. П. – руки на плечи впереди стоящим.
1 – наклон влево, левую в сторону на носок;
2 – И. П.;
3 – тоже вправо;
4 – мах левой в сторону;
5 – И. П.;
6 – то же, правой. | II. П. – занимающиеся идут в колонне по одному, положив руки на плечи партнеров.
1 – шаг левой, левую руку вверх;
2 – шаг правой, правую руку вверх;
3 – шаг левой, круг левой рукой вперед;
4 – шаг правой, круг правой рукой вперед;
5 – шаг левой, левую руку на плечо;
6 – шаг правой, правую руку на плечо;
7 – шаг левой, руки в стороны;
8 – шаг правой, И. П. [6, 11, 12]. |
|---|--|

1.5 Правило условных сокращений описания и названия движений

Терминология в гимнастике должна быть доступной, точной и краткой. Последнее требование достигается тем, что при записи или объяснении ОРУ нецелесообразно писать или говорить общеизвестно и само собой разумеющееся. Принято не указывать ряд общепринятых положений, направлений, движений или их деталей. **Не говорят и не пишут следующие слова: вперед** – при указании направления движения, если оно выполняется кратчайшим и единственным путем [8].

Правильная запись

I. И. П. – стойка ноги врозь.

1 – наклон к левой;

2 – И. П.;

3 – наклон к правой;

4 – И. П.;

5 – пружинящие наклоны перед собой;

6 – И. П.

Неправильная запись

II. И. П. – стойка ноги врозь.

1 – наклон вперед к левой;

2 – И. П.;

3 – наклон вперед к правой;

4 – И. П.;

5 – пружинящие наклоны вперед перед собой;

6 – И. П.

Туловище – при наклонах (вперед, назад, влево).*

III. И. П. – узкая стойка ноги врозь.

1 – наклон влево, руки на пояс;

2 – И. П.;

3 – наклон вправо, руки на пояс;

4 – И. П.

IV. И. П. – узкая стойка ноги врозь.

1 – наклон туловища влево, руки на пояс;

2 – И. П.;

3 – наклон туловища вправо, руки на пояс;

4 – И. П.

Нога – при движении ног в ОРУ выставление ноги в различных направлениях на носок, в махах, в перемахах и в кругах ногами.

V. И. П. – руки вперед ладонями книзу.

1 – мах правой, руки назад;

2 – И. П.;

3 – мах левой, руки назад;

4 – И. П.

VI. И. П. – руки вперед ладонями книзу.

1 – мах правой ногой, руки назад;

2 – И. П.;

3 – мах левой ногой, руки назад;

4 – И. П.

* Слово **туловище** всегда говорится и пишется только при поворотах туловища. Например: И. П. – руки за голову. 1 – поворот туловища налево, руки в стороны; 2 – И. П.; 3 – поворот туловища направо, руки в стороны; 4 – И. П.

Согнувшись и прогнувшись – при выполнении наклонов туловища вперед и назад.

VII. И. П. – руки на пояс.

- 1 – наклон, руки назад;
- 2 – И. П.;
- 3 – наклон назад, руки вверх;
- 4 – И. П.

VIII. И. П. – руки на пояс.

- 1 – наклон туловища вперед, руки назад;
- 2 – И. П.;
- 3 – наклон туловища назад прогнувшись, руки вверх;
- 4 – И. П.

Поднять, опустить, выставить – при движении руками и ногами в различных направлениях.

IX. И. П. – о. с.

- 1 – руки вперед;
- 2 – И. П.;
- 3 – руки вверх;
- 4 – И. П.;
- 5 – левую на носок, руки на пояс;
- 6 – И. П.;
- 7 – правую на носок, руки на пояс;
- 8 – И. П.

X. И. П. – о. с.

- 1 – поднять руки вперед;
- 2 – опустить руки вниз;
- 3 – поднять руки вверх;
- 4 – опустить руки вниз;
- 5 – выставить левую ногу вперед на носок, руки на пояс;
- 6 – приставить левую ногу;
- 7 – выставить правую ногу вперед на носок, руки на пояс;
- 8 – приставить правую ногу.

С оттянутыми носками, с прямыми ногами, с напряженной кистью.

XI. И. П. – сед ноги врозь.

- 1 – наклон к левой;
- 2 – И. П.;
- 3 – наклон к правой;
- 4 – И. П.;
- 5 – пружинящие наклоны перед собой;
- 6 – И. П.

XII. И. П. – сед ноги врозь.

- 1 – наклон вперед с прямыми ногами к левой;
- 2 – И. П. с оттянутыми носками;
- 3 – наклон вперед с прямыми ногами к правой;
- 4 – И. П. с оттянутыми носками;
- 5 – пружинящие наклоны вперед с прямыми ногами и оттянутыми носками;
- 6 – И. П.

XIII. И. П. – руки вверх.

- 1 – мах левой, руки назад;
- 2 – И. П.;
- 3 – мах правой назад, руки назад;
- 4 – И. П.

XIV. И. П. – руки вверх.

- 1 – мах левой прямой ногой вперед, руки прямые, с напряженной кистью назад;
- 2 – И. П. с прямыми руками;
- 3 – мах правой прямой ногой вперед, руки прямые, с напряженной кистью назад;
- 4 – И. П.

Ладони внутрь – в положениях руки вниз, вперед – книзу, вперед, вперед – кверху, вверх, назад когда ладони рук обращены внутрь (во всех других позах необходимо указать положение ладоней: руки вперед, ладонями кверху, книзу, наружу, руки вверх ладонями вперед, назад, наружу и т. д.).

XV. И. П. – руки назад.

- 1 – руки вперед;
- 2 – руки вверх;
- 3 – руки вперед;
- 4 – И. П.

XVI. И. П. – руки назад ладонями внутрь.

- 1 – руки вперед ладонями внутрь;
- 2 – руки вверх ладонями внутрь;
- 3 – руки вперед ладонями внутрь;
- 4 – И. П.

Ладони книзу – в положении рук в стороны, в стороны – книзу, в стороны – кверху, влево, вправо, когда ладони рук обращены книзу. Во всех других позах необходимо указать (написать) положение ладоней (руки в стороны ладонями вперед, кверху, назад и др.).

XVII. И. П. – о. с.

- 1 – выпад влево, руки в стороны;
- 2 – И. П.;
- 3 – выпад вправо, руки в стороны;
- 4 – И. П.

XVIII. И. П. – о. с.

- 1 – выпад влево, руки в стороны ладонями книзу;
- 2 – И. П.;
- 3 – выпад вправо, руки в стороны ладонями книзу;
- 4 – И. П.

Дугами – при движении руками по дуге кратчайшим путем, т. е. до 90° (термин **дуга** применяется, когда движениями руками совершается по дуге более 90°).

IXX. И. П. – о. с.

- 1 – руки вперед;
- 2 – И. П.;
- 3 – руки в стороны;
- 4 – И. П.

XX. И. П. – о. с.

- 1 – дугами вперед руки вперед;
- 2 – И. П.;
- 3 – дугами наружу руки в стороны;
- 4 – И. П.

Дугами вперед – когда следует поднять руки вверх из положения вниз или опустить руки вниз из положения руки вверх дугами вперед.

XXI. И. П. – о. с.

- 1 – выпад левой, руки вверх;
- 2 – И. П.;
- 3 – выпад правой, руки вверх;
- 4 – И. П.

XXII. И. П. – о. с.

- 1 – выпад левой ногой вперед, дугами вперед руки вверх;
- 2 – приставить левую ногу, дугами вперед руки вниз;
- 3 – выпад правой ногой вперед, дугами вперед руки вверх;
- 4 – приставить правую ногу, дугами вперед руки вниз.

1.6 Подача команд для принятия исходного положения (из стойки вольно)

а) для простых И. П. типа: основная стойка, руки на пояс, к плечам, за голову и др.

Варианты команд:

- Группа-а-а – Смирно! (принимается о. с.)
- Группа-а-а – Смирно! Руки на поя-я-яс (к плеча-а-ам, за голову-у-у и др.) – Ставь!
- Группа-а-а – Смирно! Исходное положение-е-е – Принять!
- Группа-а-а – Смирно! Исходное положение, руки на поя-я-яс (к плечам, за голову и др.) – Принять!
- Приставляя правую (левую), прыжком, переступанием, исходное положение-е-е – Принять!
- Приставляя правую (левую), прыжком, переступанием, руки на поя-я-яс (к плеча-а-ам, за голову-у-у и др.) – Ставь!

б) для сложных И. П. типа: стоек ноги врозь с различным положением рук.

Варианты команд:

- Руки на поя-я-яс (к плеча-а-ам, за голову-у-у) – Ставь!
- Исходное положение, руки на поя-я-яс (к плеча-а-ам, за голову-у-у и др.) – Принять!
- Группа-а-а – Смирно! Шагом правой (левой в сторону прыжком, переступанием), исходное положение-е-е – Принять!

в) для И. П. в различных седах, упорах лежа, в положении лежа на спине и др.

Варианты команд:

- Группа-а-а – Сесть!
- Исходное положение, сед ноги врозь (сед, согнув ноги, сед углом, упор лежа и др.) – Принять!

- Сед ноги вро-о-озь (сед согнув ноги, сед углом, упор лежа и др.) – Принять!
- Исходное положение-е-е – Принять!

Подача команды для начала выполнения упражнений*

Варианты команд:

- Упражнение, начи-и-и-Най!
- Начи-Най!
- Влево (вправо), упражнение, начи-и-и-Най!
- С левой (с правой), упражнение, начи-и-и-Най!
- С левой (с правой), начи-и-и-Най!
- С левой (с правой) руки, упражнение начи-и-и-Най!
- С левой (с правой) руки, начи-и-и-Най!
- Налезо (направо), упражнение, начи-и-и-Най!
- Налезо (направо), начи-и-и-Най!
- К левой (к правой), упражнение, начи-и-и-Най!
- К левой (к правой), начи-и-и-Най!
- На левой (на правой), упражнение, начи-и-и-Най!
- На левой (на правой), начи-и-и-Най!
- Подскоки, начи-и-и-Най!
- На левой (на правой), подскоки, начи-и-и-Най!

Примечание: При проведении ОРУ с квалифицированными спортсменами, с занимающимися среднего и пожилого возраста, с учащимися слабого физического развития применяются **Распоряжения**. Для начала упражнения: Приступить к выполнению упражнения! (выполняются в индивидуальном темпе). Для его завершения: Закончить упражнение!

Методические указания при проведении общеразвивающих упражнений

Варианты исправления ошибок

Счеты:	<i>Раз</i>	<i>Два</i>	<i>Три</i>	<i>Четыре</i>
Исправления:	руки	держать	прямые	четыре
	руки	все время	держать	прямые
	пальцы	сомкнуть	три	четыре

* Слово **УПРАЖНЕНИЕ** при подаче команд в дальнейшем (с приобретением опыта) рекомендуется для краткости опускать.

Слово **НОГА** при записи, объяснении упражнений в командах не указывается.

Слово **РУКА** в начале поочередных движений руками всегда упоминается.

Во всех командах **ЗАПЯТАЯ** указывает на небольшую, а **ТИРЕ** – на значительную паузу между словами.

раз	два	пальцы	не разводить
глубже	присед	три	четыре
раз	два	энергичнее	наклон
руки	держат	параллельно	четыре
достать	руками	пола	четыре
ноги	не сгибать	три	четыре
раз	два	выше	мах
носки	оттянуть	три	четыре
выше	подскок	три	четыре

Счеты:	Раз	Два	Три	Четыре
Замечания:	Упражнение	делайте	пауза	хорошо!
	Молодцы!	Правильно	выполняете	упражнение!
	Упражнение	выполняете	пауза	плохо!
	Упражнение	делаете	пауза	небрежно!

Подача команды для завершения (остановки) упражнения

Вместо последнего 4-го или 8-го счета подать команду «**Стой!**»

а) при обычных упражнениях

Счеты:	Раз	Два	Три	Четыре
Остановка:	Раз	два	три	Стой!
или «И»	Раз	два	три	Стой!
	Группа	пауза	пауза	Стой!

б) при подскоках

Перевести группу на шаг на месте. Команда: «**На месте шагом – Марш!**». Остановить идущую на месте группу.

Счеты:	Раз	Два	Три	Четыре
Остановка:	Группа	пауза	пауза	Стой!

ГЛАВА II. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

ОРУ редко применяются изолированно, поэтому преподаватель постоянно сталкивается с необходимостью составлять различные комплексы ОРУ. Прежде чем приступить к подбору упражнений в комплексе, нужно точно определить его целевое направление. Он может быть предназначен для общей или специальной разминки, для комплексного или направленного развития двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости, координации движений), для формирования осанки, для решения задач восстановления, для обучения конкретным двигательным действиям и т. п. Второе, что нужно знать при подборе упражнений, – контингент занимающихся, их возраст и уровень подготовленности.

Зная, для чего и для кого составляется комплекс, остается решить еще два вопроса: какие упражнения включить и в какой последовательности? Ответить на эти вопросы можно просто: включать наиболее эффективные упражнения в физиологически рациональной последовательности. Но для реального воплощения этих ответов требуются обширные теоретические знания и личный двигательный опыт. Нужно владеть большим объемом упражнений и творчески подходить к их использованию.

2.1 Общие методические рекомендации

Рассмотрим *общие методические рекомендации по составлению различных комплексов.*

1. Упражнения, включенные в комплекс, должны быть направлены на решение задач урока.

2. Содержание упражнений должно соответствовать уровню подготовленности, полу и возрасту занимающихся.

3. Упражнения необходимо подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических качеств. Упражнения должны способствовать формированию правильной осанки и овладению умением управлять своими упражнениями.

4. Упражнения должны следовать одно за другим в соответствии с принципом постепенного нарастания нагрузки. Целесообразно начинать с наиболее легких и простых, связанных с движениями отдельных частей тела, затем рекомендуется включать комплексные упражнения, дающие нагрузку большим группам мышц.

5. Необходимо чередовать упражнения так, чтобы в работу включались последовательно разные части тела. Поочередная работа различных частей тела повышает эффективность мышечных усилий и создает оптимальные условия для отдыха работавших мышц.

6. Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание. После напряженной работы целесообразно выполнять упражнения на расслабление [5].

К конкретной *последовательности* упражнений в комплексах существуют разные подходы:

1. Проработка мышечно-связочного аппарата сверху вниз (шея, руки, плечи, туловище, тазовый пояс, ноги).

2. Аналогичная проработка, но снизу вверх.

3. Переход от движений в мелких суставах к движениям в более крупных (кисти – стопы, локти – колени, плечи – таз, позвоночник).

4. Работа по типу серий (руки – ноги – туловище, 3–5 серий), каждый раз изменяя направленность воздействия.

5. Строевое следование «типовой схеме» с конкретным перечнем направленности воздействия упражнений.

2.2 Конструирование

При подборе упражнений в комплексе необходимо учитывать, из какого исходного положения будут выполняться упражнения.

Исходное положение – начальное положение, из которого выполняется упражнение. Оно определяет взаимное расположение звеньев тела, от которого зависят направление, амплитуда, степень мышечных усилий при выполнении движений. Исходные положения влияют на правильность выполнения упражнений и их эффективность: они снижают или увеличивают степень напряжения работающих мышц, позволяют локально воздействовать на определенные мышечные группы и создают оптимальные условия для проявления мышечных усилий.

1. Разновидности исходных положений:

1) «изолирующие» положения, содействующие закреплению тех частей тела, которые не должны принимать участия в движении. Например, сед верхом на скамейке почти исключает движения в тазобедренных суставах, что выгодно для изолированных поворотов туловища;

2) положения, изменяющие форму и величину опорной поверхности. Например, одно и то же движение – наклон – можно выполнить из стойки, стойки ноги врозь, стойки на коленях, из седа, из упоров, из висов стоя. Изменение опорной поверхности изменяет направленность и величину мышечных усилий при выполнении движений;

3) положения, изменяющие величину плеча силы тяжести той или иной части тела, – различные положения рук, удлиняющие плечо силы тяжести и тем самым увеличивающие степень напряжения мышц. Так, например, поднимать туловище из положения «лежа на спине» в сед в положении «руки вверх» труднее, чем когда руки находятся на поясе.

2. Определение движений. Движения можно подразделить на:

а) изолированные – движения одной частью тела при фиксации остальных. Простейшие ОРУ строятся на одном изолированном движении.

Например:

I. И. П. – о. с.

1 – руки в стороны;

2 – И. П.

II. И. П. – руки на пояс.

1 – присед;

2 – И. П.;

б) сочетание изолированных движений – последовательные движения разными частями тела. Например:

I. И. П. – руки за голову.

1 – руки в сторону;

2 – руки за голову;

3 – наклон;

4 – И. П.;

II. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – присед;

2 – И. П.;

3 – наклон назад;

4 – И. П.;

в) совмещённые движения – одновременные движения несколькими частями тела. Например:

I. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – присед на левой, наклон вправо – руки вверх;

2 – И. П.;

3 – присед на правой, наклон влево, руки вверх;

4 – И. П.;

г) сочетание совмещённых движений – последовательное выполнение различных совмещений. Например:

I. И. П. – сед.

1 – сед согнув ноги;

2 – сед;

3 – наклон, руки вперед;

4 – И. П.

3. Уточнение распределения движений по счетам.

Распределять движения в ОРУ принято на 4, 8 счетов или 16. На последний счет упражнения целесообразно принять исходное положение, иначе упражнение будет неудобно повторять.

4. Уточнение характера движений (напряженно, расслабленно-плавно, резко), темпа выполнения, ритма и амплитуды движений.

2.3 Дозировка ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений, так как, в зависимости от форм занятий, ОРУ может быть разное количество. В основном, комплекс ОРУ составляется из 8–12 упражнений;

- 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 с отягощениями и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость);

- интервала отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);

- количества повторений (при проведении несложных ОРУ, укладываемых в счет «1–4 или «1–8», каждое упражнение повторяют 4, 8, 12 или 16 раз);

- темпа (быстрый темп упражнений, как правило, более нагрузочен);

- исходных положений (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку). Например: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о возвышение, на полу, с опорой ногами о возвышение.

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возраста пола и задач, решаемых с данным контингентом. При индивидуальных занятиях оценивать нагрузку необходимо по пульсу и по самочувствию, ориентируясь на чувство утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать указание самостоятельно прекращать упражнение, если продолжать его со всеми вместе становится трудно.

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

При контроле и самоконтроле за допустимой нагрузкой на сердечно-сосудистую систему при выполнении общеразвивающих упражнений особенно интенсивными сериями, поточно рекомендуется пользоваться следующей методикой:

1. Определяется индивидуально исходный потолок – максимум ЧСС – путем вычитания из цифры 220 числа, соответствующего возрасту занимающегося (220 – возраст);

2. Путем прощупывания (на шее, у запястья) по сигналу преподавателя перед началом занятия подсчитывается число ударов за 10 или 15 секунд (исходный пульс) и в отдельные его моменты (после «пиков» нагрузки,

в момент восстановления и т. д.). Это число умножается, соответственно, на 6 или 4, и определяется количество ударов в минуту;

3. Найденное значение (число ударов в минуту) должно быть в зоне 60–85 % от максимума (220 – возраст), характеризую индивидуальную допустимую нагрузку. К примеру, для занимающегося в возрасте 40 лет максимальное значение числа ударов пульса в минуту будет равно 180 (220 – 40). Нагрузка, при которой пульс будет равен 110–130 уд/мин, будет достаточной для начинающего (60–70 %), а для подготовленного она может быть и выше и характеризоваться пульсом 140–150 уд/мин (80–85 %).

Дыхание тесно связано с движениями. Глубина и частота дыхания должны соответствовать потребностям организма в данный момент.

Эта сложная физиологическая функция организма осуществляется автоматически, хотя можно и произвольно вмешиваться в акт дыхания. Для практически здоровых людей не имеет значения, когда делать вдох или выдох, не вредны и моменты кратковременного натуживания. По мере возможности необходимо сочетать темп движений с дыханием. При расширении грудной клетки, при движениях руками в стороны, разгибании туловища рекомендуется делать вдох, а при сгибаниях, наклонах – выдох.

2.4 Методические указания по выполнению ОРУ

Обучение ОРУ ведется в соответствии с дидактическими принципами сознательности и активности, доступности, наглядности, систематичности. В зависимости от контингента занимающихся и решаемых задач используются разнообразные организационные формы и приемы проведения упражнений.

Простейшие упражнения, с которых следует начинать обучение, строятся на изолированных движениях и их сочетаниях. По мере совершенствования двигательной функции упражнения усложняются путем подключения различных совмещенных движений.

В методике выполнения ОРУ можно выделить следующие группы приемов.

1. Приемы, направленные на целесообразные размещения группы для выполнения упражнений.

Чтобы рационально разместить группу для выполнения ОРУ, необходимо владеть основами построений, перемещений, перестроений и размыканий. Следует учитывать, что конкретный порядок построения зависит от содержания комплекса ОРУ.

Прежде чем приступить к проведению упражнений, следует всегда проверить, правильно ли выбраны интервал и дистанция, так как неудобство построения затрудняет контроль преподавателя за выполнением, провоцирует искажения техники движений и даже травмы. Для быстрого устранения недостатков построения следует использовать перемещения отдельных шеренг (колонн) на нужное количество шагов вправо, влево, вперед, назад

и размыкания по распоряжению. Эффективным бывает поворот строя на пол-оборота (в диагональ).

В построении важно учитывать психологические моменты, зависящие от особенностей контингента и места занятий (элемент неудобства в разнополых группах, если девочки окажутся впереди мальчиков; отвлекающие моменты, если в зале работают другие группы и т. п.). Следует так построить группу и так выбрать место для показа и объяснений, чтобы всем было удобно.

В урочных формах занятий ОРУ могут выполняться:

- а) всеми одновременно – *фронтальная* организация;
- б) по группам – *групповая* организация;
- в) по одному – *индивидуальная* организация.

Во многих случаях целесообразно применение ОРУ с помощью кругового (строго дозированной работа на «станциях», по карточкам) или поточного (последовательное выполнение серии упражнений одного занимающегося за другим) методов организации занятий.

2. Приемы обучения упражнению, создания представлений о нем.

При обучении ОРУ используют три основных методических приема:

- а) объяснение, при котором преподаватель говорит, что и на какой счет надо делать;
- б) показ, при котором преподаватель, не объясняя, показывает движения каждого счета;
- в) совмещенное объяснение и показ. Преподаватель показывает движения каждого счета, одновременно называя эти движения. Показывать упражнения, стоя лицом к группе, следует зеркально, то есть говорить «вправо», а делать влево.

Обучение всеми тремя способами можно проводить, не подключая занимающихся к действию, пока не будет дана команда: «Упражнение начинай!» То есть, пока преподаватель объясняет упражнение, занимающиеся просто внимательно следят за ним. С точки зрения затраты времени, этот способ не очень эффективен. Предпочтительнее использовать метод обучения «по разделениям» – преподаватель называет движение, которое надо сделать, на первый счет и подает команду: «Делай – раз!». Проверив правильность выполнения, называет новое движение и командует: «Делай – два!» и т. д.

При проведении общеразвивающих упражнений с недостаточно подготовленным контингентом занимающихся можно вместо команд пользоваться распоряжениями.

3. Приемы непосредственного проведения упражнения (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет).

Для выполнения ОРУ дается команда «Упражнение начи – най!», которая делится на предварительную «Упражнение начи –» и исполнительную – «най!» После этого следует подсчет, которым преподаватель задает

темп исполнения, его характер, стимулирует исполнение отдельных движений, интонаций, показывает окончание выполнения. Гласные звуки каждого счета следует растягивать, произнося их нараспев. Для окончания выполнения вместо последнего счета дается команда «Стой!».

Прежде чем давать команду для начала выполнения, необходимо дать команду: «Исходное положение, при – нять!» или распоряжение «Принять исходное положение» в случаях, когда его невозможно принять быстро.

4. Приемы исправления ошибок.

Исправлять ошибки, возникающие по ходу выполнения, можно, либо прекратив выполнение упражнения, дав команду «Стой!» или «Отставить!», либо не прекращая выполнения. Во втором случае применяются такие приемы, как подсказ, подсказывающий показ, не прерывая подсчета. Указания даются в темпе выполнения, вместо какого-либо счета. Например: «Раз – два – прямее – ноги – четыре», «Наклон – выпрямиться – присед – четыре». Пользоваться указаниями и приказом важно не только для исправления ошибок, но и для их профилактики в ключевые моменты упражнения.

Очень хорошим приемом при проведении ОРУ следует признать показ движений вместо подсчета в начале исполнения упражнения. Например, после подачи команды для начала упражнения преподаватель в темпе подсчета говорит: «Руки в стороны – вверх – наклон – выпрямится – «И» – раз – два – три – четыре». Подсказ помогает быстрее запомнить последовательность движений в упражнении.

В случае, если упражнение плохо понято, целесообразно после остановки повторить его по разделениям.

5. Приемы активизации внимания при выполнении упражнений.

Для **активизации внимания** занимающихся применяются следующие приемы:

а) выполнение упражнений при различном размещении занимающихся. Например, если группа построена в колонну по три, преподаватель поворачивает одну колонну направо, другую налево, третью кругом. Это способствует воспитанию внимательности и сосредоточенности у занимающихся;

б) выполнение упражнений с закрытыми глазами. Например, чередуя одно выполнение обычно, другое – закрыв глаза;

в) включение – на последние счета упражнений перестроений (поворотов, смены мест колонн или шеренг), например:

И. П. – о. с.

1 – упор присев;

2 – упор согнувшись;

3 – упор присев;

4 – прыжок вверх, с поворотом кругом, в И. П.;

- г) выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений, например:
И. П. – стойка ноги врозь.
1–3 – присед, руки в стороны;
4 – И. П.;
- д) включение в упражнения хлопков руками или других контрольных ориентиров, например:
И. П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
1 – наклон вправо, хлопок руками над головой;
2 – И. П.;
- е) изменение ритма движений в ходе одного и того же упражнения, например:
И. П. – о. с.
1 – руки вперед;
2 – руки в стороны;
3 – пауза,
4 – руки вниз;
5 – руки вперед;
6 – пауза,
7 – руки в стороны;
8 – И. П.;
- ж) чередование выполнения упражнения в разном темпе (каждое движение на два счета – на один счет – вновь на два счета);
- з) чередование выполнения упражнений с подсчетом и без него;
- и) применение игрового сигнала типа «запрещенная поза».

Принято выделять **три способа выполнения комплексов ОРУ: раздельный, поточный, проходной.**

1. Раздельный способ наиболее доступный для любого контингента занимающихся. Отличительная особенность этого способа – пауза между отдельными упражнениями и относительно постоянное место расположения занимающихся. Во время паузы преподаватель объясняет следующее упражнение, пользуясь одним из названных выше приемов обучения.

2. Поточный способ: Упражнения выполняются непрерывно одно за другим (без остановки). Этот способ повышает плотность занятий и активизирует деятельность центральной нервной системы, но создать представление об очередном упражнении (в процессе выполнения предыдущего упражнения) сложнее.

Проводя комплекс упражнений поточно, следует кратко называть следующее упражнение, соотносясь с темпом и ритмом выполняемого упражнения. Показывать новое упражнение можно лишь с переходом к выполнению его всей группой. Для перехода к новому упражнению принято подавать предварительную (подсказывающую) команду – «Последний» (обычно с началом последнего счета) и затем – исполнительную: «Можно» или «И» с тем, чтобы следить за этой командой начать новое упражнение.

Обычно при составлении комплексов упражнений для проведения поточным способом подбирают 3–4 упражнения, выполняющиеся подряд, из одного и того же исходного положения, чтобы не затруднять занимающихся непрерывной сменой исходных положений. Например, из стойки ноги врозь можно выполнять приседы, наклоны, сочетания приседов с наклонами, наклоны в стороны, круговые движения туловищем и т. п.; затем принять И. П., сидя и из него также выполнить 2–4 и более упражнений и т. д.

3. Проходной способ проведения упражнений характеризуется выполнением упражнений с одновременным продвижением в различных направлениях. Чаще всего занимающиеся передвигаются по границам зала или по кругу, а иногда проходят шеренгами, заполняя весь зал. Выполнение упражнений проходным способом может быть одновременным или последовательным [10].

МГПУ им. И.П.Шамякина

ГЛАВА III. РАЗНОВИДНОСТИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

3.1 Типовые ОРУ без предметов

1. И. П. – стойка ноги врозь.
1–4 – круги руками вперед;
5–8 – круги руками назад.
2. И. П. – стойка ноги врозь, правая вверх.
1–4 – круги руками вперед;
5–8 – круги руками назад.
3. И. П. – стойка ноги врозь, руки вверх.
1–2 – круг руками влево;
3–4 – круг руками вправо.
4. И. П. – стойка ноги врозь, руки вверх.
1 – дугами наружу руки вниз;
2 – дугами внутрь, руки вверх.
5. И. П. – руки к плечам.
1–4 – круги руками вперед;
5–8 – круги руками назад.
6. И. П. – руки в стороны.
1–4 – круги предплечьями внутрь;
5–8 – то же, наружу.
7. И. П. – руки согнуты в локтях, кисти в кулак.
1–4 – круги кистями внутрь;
5–8 – то же, наружу.
8. И. П. – о. с.
1 – руки вперед;
2 – руки вверх;
3 – руки в стороны;
4 – И. П.
9. И. П. – правая вверх.
1–2 – рывки руками назад;
3–4 – то же, левая вверх.
10. И. П. – руки перед грудью.
1–2 – рывки руками назад;
3–4 – то же, руки в стороны.
11. И. П. – руки перед грудью, кисти в замок.
1 – руки вперед, ладонями вперед;
2 – И. П.;
3 – руки вверх, ладонями вверх;
4 – И. П.

12. И. П. – руки перед грудью, кисти в замок.
1–4 – круговые движения кистями вперед;
5–8 – то же, назад.
13. И. П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
1 – согнуть правую вверх за голову, левую назад за спину в замок;
2 – И. П.;
3 – согнуть левую вверх за голову, правую назад за спину в замок;
4 – И. П.
14. И. П. – руки в стороны.
1 – руки скрестно правой, захватить кистями плечи;
2 – И. П.;
3 – руки скрестно левой, захватить кистями плечи;
4 – И. П.
15. И. П. – о. с.
1 – руки вверх, левую назад на носок;
2 – И. П.;
3 – руки вверх, правую назад на носок;
4 – И. П.
16. И. П. – упор лежа.
1 – согнуть руки;
2 – выпрямить руки.
17. И. П. – упор лежа.
1 – оттолкнуться руками;
2 – И. П.;
3–4 – то же.
18. И. П. – упор лежа.
1–8 – ходьба на руках по кругу вправо (влево).
19. И. П. – упор лежа сзади.
1 – согнуть руки;
2 – И. П.
20. И. П. – упор лежа.
1 – оттолкнуться руками, хлопок;
2 – И. П.;
3–4 – то же.
21. И. П. – упор лежа.
1–8 – отталкиваясь руками, прыжки на руках по кругу (вправо, влево).
22. И. П. – руки в стороны.
1 – руки вперед скрестно правой;
2 – И. П.;
3 – руки вперед скрестно левой;
4 – И. П.

23. И. П. – руки вверх в замок.
1–4 – рывки руками назад.
24. И. П. – о. с.
1 – руки в стороны;
2 – руки вперед;
3 – руки вверх;
4 – круг правой вперед;
5 – круг левой вперед;
6 – руки вперед;
7 – руки в стороны;
8 – И.П..
25. И. П – о. с.
1 – наклон головы вперед;
2 – наклон головы назад;
3 – наклон головы влево;
4 – наклон головы вправо.
26. И. П. – о. с.
1–4 – круг головой влево;
5–8 – круг головой вправо.
27. И. П. – руки за голову.
1–3 – пружинистые наклоны головой назад, руки давят на голову;
4 – И. П.
28. И. П. – руки за голову.
1–3 – пружинистые наклоны головы, руки давят на голову;
4 – И. П.
29. И. П. – руки согнуты вперед, кулаки под подбородком.
1–3 – пружинистые наклоны головы, надавливая подбородком на руки;
4 – И. П.
30. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 – наклон влево;
2 – наклон вправо.
31. И. П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
1 – наклон влево, левая рука за спину, правая за голову;
2 – И. П.;
3 – наклон вправо, правая рука за спину, левая за голову;
4 – И. П.
32. И. П. – о. с.
1 – левая в сторону на носок, руки вверх;
2–3 – пружинистые наклоны влево;
4 – И. П.;
5–8 – то же в другую сторону.

33. И. П. – стойка ноги врозь.
1 – наклон назад, руки вверх;
2 – И. П.;
3 – наклон прогнувшись, руки в стороны;
4 – И. П.
34. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–3 – пружинистые наклоны, касаясь руками пола;
4 – И. П.
35. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – приседая, наклон назад, руками коснуться пяток;
3–4 – И. П.
36. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – приседая, наклон назад, правая рука вверх, левой коснуться правой пятки;
3–4 – И. П.
37. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 – наклон к левой, руки вперед;
2 – наклон, руками коснуться пола;
3 – наклон к правой, руки вперед;
4 – И. П.
38. И. П. – стойка ноги врозь.
1–3 – пружинистые наклоны назад, руки вверх в замок;
4 – И. П.
39. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 – поворот туловища направо, руки в стороны;
2 – И. П.;
3 – то же, налево;
4 – И. П.
40. И. П. – стойка ноги врозь.
1 – поворот туловища налево, руки вверх в замок;
2–3 – пружинистые наклоны назад;
4 – И. П.;
5–8 – то же направо.
41. И. П. – стойка ноги врозь.
1 – поворот туловища налево, руки вверх;
2 – И. П.;
3–4 – то же, направо.
42. И. П. – стойка ноги врозь с наклоном, руки в стороны.
1 – поворот туловища налево, левой кистью коснуться правой стопы;
2 – поворот туловища направо, правой кистью коснуться левой стопы.
43. И. П. – стойка ноги врозь, руки вверх в замок.
1 – наклон, руки вперед;
2 – И. П.;
3–4 – то же.

44. И. П. – о. с.

1 – выпад правой, поворот туловища направо, правой рукой коснуться левой пятки, левой – правого носка; .

2 – отталкиваясь правой, И. П.;

3–4 – то же, левой.

45. И. П. – о. с.

1 – выпад правой, руки вверх;

2 – И. П.;

3 – выпад левой, руки вверх;

4 – И. П.

46. И. П. – о. с.

1 – выпад правой, руки за голову;

2–3 – пружинистые покачивания;

4 – о. с.;

5–8 – то же, с левой.

47. И. П. – о. с.

1 – выпад правой, руки на пояс;

2 – прыжком выпад левой;

3–4 – то же.

48. И. П. – о. с.

1 – выпад правой;

2 – наклон с поворотом туловища налево, локтями коснуться пола;

3 – наклон к левой, руки вперед;

4 – отталкиваясь правой, И. П.

49. И. П. – выпад правой, руки на пояс.

1–3 – пружинистые покачивания;

4 – поворот кругом в И. П. левой.

50. И. П. – о. с.

1 – выпад правой, наклон назад, руки в стороны;

2 – И. П.;

3 – выпад вправо, руки вверх;

4 – И. П.;

5–8 – то же, левой.

51. И. П. – о. с.

1 – выпад вправо, руки вперед;

2 – И. П.;

3 – выпад влево, руки вперед;

4 – И. П.

52. И. П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – присед на левой, руки вперед;

2 – И. П.;

3 – присед на правой, руки вперед;

4 – И. П.

53. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 – присед на левой;
2 – присед на правой;
3–4 – то же.
54. И. П. – упор стоя согнувшись.
1–4 – переступая руками вперед, упор лежа;
5–8 – переступая руками назад, И. П.
55. И. П. – о. с.
1 – наклон назад, руки вверх;
2 – присед, руки вперед;
3 – наклон с захватом;
4 – И. П.
56. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–3 – пружинистые приседания;
4 – И. П.
57. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–3 – пружинистые приседания на левой, правую в сторону;
4 – И. П.;
5–7 – то же, на правой;
8 – И. П.
58. И. П. – упор присев на правой, левая назад на носок.
1–4 – смена положений ног прыжком.
59. И. П. – о. с.
1 – мах согнутой правой вперед, левой согнутой рукой к правому колену;
2 – И. П.;
3 – то же, левой;
4 – И. П.
60. И. П. – стойка ноги врозь, руки вверх в стороны, ладонями вперед.
1 – мах левой, руки вперед;
2 – И. П.;
3 – мах правой, руки вперед;
4 – И. П.
61. И. П. – о. с.
1 – мах правой, руки вверх;
2 – И. П.;
3 – мах вправо руки вперед;
4 – И. П.;
5–8 – то же, другой.
62. И. П. – о. с.
1 – мах правой назад, руки вверх;
2 – И. П.;
3–4 – то же левой.

63. И. П. – о. с.
1–3 – махи левой назад, руки вверх;
4 – И. П.
64. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 – согнуть правую;
2–7 – круговые движения правой стопой;
8 – И. П. То же, другой стопой.
65. И. П. – узкая стойка ноги врозь в полуприседе, руки на колени.
1–4 – круговые движения в коленных суставах вправо (влево).
66. И. П. – руки на пояс.
1–4 – круговые движения согнутой правой вперед, в сторону, назад, вниз;
5–8 – круговые движения согнутой левой назад, в сторону, вперед, вниз. То же правой.
67. И. П. – упор присев.
1 – упор лежа;
2 – И. П.;
3–4 – то же.
68. И. П. – о. с.
1 – упор присев;
2 – упор лежа;
3 – упор присев;
4 – выпрыгнуть.
69. И. П. – о. с.
1 – присед на правой, руки на пояс;
2 – И. П.;
3 – присед на левой, руки на пояс;
4 – И. П.
70. И. П. – о. с.
1 – присед на правой, руки на пояс.
2 – подскок со сменой положения ног.

3.2 ОРУ сидя и лежа

В эту группу упражнений объединяются упражнения, выполняемые из исходных положений сед и его разновидностей, стойки на коленях, упора на коленях, лежа на спине, животе, боку, упора лежа, упора лежа сзади, упора сидя сзади и др. Данные исходные положения усложняют и видоизменяют выполнение упражнений за счет уменьшения или увеличения площади опоры и фиксации отдельных частей тела. В упражнениях из исходных положений лежа на животе и спине, боку, в упорах лежа, стоя на коленях снижается нагрузка на позвоночник, поэтому упражнения из этих исходных положений носят корригирующий характер.

Для проведения этих упражнений необходимо специальное покрытие пола. Пол должен быть чисто вымыт, а у каждого занимающегося должен быть специальный коврик. Это значительно осложняет проведение занятий с использованием упражнений данной группы. Упражнения можно проводить также летом на травяном газоне, подстелив коврик, а в зале – на матах, которые предварительно протираются влажной тряпкой. Упражнения на матах удобно проводить с небольшой группой. Если всем занимающимся матов не хватает, то группу делят на подгруппы и каждая подгруппа выполняет упражнения по очереди.

Для начала выполнения упражнений подается обычная команда для начала выполнения ОРУ. Если упражнения выполняются группой, то для начала выполнения подается команда: «Упражнение начи–най!», а для окончания – «Стой!». Последняя команда не означает, что занимающиеся должны встать. Это сигнал к прекращению выполнения упражнения.

Если упражнения выполняются в индивидуальном темпе, то подается распоряжение для начала выполнения «Приступить к выполнению!» или «Можно!», а для окончания выполнения – «Закончить упражнение!».

Если упражнения выполняются в несколько смен, то после окончания упражнения одной подгруппы подается распоряжение «Поменяться местами!» [5, 9].

Типовые ОРУ из исходных положений сидя и лежа

1. И. П. – стойка на коленях, руки перед грудью.
 - 1 – поворот туловища налево, руки в стороны;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – то же, вправо;
 - 4 – И. П.
2. И. П. – стойка на коленях, руки на пояс.
 - 1 – левую в сторону, наклон влево, руки вверх;
 - 2 – И. П.;
 - 3–4 – то же, правой.
3. И. П. – стойка на коленях, руки в стороны.
 - 1 – поворот туловища направо, правой рукой коснуться левой пятки;
 - 2 – И. П.;
 - 3–4 – то же, налево.
4. И. П. – стойка на коленях, руки на пояс.
 - 1 – (выпад) стойка на правом колене, руки вверх;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – то же, на левом колене;
 - 4 – И. П.

5. И. П. – стойка на правом колене, левая вперед на пятку, руки на пояс.
 - 1 – левую вверх;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – то же;
 - 4 – И. П.;
 - 5–8 – тоже, с правой.
6. И. П. – стойка на коленях, руки на пояс.
 - 1–3 – наклон назад;
 - 4 – И. П.
7. И. П. – стойка на коленях.
 - 1 – сед с захватом;
 - 2 – И. П.;
 - 3–4 – то же.
8. И. П. – сед ноги врозь, руки за голову.
 - 1 – поворот туловища налево;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – то же, направо;
 - 4 – И. П.
9. И. П. – сед ноги врозь, руки на пояс.
 - 1 – поворот туловища налево, руками коснуться пола за спиной;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – то же, направо;
 - 4 – И. П.
10. И. П. – сед ноги врозь, руки на пояс.
 - 1 – наклон к левой, руки вперед;
 - 2 – наклон;
 - 3 – наклон к правой;
 - 4 – И. П.
11. И. П. – сед ноги врозь, руки на пояс.
 - 1–3 – пружинистые наклоны, руками коснуться пола;
 - 4 – И. П.
12. И. П. – сед.
 - 1 – согнуть правую в сторону;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – согнуть левую в сторону;
 - 4 – И. П.
13. И. П. – сед.
 - 1 – согнуть правую в сторону, наклон, правой рукой коснуться стопы левой;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – то же, с левой;
 - 4 – И. П.

14. И. П. – сед, согнув правую в сторону.
1 – наклон, руки к левой;
2 – И. П.;
3 – наклон с поворотом туловища направо, руками захватить колено;
4 – И. П.
15. И. П. – сед.
1 – сед, согнув правую в сторону,
2–3 – лечь на спину;
4 – И. П.
16. И. П. – сед на пятках.
1 – стойка на коленях;
2 – сед справа от пяток;
3 – стойка на коленях;
4 – И. П.
17. И. П. – сед.
1 – сед согнув ноги;
2 – сед углом;
3 – сед согнув ноги;
4 – И. П.
18. И. П. – сед.
1 – сед углом;
2–3 – держать;
4 – И. П.
19. И. П. – сед.
1 – сед углом;
2 – сед углом, ноги врозь;
3 – сед углом;
4 – И. П.
20. И. П. – сед углом.
1 – сед углом, ноги врозь;
2 – сед углом, ноги скрестно правой;
3 – ноги врозь;
4 – ноги скрестно левой.
21. И. П. – сед, согнув ноги скрестно.
1–3 – пружинящие наклоны, локтями коснуться пола;
4 – И. П.
22. И. П. – сед.
1 – правую вверх;
2 – правую вниз, левую вверх;
3 – левую вниз, правую вверх;
4 – И. П.

23. И. П. – лежа на спине.
1 – левую вперед;
2 – И. П.;
3 – правую вперед;
4 – И. П.
24. И. П. – лежа на спине.
1 – ноги вперед;
2 – И. П.
25. И. П. – лежа на спине.
1 – ноги вперед;
2 – ноги врозь;
3–4 – ноги через стороны в И. П.
26. И. П. – лежа на спине, руки в стороны.
1 – мах левой, к правой руке;
2 – И. П.;
3–4 – то же, правой к левой руке.
27. И. П. – лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны.
1 – поворот таза налево, коснуться коленом пола;
2 – И. П.;
3 – поворот таза направо, коснуться коленом пола;
4 – И. П.
28. И. П. – лежа на спине, руки в стороны.
1 – ноги вперед;
2 – ноги влево;
3 – ноги вперед;
4 – И. П.;
5 – ноги вперед;
6 – ноги вправо;
7 – ноги вперед;
8 – И. П.
29. И. П. – лежа на спине, руки за голову.
1 – сед;
2 – И. П.
30. И. П. – лежа на спине, руки за голову.
1 – сед, согнуть правую, поворот туловища направо, локтем левой руки коснуться колена правой;
2 – И. П.;
3 – сед, согнуть левую, поворот туловища налево, локтем правой руки коснуться колена левой;
4 – И. П.
31. И. П. – лежа на спине.
1–2 – ноги вверх, коснуться пола за головой;
3–4 – И. П.

32. И. П. – лежа на животе, руки за голову.
1 – наклон назад, руки вверх;
2 – И. П.;
3–4 – то же.
33. И. П. – лежа на животе, руки вверх.
1 – наклон назад;
2–3 – держать, руки назад;
4 – И. П.
34. И. П. – лежа на животе, руки вверх.
1 – наклон назад, правую назад, левую руку назад;
2 – И. П.;
3 – наклон назад, левую назад, правую руку назад;
4 – И. П.
35. И. П. – лежа на животе, руки вверх.
1 – наклон назад, ноги назад;
2 – И. П.
36. И. П. – лежа на животе.
1 – наклон назад, согнуть ноги назад, хват руками за голеностопы;
2–3 – покачивание вперед–назад;
4 – И. П.
37. И. П. – лежа на животе, руки в стороны.
1 – мах левой к правой руке;
2 – И. П.;
3 – мах правой к левой руке;
4 – И. П.
38. И. П. – лежа на животе, руки вверх.
1 – наклон назад, ноги назад;
2 – 3 – держать;
4 – И. П.
39. И. П. – лежа на животе, руки перед грудью.
1 – согнуть правую в сторону;
2 – И. П.;
3 – согнуть левую в сторону;
4 – И. П.
40. И. П. – лежа на животе, руки перед грудью.
1 – согнуть правую в сторону;
2 – поворот направо, на спину;
3 – поворот налево на живот, согнуть правую в сторону;
4 – И. П.;
5–8 – то же, на левую.
41. И. П. – лежа на животе.
1 – левую назад;
2–3 – держать;
4 – И. П.;
5–8 – то же с правой.

42. И. П. – лежа на спине, согнуть ноги врозь, руки на полу около ушей.
1 – мост;
2–3 – держать;
4 – И. П.
43. И. П. – упор на коленях.
1 – правую назад, левую руку вверх;
2–3 – держать;
4 – И. П.
44. И. П. – упор на коленях.
1 – мах левой назад;
2 – И. П.;
3–4 – то же;
5–8 – то же, на правую.
45. И. П. – упор на коленях.
1 – согнуть руки, мах правой назад;
2 – И. П.;
3 – согнуть руки, мах левой назад;
4 – И. П.
46. И. П. – упор на коленях.
1–4 – круговые движения правой вперед;
5–8 – то же, назад.
47. И. П. – упор на левом колене, правая в сторону на носок.
1 – мах правой в сторону;
2 – И. П.;
3–4 – то же, для левой.
48. И. П. – упор на коленях.
1 – мах правой назад;
2 – И. П.;
3 – мах правой в сторону;
4 – И. П.
49. И. П. – упор лежа.
1 – согнуть руки;
2 – И. П.
50. И. П. – упор лежа.
1 – согнуть руки, мах правой назад;
2 – И. П.;
3 – согнуть руки, мах левой назад;
4 – И. П.
51. И. П. – упор лежа.
1 – согнуть правую вперед;
2–3 – поворот направо, сед, согнув правую в сторону, наклон, руки вперед;
4 – И. П.

52. И. П. – упор лежа сзади.
1 – согнуть руки;
2 – И. П.
53. И. П. – упор лежа сзади.
1 – мах левой;
2 – И. П.;
3 – мах правой;
4 – И. П.
54. И. П. – упор сидя сзади.
1 – упор лежа сзади;
2 – И. П.
55. И. П. – упор сидя сзади.
1 – упор лежа, левую вперед;
2 – И. П.;
3 – упор лежа, правую вперед;
4 – И. П.
56. И. П. – лежа на левом боку.
1 – мах правой;
2 – И. П.;
3 – мах правой в сторону;
4 – И. П.;
5–8 – то же, для левой ноги.
57. И. П. – лежа на левом боку, правая согнута вперед, левая рука под голову.
1 – мах левой вправо;
2 – И. П.;
3–4 – то же, для правой.
58. И. П. – упор лежа.
1 – упор лежа левым боком, правая рука в сторону;
2 – И. П.;
3 – упор лежа правым боком, левая рука в сторону;
4 – И. П.
59. И. П. – упор лежа.
1 – упор лежа левым боком, правую в сторону, правую руку в сторону;
2 – И. П.;
3 – упор лежа правым боком, левую в сторону, левую руку в сторону;
4 – И. П.
60. И. П. – упор левым боком.
1 – мах правой, правая рука вперед;
2 – И. П.;
3 – мах вправо, правая рука вверх.
4 – И. П.

3.3 ОРУ с предметами

При занятиях ОРУ используются предметы с различной целью, чаще всего как отягощения, а также как средство развития точности движений и повышения интереса к занятиям. Каждый из предметов имеет свои преимущества для направленного воздействия на различные двигательные функции. Использование в занятиях различных по форме и весу предметов способствует развитию ловкости (координационных способностей).

При проведении ОРУ с предметами можно использовать гимнастические палки, скакалки, набивные мячи, малые и средние мячи, обручи, гантели, кегли, копья и др. предметы.

Особенности терминологии

Названия и запись упражнений с предметами, в целом, совпадает с теми, что и для упражнений без предметов, но вместо слова «рука» называется соответствующий предмет. Например: «мяч вперед», «палка на лопатках», «скакалка вверх» и т. д.

Особенности проведения

Проведение упражнений с предметами требует более строгой организации, добиться которой помогут следующие рекомендации:

1. Следует заранее готовить предметы и продумывать способы их раздачи и сбора.

2. Предупреждать стихийную манипуляцию предметами, своевременно указывая, где и как их следует держать. Это особенно важно при работе с детьми.

3. Учить способам держания предметов, прежде чем использовать их в упражнениях.

4. Обеспечить безопасное расположение занимающихся с учетом движений предметами, увеличивать интервал и дистанцию при построениях, в сравнении с упражнениями без предметов.

3.3.1 Упражнения с гимнастической палкой

При выполнении упражнений с гимнастической палкой повышается точность отдельных положений и движений, что и определяет ряд преимуществ именно этого вида упражнений. Это отличное средство для формирования осанки, развития гибкости, приучения к пространственной точности движений. Металлические палки используются как отягощения, а упражнения с ними служат также для развития силы.

Преподаватель должен хорошо знать и использовать разнообразные положения палки, варианты хватов, способы применения палки. С использованием этих элементов можно конструировать упражнения, подключая движения всех частей тела.

При занятиях с палкой следует научить удержанию палки. При ходьбе палка удерживается у плеча за нижний конец, при беге – одной рукой за середину.

Во всех положениях палку можно держать одной или обеими руками. Обеими руками: за концы (в этом случае место хвата отдельно не указывается), за один конец, за середину, одной рукой за конец, другой за середину.

Рассмотрим основные варианты использования палки в ОРУ.

1. Палка используется в качестве фиксатора положения тела



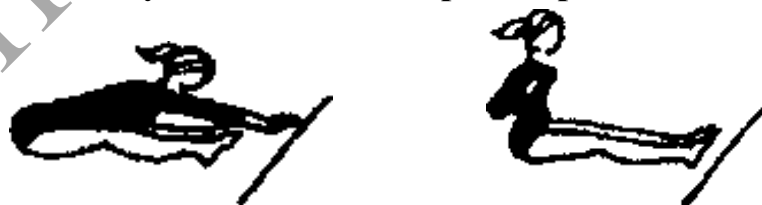
2. Палка используется как лидер движения



3. Палка используется как препятствие



4. Палка используется в качестве ориентира



5. Палка используется как опора



6. Палка используется для передачи, подбрасывания и ловли; ходьба, вращая палку



ОРУ с гимнастической палкой можно проводить на месте, в движении, в парах.

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

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

Гимнастическая стойка принимается в разомкнутом строю при объяснении задания. По команде «Гимнастическую стойку принять!» занимающиеся отставляют правую ногу на шаг в сторону, кратчайшим путем переводят палку горизонтально вниз, удерживая ее хватом сверху за оба конца. Применяется при объяснении очередного задания учителя. При передвижениях палка может находиться в положениях «на плечо» или «в руках». Если занимающиеся находятся в строевой стойке, то по команде «На плечо!», на счет «раз» правой рукой поднимают палку к левому плечу и обхватывают нижний конец палки большим и указательным пальцами левой руки, остальными поддерживают палку снизу. На счет «два» опускают правую руку. Для перевода в строевую стойку подается команда: «Палку к ноге!». На счет «раз» взять палку за верхний конец правой рукой, на счет «два» опустить палку в вертикальное положение до касания пола у наружной части правой стопы. Положение палки «в руку» применяется при передвижениях прыжками или бегом. Палка удерживается вертикально правой согнутой рукой хватом за середину. Принимается это положение по команде: «Палку в руку!». При беге палку держат за середину в левой руке [3, 5, 10].

Название упражнений с гимнастической палкой

Положения с палкой определяются в зависимости от ее расположения по отношению к телу занимающегося.

Существуют следующие способы держания палки:

Обычный хват – палка удерживается руками за концы хватом сверху.

Узкий хват – палка удерживается обеими руками, кисти рядом.

Хват снизу – хват, образуемый после поворота рук наружу (ладони вперед).

Разный хват – одна рука в хвате сверху, другая – в хвате снизу.

Обратный хват – хват, образуемый после поворота рук внутрь.

Различают симметричные и несимметричные (односторонние) положения палки.

Симметричные положения с палкой

В симметричных положениях палка удерживается за концы обеими руками, которые могут быть прямыми или согнутыми.

Палку вниз – палка удерживается опущенными руками за концы и касается спереди бедер (рисунок 13, А).

Палку вверх – палка удерживается за концы поднятыми вверх руками (рисунок 13, Б).

Палку вперед – палка удерживается прямыми руками за концы на уровне груди (рисунок 13, В).

Палку на грудь – палка удерживается за концы согнутыми руками и касается груди (рисунок 13, Г).

Палку перед собой – перевернутая палка находится между предплечьями (рисунок 13, Д).

Палку на голову, за голову – палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается головы сверху (рисунок 13, Е), а во втором случае – сзади шеи.

Палку на лопатки – палка удерживается за концы согнутыми руками и касается лопаток (рисунок 13, Ж).

Палку назад – палка удерживается за концы руками, отведенными назад до отказа.

Палку вниз – сзади – палка удерживается за концы и касается бедер сзади (рисунок 13, З).

Палку за спину (на поясницу) – палка удерживается согнутыми руками за концы и касается поясницы.

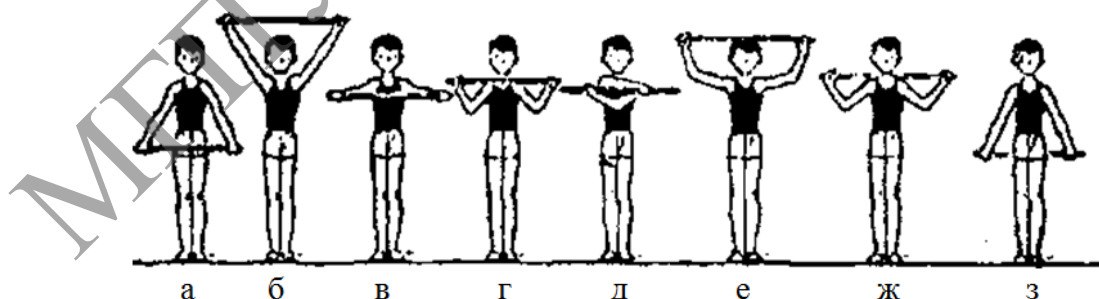


Рисунок 13. – Разновидности симметричных положений с гимнастической палкой

Палку к плечу – палка удерживается у плеча большим и указательным пальцами, остальные поддерживают ее снизу (рисунок 14, А). Это основное положение с гимнастической палкой во время передвижения.

С палкой «вольно» – положение занимающегося соответствует стойке «вольно» в разомкнутом строю без предмета. Левый конец палки при этом касается пола около левого носка, левую руку на пояс (рисунок 14, Б).

Палку вправо (влево) – палка удерживается правой (левой) рукой за один конец, составляя с ней прямую линию (рисунок 14, В).

Палку вправо (влево) – книзу (кверху) – палка поднята или опущена на 45° от положения «палку вправо (влево)».

Палку к плечу вперед (вправо, кверху, вправо – кверху и др.) – левая рука удерживает палку у правого плеча, а правая в указанном направлении (рисунок 14, Г–Д).

Палку к бедру кверху (вправо, вперед) – палка удерживается у правого (левого) бедра разноименной рукой, а одноименной рукой в указанном направлении (рисунок 14, Е).

Палку на голову вправо (за голову, на грудь и т. п.) – палка удерживается левой рукой за конец и касается головы, а правой – в указанном направлении (рисунок 14, Ж).

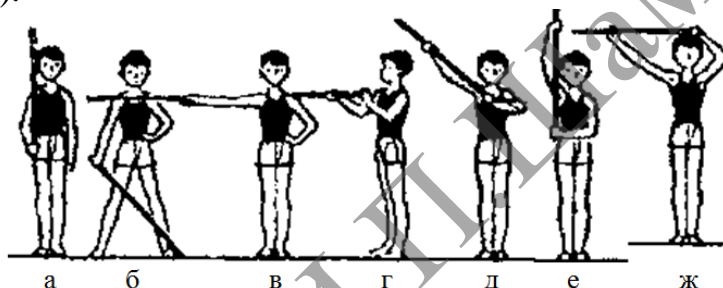


Рисунок 14. – Разновидности несимметричных положений с гимнастической палкой

Несимметричные положения могут быть такими, в которых палка и рука, удерживающая ее, не составляют прямой линии, например: *правую руку в сторону, палку вверх* (рисунок 15, А); *правую руку вверх – наружу, палку влево* (рисунок 15, Б) или *вправо* (рисунок 15, В).

Палка может удерживаться обеими руками за один конец, например: *руки вверх, палку вправо* (рисунок 16, А) или *руки вверх, палку назад* (рисунок 16, Б).

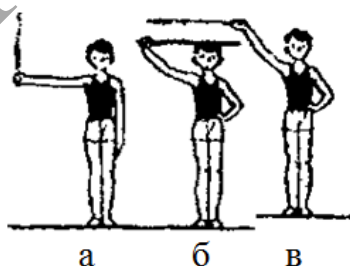


Рисунок 15. – Разновидности несимметричных положений с гимнастической палкой (1)

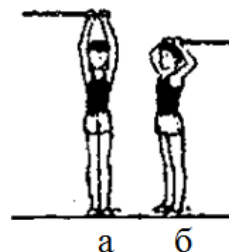


Рисунок 16. – Разновидности несимметричных положений с гимнастической палкой (2)

Палку наклонно вправо (влево) – палка удерживается двумя руками за концы: правая рука в сторону, левая вверх (рисунок 17, А).

Палку наклонно вперед, правой сверху (рисунок 17, Б).

Палку на грудь – правым концом кверху, а правая направляет ее вверх, (рисунок 17, В). Палку на грудь – левым концом вправо – кверху (рисунок 17, Г).

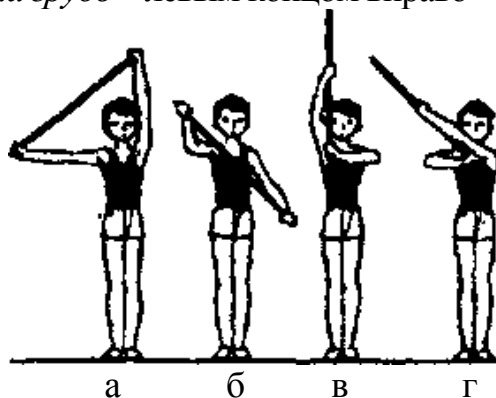


Рисунок 17. – Разновидности несимметричных положений с гимнастической палкой

Примерные упражнения с гимнастической палкой для составления ОРУ

1. И. П. – стойка ноги врозь, палка внизу.
 - 1 – палку вперед;
 - 2 – палку вверх;
 - 3 – палку вперед;
 - 4 – И. П.
2. И. П. – стойка ноги врозь, палка вверх.
 - 1–2 – круг палкой влево;
 - 3–4 – круг палкой вправо.
3. И. П. – палка внизу.
 - 1 – левая назад на носок, палку вверх;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – то же правой;
 - 4 – И. П.
4. И. П. – палка внизу.
 - 1–2 – выкрут палки назад;
 - 3–4 – выкрут палки вперед.
5. И. П. – палка внизу.
 - 1 – палку наклонно вправо;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – палку наклонно влево;
 - 4 – И. П.
6. И. П. – палка вверх.
 - 1 – палку наклонно вперед, правой сверху;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – палку наклонно вперед, левой сверху;
 - 4 – И. П.

7. И. П. – палка внизу.
 - 1 – наклон влево, левую в сторону на носок, палку вверх;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – наклон вправо, правую в сторону на носок, палку вверх;
 - 4 – И. П.
8. И. П. – стойка ноги врозь, палка за лопатки.
 - 1 – наклон влево, палку вверх;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – наклон вправо, палку вверх;
 - 4 – И. П.
9. И. П. – стойка ноги врозь, палка за лопатки.
 - 1–3 – пружинистые наклоны влево;
 - 4 – И. П.;
 - 5–7 – пружинистые наклоны вправо;
 - 8 – И. П.
10. И. П. – стойка ноги врозь, палка за голову.
 - 1 – наклон, палку вперед;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – наклон назад, палку вверх;
 - 4 – И. П.
11. И. П. – широкая стойка ноги врозь, палка вверху.
 - 1–2 – пружинистые наклоны к левой, палку вперед;
 - 3–5 – пружинистые наклоны, палку вперед;
 - 6–7 – пружинистые наклоны к правой, палку вперед;
 - 8 – И. П.
12. И. П. – стойка ноги врозь, палка внизу сзади.
 - 1–3 – пружинистые наклоны, палку назад;
 - 4 – И. П.
13. И. П. – стойка ноги врозь, палка внизу.
 - 1 – поворот туловища направо, палку вверх;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – поворот туловища налево, палку вверх;
 - 4 – И. П.
14. И. П. – стойка ноги врозь, палка на грудь.
 - 1 – полуприсед с поворотом туловища налево, палку вперед;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – полуприсед с поворотом туловища направо, палку вперед;
 - 4 – И. П.
15. И. П. – палка внизу.
 - 1 – выпад левой, наклон назад, палку вверх;
 - 2 – поворотом направо наклон, палкой коснуться земли;
 - 3 – поворотом налево принять положение 1-го счета;
 - 4 – толчком приставить левую, палку вниз. То же, но с другой ноги.

16. И. П. – палка внизу.
1 – выпад правой, палку вверх;
2–3 – пружинистые покачивания;
4 – И. П.
17. И. П. – палка внизу.
1 – выпад вправо, палку вперед;
2 – И. П.;
3 – выпад влево, палку вперед;
4 – И. П.
18. И. П. – широкая стойка ноги врозь, палка внизу.
1 – присед на правой, палку вперед;
2–3 – наклон с поворотом туловища налево, палкой коснуться носка левой;
4 – И. П. то же, но с другой ноги.
19. И. П. – широкая стойка ноги врозь, палка вверху.
1 – присед на правой, палку вперед;
2 – И. П.;
3 – присед на левой, палку вперед;
4 – И. П..
20. И. П. – широкая стойка ноги врозь, палка за лопатки.
1 – присед на левой;
2 – выпрямляя левую, присед на правой.
21. И. П. – палка внизу.
1 – выпад вправо, поворот туловища направо, палку вверх;
2 – И. П.;
3 – выпад влево, поворот туловища налево, палку вверх;
4 – И. П.
22. И. П. – палка вверху.
1 – присед, палку вперед;
2 – наклон, палкой коснуться пола;
3 – присед, палку вперед;
4 – И. П.
23. И. П. – палка вверху.
1 – мах правой, палку вперед;
2 – И. П.;
3 – мах левой, палку вперед;
4 – И. П.
24. И. П. – палка вверху.
1 – мах согнутой правой, поворот туловища направо, палку вперед;
2 – И. П.;
3 – мах согнутой левой, поворот туловища налево, палку вперед.

25. И. П. – палка вверху.
1 – мах вправо, палку за лопатки;
2 – И. П.;
3 – мах правой, палку вперед;
4 – И. П.;
5–8 – то же, с другой ноги.
26. И. П. – упор лежа, палка на полу на уровне коленей.
1 – упор присев;
2 – упор лежа.
27. И. П. – упор лежа, палка на полу на уровне коленей.
1 – упор присев на правой, левая сзади;
2–3 – прыжком смена положения ног;
4 – И. П.;
5 – упор присев на левой, правая сзади;
6–7 – прыжком смена положений ног;
8 – И. П.
28. И. П. – палка внизу.
1 – наклон, перешагнуть палку левой;
2 – перешагнуть палку правой;
3 – перешагнуть палку правой назад;
4 – перешагнуть палку левой назад, И. П.
29. И. П. – палка внизу.
1 – подскок ноги врозь, палку вперед;
2 – И. П.;
3 – подскок ноги врозь, палку вверх;
4 – И. П.
30. И. П. – стойка ноги врозь, палка вверху.
1 – подскок ноги скрестно правой, палку вперед;
2 – И. П.;
3 – подскок ноги скрестно левой, палку вперед;
4 – И. П.

3.3.2 Упражнения с набивным мячом

Упражнения с набивным мячом оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, они доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле. Разнообразие и эмоциональность таких упражнений позволяют использовать их с разным контингентом занимающихся, выполнять большой объем работы при внешней легкости.

В общеразвивающих упражнениях мяч используется:

1. В качестве отягощения (в руках, в ногах, на голове).



В упражнениях такого типа можно держать мяч постоянно, а можно в определенные моменты (счет) класть его на пол. Например:

И. П. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

1 – выпад влево, положить мяч на пол;

2 – стойка ноги врозь, руки в стороны;

3 – выпад влево, взять;

4 – И. П.

2. Мяч используется как опора в положениях сидя, лежа: под голову, под спину, под руки, под ноги.



3. Мяч используется в качестве препятствия для перешагивания (ногами или руками), для перепрыгивания.



4. Мяч используется как ориентир



5. Мяч используется для подбрасываний и перебрасываний. Эта группа упражнений проводится преимущественно в парах, но возможны и другие варианты (в тройках, в кругу и т. д.).

В ОРУ с набивным мячом подбираются упражнения на все группы мышц с учетом того, что мяч можно поднимать и опускать, выполнять с ним маховые движения прямыми или согнутыми руками, перекладывать из руки в руку, передавать его партнеру, подбрасывать, перебрасывать и ловить одной или двумя руками.

При подборе упражнений следует учитывать вес мяча. Если он чрезмерен, выполнение упражнений затрудняется, снижается интерес к занятиям. Вместо пользы для здоровья такие упражнения могут вызывать нарушение осанки. Начинать выполнение упражнений желательно с мячом массой 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин, постепенно увеличивая массу мяча в мужских группах до 4–5 кг, а в женских – до 3 кг.

При бросках и ловле возможны ушибы мячом или повреждения суставов пальцев, поэтому необходимо следить за дисциплиной и с первых занятий учить правильно бросать и ловить мяч. При ловле навстречу летящему мячу выставляются прямые ненапряженные руки с расставленными пальцами. Как только пальцы почувствуют прикосновение мяча, руки должны упруго согнуться в локтевых суставах, чтобы ослабить силу летящего мяча. Принимать мяч к туловищу следует лишь в том случае, когда невозможно удержать его без дополнительной опоры.

Упражнения с набивным мячом, как и другие упражнения с отягощениями, имеют большое корригирующее значение. Поэтому при их выполнении следует тщательно следить за осанкой тела не только в исходных положениях, но и по ходу выполнения. Игнорирование этого правила может привести к тому, что упражнения с отягощениями усугубят неправильную осанку.

Применение ОРУ с набивным мячом для составления комплексов подготовительной части урока

1. И. П. – мяч на голову.
1–2 – мяч вверх;
3–4 – И. П.
2. И. П. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью.
1 – присед, мяч вперед;
2 – И. П.;
3 – наклон, мячом коснуться пола;
4 – И. П.
3. И. П. – стойка ноги врозь, мяч внизу.
1 – наклон, положить мяч на пол;
2 – стойка ноги врозь, руки в стороны;
3 – наклон, взять мяч;
4 – И. П.
4. И. П. – стойка ноги врозь, мяч вверху.
1 – присед, руки в стороны, мяч в левой;
2 – И. П.;
3 – присед, руки в стороны, мяч в правой;
4 – И. П.
5. И. П. – сед ноги врозь, мяч между стоп.
1 – сед согнув ноги;
2 – И. П.

6. И. П. – сед, руки на пояс, мяч за спиной.
 - 1–2 – лечь на спину на мяч, руки вверх;
 - 3–4 – И. П.
7. И. П. – стойка ноги врозь в наклоне, мяч вперед.
 - 1–4 – переключивание мяча восьмеркой вокруг ног.
8. И. П. – руки на пояс, мяч впереди на полу.
 - 1 – прыжок вперед через мяч;
 - 2 – прыжок назад через мяч.
9. И. П. – мяч впереди в согнутых руках.
 - 1 – согнуть правую вперед, мячом коснуться колена;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – тоже, другой ногой;
 - 4 – И. П.
10. И. П. – стойка ноги врозь, мяч впереди.
 - 1 – согнуть правую, руку в сторону, мяч к плечу;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – то же, другой рукой;
 - 4 – И. П.
11. И. П. – сед ноги врозь, мяч на полу впереди (возле стоп).
 - 1–3 – пружинистые наклоны, касаясь мяча руками;
 - 4 – И. П.
12. И. П. – стойка ноги врозь, мяч впереди.
 - 1 – присед с поворотом туловища направо, положить мяч на пол сзади;
 - 2 – стойка ноги врозь, руки на пояс;
 - 3 – присед с поворотом туловища направо, взять мяч;
 - 4 – И. П.;
 - 5–8 – то же, в другую сторону.
13. И. П. – мяч внизу.
 - 1 – выпад вправо, мяч вперед;
 - 2 – наклон к левой, мяч к стопе;
 - 3 – выпад вправо, мяч вперед;
 - 4 – И. П.
14. И. П. – мяч вверху.
 - 1 – мах согнутой правой вперед – внутрь, мяч к колену правой;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – мах согнутой левой вперед – внутрь, мяч к колену левой;
 - 4 – И. П.
15. И. П. – мяч сзади.
 - 1 – выпад правой, мяч назад;
 - 2 – И. П.;
 - 3–4 – то же, левой.
16. И. П. – мяч вверху.
 - 1 – мах левой, мяч вперед;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – наклон, мячом коснуться пола;

- 4 – И. П.;
- 5–8 – то же, махом правой.;
17. И. П. – упор присев, руки на мяч.
- 1 – упор лежа;
- 2 – мах левой назад;
- 3 – упор лежа;
- 4 – И. П.;
- 5–8 – то же, махом правой.
18. И. П. – мяч внизу.
- 1 – выпад правой, положить мяч у носка;
- 2 – толчком правой о. с.;
- 3 – выпад левой, взять мяч;
- 4 – толчком левой, И. П.
19. И. П. – мяч внизу.
- 1 – прыжок, ноги врозь, мяч вперед;
- 2 – прыжок, правая скрестно, мяч на грудь;
- 3 – прыжок, ноги врозь, мяч вперед;
- 4 – прыжок, И. П.;
- 5–8 – то же, но прыжком, левая скрестно.
20. И. П. – мяч впереди у стоп.
- 1 – прыжок через мяч, руки на пояс;
- 2 – прыжок на месте, с поворотом кругом;
- 3–4 – повторить.
21. И. П. – мяч внизу.
- 1 – прыжок на месте, мяч к груди;
- 2 – прыжок на месте, мяч вниз.
22. И. П. – мяч между голеньями, руки на пояс;
- 1–8 – прыжки на месте, удерживая мяч между ног.
23. И. П. – сед на пятках, мяч перед грудью.
- 1 – стойка на коленях, мяч вверх;
- 2 – И. П.;
- 3–4 – то же.
24. И. П. – стойка на коленях, мяч впереди.
- 1 – поворот туловища направо, положить мяч вправо;
- 2 – стойка на коленях, руки вперед;
- 3 – поворот туловища направо, взять мяч;
- 4 – И. П.;
- 5–8 – то же, в другую сторону.
25. И. П. – стойка на коленях, мяч перед грудью.
- 1 – наклон назад, поворот туловища направо, мяч вверх;
- 2 – И. П.;
- 3–4 – то же, налево.

26. И. П. – наклон, мяч впереди.
 - 1–2 – выпрямляясь, подбросить мяч вверх;
 - 3–4 – поймать мяч, И. П.
27. И. П. – мяч внизу в согнутых руках.
 - 1 – махом согнутой вперед правой подбросить мяч;
 - 2 – поймать мяч;
 - 3 – махом согнутой вперед левой подбросить мяч;
 - 4 – поймать мяч, И. П.
28. И. П. – лежа на спине, мяч вверху.
 - 1–2 – сед, бросок мяча партнеру;
 - 3–4 – поймать мяч, И. П.
29. И. П. – стойка ноги врозь, мяч на полу между ног.
 - 1 – наклон, взять мяч;
 - 2 – наклон назад, мяч вверх;
 - 3 – бросок мяча партнеру
 - 4 – стойка ноги врозь.
30. И. П. – мяч внизу.
 - 1 – присед, мяч перед грудью;
 - 2 – прыжком вперед бросить мяч вперед.

3.3.3 Упражнения со скакалкой

Скакалка – предмет, используемый преимущественно для прыжковых упражнений. С помощью упражнений со скакалкой прекрасно развиваются мышцы ног, совершенствуется координация движений. Высокая интенсивность этих упражнений позволяет эффективно использовать их для развития выносливости и для снижения избыточного веса. Упражнения со скакалкой могут применяться в виде комплексов в подготовительной части урока. Они эмоциональны, интересны, с их помощью занимающиеся приобретают жизненно необходимые навыки.

Скакалка может использоваться, во-первых, по типу использования гимнастической палки (если она сложена вдвое или вчетверо). В этом случае упражнения могут включать всевозможные выкруты, перемахи ногами, фиксацию положения рук при наклонах, выпадах, приседах и т. д.).

Во-вторых, скакалку можно использовать для закрепления или прикрепления к опоре отдельных частей тела, аналогично тому, как это делается в упражнениях с амортизаторами.

В-третьих, скакалку используют для прыжков при ее вращении. Эти упражнения могут выполняться по одному, вдвоем, втроем или группой (в этом случае используется длинная скакалка).

Прыжки со скакалкой координационно достаточно сложны и для их первоначального освоения требуются значительные усилия. В прыжках с короткой скакалкой главное – уметь ее вращать и совмещать момент

опускания скакалки с выпрыгиванием. Быстрые вращения, особенно двойные, выполняются кистью, замедленные – всей рукой. Тело в полете должно быть подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий с предварительным полуприседом, приземление мягкое в полуприсед с перекатом с носков на всю стопу.

Прыжки выполняются с вращением скакалки вперед, назад, в стороны с одним и двумя вращениями в одном прыжке.

Подскок – невысокое подпрыгивание, выполняемое на месте или с продвижением в любом направлении (вперед, назад, влево, вправо). Двойной подскок – два подскока, из которых первый выполняется повыше через скакалку, а второй (добавочный) – пониже, когда скакалка впереди. Подскоки выполняются пружинно.

Подскок скрестно – подскок, выполняемый из стойки ноги скрестно с сохранением положения ног в фазе полета (рисунок 18).

Подскок петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю) и разведением их (рисунок 19).



Рисунок 18. – Подскок скрестно



Рисунок 19. – Подскок петлей

Подскок с двойным вращением – подскок, во время которого скакалка прокручивается дважды.

Подскок с правой на левую (с левой на правую) – подскок выполняется с одной ноги на другую.

Подскок, меняя ногу, («маятник») – на каждый подскок поочередно меняется положение ног предварительным махом назад и вперед (рисунок 20).



Рисунок 20. – Подскок, меняя ногу

Подскок с поворотами – во время подскоков одновременно выполняются повороты.

Подскоки в полуприседе и приседе – подскоки, выполняемые на согнутых ногах. «Присядка» – подскоки через укороченную скакалку с поочередным выставлением ноги вперед на пятку.

Подскоки с одной скакалкой можно выполнять одновременно вдвоем и втроем. Эти упражнения выполняются стоя в затылок или лицом друг к другу.

Применение ОРУ со скакалкой для составления комплексов подготовительной части урока

1. И. П. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо вверху.
 - 1 – круг скакалкой влево;
 - 2 – круг скакалкой вправо.
2. И. П. – скакалка, сложенная вчетверо внизу.
 - 1 – скакалка вверх, левую назад на носок;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – скакалка вверх, правую назад на носок;
 - 4 – И. П.
3. И. П. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу.
 - 1 – выкрут скакалки назад;
 - 2 – выкрут скакалки вперед.
4. И. П. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, вперед.
 - 1 – поворот туловища направо;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – поворот туловища налево;
 - 4 – И. П.
5. И. П. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, за лопатки.
 - 1 – наклон влево;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – наклон вправо;
 - 4 – И. П.
6. И. П. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, внизу.
 - 1 – наклон назад, скакалку вверх;
 - 2 – наклон, скакалку вперед;
 - 3 – присед, скакалку вверх;
 - 4 – И. П.
7. И. П. – скакалка, сложенная вчетверо внизу.
 - 1 – выпад вправо, скакалку вперед;
 - 2 – наклон с поворотом туловища влево, скакалку к носку левой;
 - 3 – выпад вправо, скакалку вперед;
 - 4 – И. П.
8. И. П. – скакалка, сложенная вчетверо, внизу.
 - 1 – наклон влево, левую в сторону на носок, скакалку вверх;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – наклон вправо, правую в сторону на носок, скакалку вверх;
 - 4 – И. П.

9. И. П. – скакалка, сложенная вдвое, вверху.
1 – наклон, скакалку вниз;
2 – перешагнуть скакалку левой;
3 – перешагнуть скакалку правой;
4 – выкрут скакалки вперед, И. П.
10. И. П. – стоя на правом колене, левая в сторону на носок, скакалка, сложенная вдвое, вверху.
1 – наклон влево;
2 – И. П.;
3 – наклон вправо;
4 – И. П.
11. И. П. – стоя на скакалке, концы ее в руках;
1 – выпад левой, натягивая скакалку;
2–3 – пружинистые покачивания (сгибания левой);
4 – И. П.;
5–8 – то же, другой ногой.
12. И. П. – сед, ноги врозь, скакалка сложенная вдвое, в руках.
1 – наклон, круг скакалкой вперед, опуская скакалку за стопу;
2 – И. П.
13. И.П. – лежа на животе, скакалка сложенная вдвое внизу сзади.
1 – наклон назад, ноги назад, скакалку растягивая назад;
2 – И. П.
14. И. П. – стоя на скакалке левой, концы ее в руках.
1 – присед на правой, скакалку вперед натягивая;
2 – И. П.;
3–4 – то же, другой ногой.
15. И. П. – сед, скакалка сложенная вдвое, натянута сзади.
1–2 – сед согнув ноги, круг скакалкой вперед, продеть скакалку под ноги;
3–4 – И. П.
16. И. П. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое вверху.
1 – мах левой, скакалку вперед;
2 – И. П.;
3 – мах правой, скакалку вперед;
4 – И. П.
17. И. П. – скакалка сзади.
1–4 – четыре подскока, вращая скакалку вперед;
5–8 – четыре подскока, вращая скакалку «петлей» вперед.
18. И. П. – скакалка сзади.
1–4 – четыре подскока, с правой на левую, вращая скакалку вперед.
19. И. П. – скакалка, сложенная вчетверо, внизу.
1 – присед, скакалку вперед;
2 – выпрыгнуть, скакалку вверх.

3.4 ОРУ на снарядах

При проведении занятий с ОРУ в условиях зала могут использоваться гимнастические скамейки и стенки. Снаряды дают возможность создания своеобразных условий опоры, что позволяет добиться эффективного воздействия на различные мышечные группы с целью развития силы, гибкости, координации движений.

3.4.1 Упражнения с использованием гимнастических скамеек

Использование в занятиях упражнений с гимнастической скамейкой помогает решать следующие задачи:

- 1) внесение разнообразия в занятия;
- 2) повышение интереса к занятиям;
- 3) направленная работа над совершенствованием равновесия;
- 4) привитие умений коллективных действий.

Гимнастическая скамейка применяется для общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять у скамейки, на скамейке, со скамейкой. При выполнении упражнений у скамейки и на скамейке последняя играет роль небольшого возвышения для увеличения амплитуды движений. В упражнениях со скамейкой она является отягощением и снарядом, который можно поднимать и опускать, подбрасывать, перебрасывать и ловить. В любом случае скамейка является дополнительным снарядом, который своей конструкцией и большим весом видоизменяет или усложняет упражнение.

Для проведения упражнений необходимо использовать устойчивые скамейки. В зале должно быть достаточно скамеек для одновременной работы всех занимающихся. При проведении упражнений с гимнастическими скамейками следует тщательно продумывать их расстановку и расположение группы. В зале скамейки могут размещаться в различных вариантах (вдоль зала в два ряда по 2–3 скамейки в ряд, параллельно одна другой поперек зала, крестом, звездой, прямоугольником, см. рисунок 21).

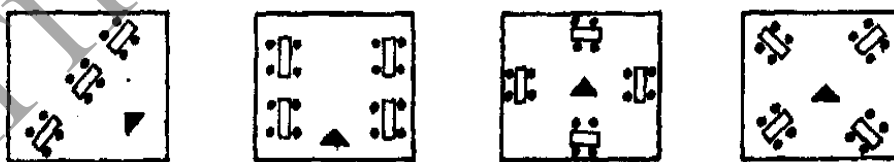


Рисунок 21. – Варианты построения группы и расположения гимнастических скамеек

Иногда при выполнении упражнений требуется фиксированное положение ног. В этом случае скамейки ставятся параллельно, одна от другой на необходимом расстоянии, чтобы учащиеся могли в положении сидя зацепиться за противоположную скамейку ногами, а в положении лежа на бедрах пятками.

При перемене расположения скамеек занятия становятся оживленнее, учащиеся приучаются к организованности, у них вырабатывается чувство ответственности за совместные действия.

Расставляют скамейки быстро, по конкретному указанию учителя, например, по команде «Четверо – с правого и четверо – с левого флангов, принести и поставить скамейки (указываются места), бегом (шагом) – Марш!». Каждую скамейку берут за концы и приносят двое занимающихся. Убирают скамейку другие учащиеся. Целесообразно расставлять скамейки перед началом занятия и предварительно использовать их при выполнении упражнений в ходьбе, беге, прыжках. На каждой скамейке могут выполнять упражнение 4–8 человек. При выполнении упражнений, вызывающих сдвиги скамейки с места, учащиеся размещаются в шахматном порядке с обеих сторон скамейки. В зависимости от содержания упражнения могут выполняться всеми одновременно или поочередно. При выполнении упражнений со скамейкой занимающиеся располагаются, как правило, по одну сторону от нее. Общеразвивающие упражнения, выполняемые на гимнастической скамейке, записываются по правилам общеразвивающих упражнений, но иногда запись упражнений на скамейке имеет и свои особенности.

Относительно скамейки занимающиеся могут располагаться продольно, поперек, лицом, спиной, боком. При записи ОРУ необходимо указать, где (справа, слева, перед или сзади) и в каком положении находятся занимающиеся по отношению к скамейке. **Положение занимающегося, при котором плечевая ось параллельна длине скамейки, называется продольным, а положение, при котором плечи находятся поперек скамейки, – поперечным.**

Групповые упражнения с гимнастическими скамейками можно отнести к упражнениям с предметами. Если учащиеся расположены лицом к скамейке, используется обычно хват снизу за ближний край скамейки. При расположении поперек (боком) к скамейке используется хват за края – ближней рукой за ближний край, дальний за дальний. Указанные виды хватов при записи упражнений не оговариваются, например:

И. П. – стойка правым боком с наклоном и хватом за скамейку.

- 1 – выпрямиться, скамейку вправо;
- 2 – скамейку вверх;
- 3 – скамейку влево;
- 4 – наклон влево, коснуться пола;
- 5–8 – то же, в обратную сторону.

Упражнения на скамейке относятся уже к упражнениям на снарядах, а не с предметами.

Возможные исходные положения в упражнениях на скамейке:

- 1) стоя, сидя или лежа на скамейке (продольно или поперек);
- 2) стоя, сидя или лежа у скамейки с использованием ее как опоры для рук или ног;

- 3) с восхождением на скамейку;
- 4) с использованием скамейки в качестве отягощения или препятствия.

При выполнении упражнений с направленностью воздействия на совершенствование равновесия скамейку можно использовать в перевернутом виде [2, 5, 10].

ОРУ с (на, у) гимнастической скамейкой

1. И. П. – о. с. поперек, перед скамейкой.
Ходьба по рейке скамейки на носках, руки в стороны;
Ходьба на пятках;
Ходьба левым (правым) боком.
2. И. П. – стойка ноги врозь, скамейка между ног.
1–2 – дугами наружу руки вверх, вдох;
3–4 – И. П., выдох.
3. И. П. – сед, ноги врозь поперек.
1–2 – дугами наружу руки вверх, прогнуться, вдох;
3–4 – И. П. – выдох.
4. И. П. – о. с. продольно лицом к скамейке.
1 – левую на скамейку, руки вперед, ладонями вниз;
2 – выпад левой, руки на пояс;
3 – встать на скамейку с поворотом направо, руки вниз;
4 – И. П.
5. И. П. – о. с. на скамейке продольно.
1 – наклон, хват руками за край скамейки;
2–3 – пружинящие наклоны с помощью рук;
4 – И. П.
6. И. П. – о. с. левым боком к скамейке.
1 – левую на скамейку, руки вверх;
2 – наклон влево, руки за голову;
3 – то же, что 1;
4 – И. П.
7. И. П. – сед продольно на скамейке, хват руками за передний край.
1 – левую вверх;
2 – И. П.;
3 – правую вверх;
4 – И. П.;
5 – сед углом;
6–7 – держать;
8 – И. П.
8. И. П. – № 1 сед продольно на скамейке, руки за голову, партнер держит за стопы.
1–2 – наклон назад, касаясь затылком пола;
3–4 – И. П.

9. И. П. – стойка ноги врозь продольно лицом к скамейке, руки на пояс.
 - 1–2 – упор, лежа, на согнутых руках, левую вверх;
 - 3 – упор лежа;
 - 4 – отталкиваясь руками, И. П.;
 - 5–8 – то же, другой ногой.
10. И. П. – о. с. продольно лицом к скамейке.
 - 1–2 – упор стоя на правом колене на скамейке, руку вверх;
 - 3–4 – упор стоя на коленях, сильно согнув спину;
 - 5–6 – тоже, что 1–2, но на левой;
 - 7–8 – И. П.
11. И. П. – упор лежа на скамейке продольно, руки на полу, партнер держит за стопы.
 - 1 – отталкиваясь руками от пола, наклон назад, руки в стороны;
 - 2–3 – держать;
 - 4 – И. П.
12. И. П. – о. с. продольно лицом к скамейке.
 - 1 – шаг левой на скамейку, правую назад, руки в стороны;
 - 2–3 – держать;
 - 4 – И. П.
13. И. П. – руки на пояс, продольно лицом к скамейке.
 - 1 – выпад правой на скамейку;
 - 2 – разгибая правую, толчком левой встать на скамейку;
 - 3 – шагом правой назад, выпад левой на скамейку;
 - 4 – И. П.;
 - 5–8 – то же, начиная с левой.
14. И. П. – о. с. продольно лицом к скамейке.
 - 1 – шаг правой на скамейку, согнуть левую вперед, обхватив руками колено;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – то же, левой;
 - 4 – И. П.
15. И. П. – левая на скамью поперек, руки за голову.
 - 1 – наклон с поворотом туловища налево, руки вперед;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – наклон, руками коснуться пола;
 - 4 – И. П.
16. И. П. – стоя на правом колене, левая на скамейке на пятку поперек, руки за голову.
 - 1 – наклон с поворотом туловища налево, руки вперед;
 - 2–3 – пружинистые наклоны, касаясь пола локтями;
 - 4 – И. П.
17. И. П. – то же, что 16.
 - 1 – сед на пятку правой;
 - 2 – И. П.

18. И. П. – сед продольно на скамейке.
1 – сед, согнув правую в сторону;
2 – И. П.;
3 – сед, согнув левую в сторону;
4 – И. П.
19. И. П. – стойка ноги врозь, левой продольно над скамейкой.
1 – сед, согнув правую в сторону;
2 – наклон к левой, правая рука вперед, левая согнутая назад;
3 – то же, что 1;
4 – встать, с поворотом кругом И. П. правой.
20. И. П. – упор лежа продольно.
1 – упор лежа правым боком, левую руку в сторону;
2 – И. П.;
3 – упор лежа левым боком, правую руку в сторону;
4 – И. П.
21. И. П. – упор лежа сзади продольно.
1 – согнуть руки;
2 – И. П.
22. И. П. – упор сидя сзади продольно, руки на скамейке.
1 – упор лежа сзади;
2 – И. П.;
3 – упор лежа сзади, мах правой (можно согнутой);
4 – И. П.;
5 – упор лежа сзади, мах левой;
6 – И. П.;
7 – упор лежа сзади;
8 – И. П.
23. И. П. – о. с. продольно перед скамейкой.
1 – упор присев, руки на скамейке;
2 – упор лежа;
3 – упор присев;
4 – И. П.
24. И. П. – сед продольно, хват руками за дальний край скамейки.
1 – сед согнув ноги, касаясь пятками скамейки;
2 – сед углом;
3 – сед согнув ноги;
4 – И. П.
25. И. П. – сед продольно, хват за дальний край скамейки.
1 – сед углом;
2 – сед углом, ноги врозь;
3 – сед углом, ноги скрестно правой;
4 – сед углом, ноги врозь;
5 – сед углом, ноги скрестно левой;

- 6 – сед углом, ноги врозь;
7 – сед углом;
8 – И. П.
26. И. П. – сед ноги врозь, поперек на скамейке.
1 – наклон к левой;
2 – И. П.;
3 – наклон к правой;
4 – И. П.;
5–6 – сед углом, ноги врозь;
7 – сед согнув ноги;
8 – И. П.
27. И. П. – сед ноги врозь поперек на скамейке, руки на плечах впереди сидящего.
1 – наклон;
2 – И. П.;
3 – наклон назад;
4 – И. П.
28. И. П. – сед ноги врозь поперек скамейке, руки на пояс.
1 – поворот туловища направо;
2 – И. П.;
3 – поворот туловища налево;
4 – И. П.
29. И. П. – выпад правой на скамейку продольно, руки на пояс.
1–3 – пружинистые покачивания;
4 – смена положений ног прыжком.
30. И. П. – скамейка поднята вверх.
1 – наклон влево, левую в сторону на носок;
2 – И. П.;
3 – наклон вправо, правую в сторону на носок;
4 – И. П.
31. И. П. – присед с наклоном влево поперек, скамейка слева, хват скамейки.
1 – встать, скамейку на левое плечо;
2 – скамейку вверх;
3 – скамейку на правое плечо;
4 – И. П., скамейка справа.
32. И. П. – стойка ноги врозь поперек, скамейка справа.
1 – присед с наклоном вправо, взять скамейку;
2 – выпрямляясь скамейку вверх;
3 – присед с наклоном влево, поставить скамейку слева;
4 – И. П.
33. И. П. – стойка ноги врозь поперек, скамейка сверху.
1 – скамейку на голову;

- 2 – И. П.;
3 – наклон;
4 – И. П.
34. И. П. – скамейка на правом плече поперек.
1 – скамейку вверх, мах влево;
2 – скамейку на левое плечо;
3 – скамейку вверх, мах вправо;
4 – И. П.
35. И. П. – руки на пояс поперек на скамейке
1 – прыжок в стойку ноги врозь на полу;
2 – прыжком И. П.
36. И. П. – левая на скамейке продольно, руки на пояс.
1–7 – прыжки на правой;
8 – прыжком смена положений ног;
9–16 – то же, на левой.
37. И. П. – стойка ноги врозь у конца скамейки поперек.
Прыжки на двух ногах вдоль скамейки.
38. И. П. – о. с. поперек, скамейка справа (слева).
Прыжки через скамейку из стороны в сторону.

3.4.2 Упражнения на гимнастической стенке

На гимнастической стенке благодаря конструкции снаряда можно выполнять специфические упражнения с опорой руками и ногами о рейку на разной высоте, можно делать различные захваты кистями, всевозможные движения руками, туловищем, ногами. Кроме того, дополнительная опора руками о стену облегчает выполнение ряда упражнений (равновесия, приседания), что немаловажно при занятиях с начинающими.

Возможность легко изменять высоту закрепления отдельных частей тела на гимнастической стенке при выборе исходных положений для упражнений, позволяет варьировать воздействие в зависимости от степени подготовленности занимающихся. Главное преимущество упражнений на гимнастической стенке – это точная фиксация исходных положений, обеспечиваемая конструкцией снаряда. ОРУ с использованием гимнастической стенки можно подразделить на упражнения у стенки (занимающийся находится на полу, а стенку использует в качестве опоры для конечностей) и упражнения непосредственно на стенке (на ней фиксированы все части тела).

Предлагая упражнения на гимнастической стенке, необходимо определять, на какой рейке стоять и за какую рейку (или на какой высоте) браться руками.

При терминологическом определении упражнений у гимнастической стенки удобно пользоваться терминами обычных ОРУ с уточнением уровня хвата или опоры. Например: стойка лицом к стенке, хват руками на уровне

груди; стойка левым боком, левая на рейке на уровне таза, руки на пояс. Иногда целесообразно применять термины упражнений на снарядах: вис (положение, при котором плечи ниже уровня хвата) и упор (плечи выше уровня хвата). Применяются простые и смешанные висы и упоры.

Висы простые, при которых держатся за снаряд какой-либо одной частью тела (чаще всего руками). Висы смешанные, при которых используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами).

В упражнениях на гимнастической стенке применяются висы простые: вис, вис согнув ноги, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых руках. Смешанные висы – вис присев, вис стоя согнувшись, вис стоя, вис на согнутых ногах.

В записи И. П. на стенке указывается положение относительно нее и особенности хвата, например: вис стоя сзади на третьей рейке снизу, вис стоя левым боком на рейке, хват левой снизу на уровне пояса, правой – сверху над головой, вис стоя лицом к стенке, хват на уровне плеч.

Способ держания за снаряд называется хватом. Хват сверху не указывается, остальные виды хватов должны записываться: снизу, разный (одна рука сверху, другая снизу), обратный, окрестный. Один и тот же хват может быть широким, узким, сомкнутым и обычным, т. е. на ширине плеч (последний не записывается).

Положение стоя хватом за рейку при указании И. П. так и записывают, не называя это упором стоя, например: стоя лицом к стенке, хват на уровне груди; стоя правым боком, левую вперед на носок, хват на уровне плеча; левую руку на пояс, полуприсед спиной к стенке; хват снизу на уровне пояса, вис стоя углом – книзу.

Если упор на стенку выраженный, то это упор стоя. И. П., в котором занимающийся касается стенки, опираясь на нее не руками или вообще не опираясь, называется, как и в ОРУ без предметов, стойкой, например: стойка спиной к стенке, касаясь; стойка лицом на шаг от стенки, стойка правым боком, правую в сторону на рейку.

При выполнении парных упражнений на гимнастической стенке записывается положение каждого партнера. При несимметричных парных упражнениях тоже записывается положение каждого партнера. Например:

И. П.: 1-ые – вис на верхней рейке лицом к стенке; 2-ые – захватить голени партнера. Положение вторых номеров (стоя наклониться) не уточняется, так как они играют вспомогательную роль.

Упражнения на гимнастической стенке применяются в виде комплексов, в которых упражнения в висах чередуются с упражнениями в упорах и смешанных висах, чтобы дать отдых мышцам кистей рук и избежать травмы. Упражнения на гимнастической стенке оказывают общее воздействие на организм занимающихся, способствуют развитию гибкости и силе различных мышечных групп.

При выполнении упражнений на гимнастической стенке рекомендуется использовать следующие варианты организации.

1. При одновременном выполнении упражнений всеми занимающимися количество пролетов гимнастической стенки соответствует количеству занимающихся.

Построить группу вдоль стенки на расстоянии 3–4 шага от нее, повернуть лицом к стенке и разомкнуть по распоряжению: «Разомкнись так, чтобы каждый стоял напротив одного пролета». Для быстрого и организованного перестроения занимающихся вдоль гимнастической стенки подается команда: «Группа, для выполнения упражнений к гимнастической стенке – марш!» (или «шагом марш!»). По этой команде направляющий располагается против первого пролета лицом к стенке, обозначая шаг на месте, идущий за ним вслед останавливается против второго пролета и т. д.

При показе занимающиеся находятся на расстоянии 3–4 шагов от стенки, а при команде «Принять исходное положение» подходят к стенке и принимают указанное положение. Далее следуют команды, обычные для проведения ОРУ. После команды «Стой!» занимающиеся поворачиваются спиной к стенке и ждут дальнейших распоряжений. Если требуется показ для следующего, упражнения, занимающихся отводят от стенки, используя команду: «На свои места, марш!». В целях экономии времени рекомендуется по возможности обходиться методом объяснения с подключением имитационного показа и не отводить занимающихся от стенки.

2. При поочередном выполнении упражнений, когда одновременно разместить занимающихся на стенке не удастся, следует построить группу в две шеренги, которые будут выполнять упражнения по очереди.

Первые номера делают упражнения на гимнастической стенке, а вторые стоят в стойке вольно около стенки и смотрят, как выполняют упражнения первые. После завершения упражнения одной шеренгой дается распоряжение: «Поменяться местами». Для увеличения плотности такого занятия рекомендуется объединять упражнения на стенке с упражнениями на скамейке или с ОРУ без предмета, тогда по единой команде и подсчету будут работать обе шеренги занимающихся.

Например:

Первые номера

I. И. П. – лежа на спине, взявшись руками за нижнюю рейку.

1–4 – силой стойка на лопатках;

5–8 – силой И. П.

Вторые номера

II. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–2 – наклон назад, руки вверх наружу;

3–4 – И. П.

3. При выполнении упражнений вдвоем производится построение в две шеренги. Упражнение показывают на примере одной из пар. После чего подаются команды для принятия И.П. и выполнения упражнения. После окончания выполнения упражнения следует распоряжение: «Поменяться местами». Это интересная и полезная группа упражнений, в которой используется взаимодействие партнеров на гимнастической стенке (рисунок 22).



Рисунок 22. – Варианты построения группы для проведения ОРУ на гимнастической стенке

ОРУ на гимнастической стенке

1. И. П. – о. с. на расстоянии 1 м лицом к стенке.
 - 1 – падение вперед в упор стоя на согнутых руках;
 - 2 – отталкиваясь руками, прийти в И. П.
2. И. П. – стоя левым боком к стенке, левая рука на уровне пояса, правая над головой.
 - 1–3 – пружинистые наклоны влево;
 - 4 – И. П., то же, в другую сторону.
3. И. П. – стоя левым боком к стенке, левая на стенке, руки на пояс.
 - 1 – наклон к левой, правая рука вверх;
 - 2 – И. П.;
 - 3–4 – то же, стоя другим боком.
4. И. П. – стойка ноги врозь лицом к стенке на нижней рейке, хват на уровне груди.
 - 1 – наклон (или вис согнувшись);
 - 2 – И. П.;
 - 3 – наклон, перехватывая рейку ниже;
 - 4 – И. П.
5. И. П. – стойка ноги врозь спиной к стенке, хват снизу на уровень середины бедра;
 - 1 – наклон;
 - 2 – И. П.;
 - 3–4 – то же, перехватывая рейку ниже.
6. И. П. – о. с. на расстоянии 1 м лицом к стенке.
 - 1 – выпад правой на стенку;
 - 2 – И. П.;
 - 3–4 – то же левой.
7. И. П. – выпад правой на 3 (5) рейку, хват за рейку на уровне груди.
 - 1–3 – пружинистые покачивания;
 - 4 – смена положений ног прыжками.
8. И. П. – вис присев спиной к стенке.
 - 1 – выпрямляя ноги, наклон назад;
 - 2 – И. П.

9. И. П. – вис на верхней рейке спиной к стенке.
1 – вис согнув ноги;
2 – вис углом;
3 – вис согнув ноги;
4 – И. П.
10. И. П. – вис стоя сзади согнувшись.
1–4 – силой вис прогнувшись;
5–8 – силой И. П.
11. И. П. – вис присев, спиной к стенке.
1 – мах согнутой левой (правой) вперед – вверх;
2 – И. П.;
3–4 – то же.
12. И. П. – стоя левым (правым) боком к стенке, хват левой рукой на уровне груди.
1–4 – махи согнутой правой вперед – назад.
13. И. П. – упор стоя.
1 – мах правой назад;
2 – И. П.;
3–4 – то же, левой.
14. И. П. – стоя лицом к стенке, хват на уровне груди.
1 – мах левой в сторону;
2 – И. П.;
3 – мах левой назад;
4 – И. П.;
5–7 – то же, правой;
8 – И. П.
15. И. П. – стоя левым боком к стенке, хват левой рукой на уровне груди.
1 – мах правой, правая рука вверх;
2 – И. П.;
3–4 – то же.
16. И. П. – упор стоя согнувшись.
1 – поворот туловища направо;
2 – И. П.;
3–4 – то же, налево.
17. И. П. – стоя лицом к стенке, хват на уровне груди.
1 – мах согнутой правой назад – влево;
2 – И. П.;
3–4 – то же, левой назад – вправо.
18. И. П. – стоя правым (левым) боком к стенке, хват левой (правой) рукой на уровне пояса.
1 – присед на правой (левой);
2 – И. П.

19. И. П. – стойка ноги врозь, лицом к стенке, хват на уровне пояса.
1 – присед на левой, правая в сторону;
2 – И. П.;
3–4 – то же, на правой.
20. И. П. – вис стоя ноги врозь, спиной к стенке.
1–4 – наклон назад, перехватывая рейки вниз;
5–8 – И. П., перехватывая рейки вверх.
21. И. П. – вис спиной к стенке на последней рейке.
1 – мах ногами влево;
2 – мах ногами вправо.
22. И. П. – вис спиной в стенке на последней рейке.
1 – вис углом;
2–3 – круг ногами вправо;
4 – И. П.;
5 – вис углом;
6–8 – круг ногами влево.
23. И. П. – стоя левым боком к стенке, выпад влево на 3 рейку, хват левой рукой над головой, правая на пояс.
1–2 – выпрямляя левую, согнуть левую руку, встать на рейку;
3–4 – сгибая левую, И. П.
24. И. П. – стоя левым (правым) боком к гимнастической стенке, левая согнутая на 4–5 рейке.
1–3 – пружинистые наклоны к правой;
4 – И. П. (можно на каждый счет).
25. И. П. – стоя на правой спиной к стенке, согнутая назад левая на 4–5 рейке снизу, руки на уровне таза.
1–3 – пружинистые наклоны назад;
4 – И. П.;
5–8 – то же, другой ногой.
26. И. П. – вис на верхней рейке, лицом к стенке.
1 – ноги назад;
2 – И. П.
27. И. П. – выпад правой на 4 (5) рейку, хват на уровне груди.
1–4 – смена положений ног прыжком.
28. И. П. – левая (правая) на 4 (5) рейке.
1–3 – пружинистые приседания на левой;
4 – И. П.

3.5 Парные упражнения

ОРУ вдвоем – очень эмоциональный и действенный вид упражнений. Главное их достоинство – возможность взаимных активных действий партнеров. Парные упражнения значительно сложнее по организации, чем одиночные. Их особенно трудно проводить с детским контингентом, так как

эмоциональность упражнений ведет к нарушениям дисциплины. *Решить организационные сложности помогут следующие практические рекомендации:*

1. Пары должны подбираться таким образом, чтобы не было чрезмерной разницы в росте, весе, силе участников.

2. В группах более 14–16 человек удобнее проводить перестроение в колонну по 4, а не по 2, так как слишком длинное расположение занимающихся затрудняет контакт с группой.

3. Показ и объяснение проводить так, чтобы все занимающиеся были повернуты лицом к преподавателю.

4. Обозначать партнеров первым и вторым номерами для удобства управления и объяснения.

5. Для удобства указания сторон, куда выполняется движение, пользоваться ориентирами, например: «В сторону окна упражнение начинай!»

6. Тщательно следить за исходными положениями, выделяя для их уточнения дополнительное время.

7. Замедлять, в сравнении с обычными ОРУ, темп выполнения (подсчет).

8. Предусмотреть смену ролей партнеров в тех упражнениях, где они выполняют движения, разные по форме и характеру.

В зависимости от того, как распределяются функции партнеров, парные упражнения можно разделить на следующие группы:

1. Упражнения, в которых оба партнера делают одни и те же движения.

2. Упражнения, в которых один партнер выполняет движение, а другой поддерживает.

3. Упражнения, в которых партнеры оказывают взаимное сопротивление.

4. Упражнения, в которых один партнер выполняет движение, а другой оказывает сопротивление (мешает).

5. Упражнения, в которых один партнер выполняет пассивные движения при активной помощи другого.

При подборе упражнений необходимо учитывать:

а) назначение комплексов или отдельных упражнений (утренняя зарядка, разминка, акцентированное развитие физических качеств, корригирующая гимнастика, освоение новых двигательных действий, игра -соревнование);

б) пол и возраст занимающихся, их физическую и спортивно-техническую подготовленность. Задачи определяют и место данных упражнений в уроке.

Комплекс может быть составлен только из парных упражнений (8–12). В этом случае нужно придерживаться следующих правил:

а) вначале выполнять упражнения общего воздействия в медленном темпе (типа потягиваний);

б) нагрузку увеличивать постепенно, чередуя работу различных групп мышц;

в) чередовать упражнения по характеру воздействия (на силу, гибкость, расслабление и т. д.);

г) наиболее интенсивные упражнения давать в середине (или во второй половине) комплекса;

д) завершать комплекс упражнениями умеренной интенсивности. Парные упражнения можно включать в виде отдельных заданий в обычные комплексы или сериями по 2–4 упражнения для развития определенных качеств (рисунок 23).

Часть упражнений, в первую очередь со скакалкой, с мячом, а также упражнения прикладного характера используются в основной части урока с целью освоения техники движений, совершенствования координационных способностей [2, 5, 10].

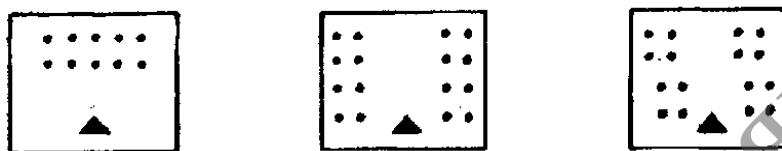


Рисунок 23. – Варианты построения группы для проведения ОРУ в парах

Записывая парные ОРУ, необходимо вначале указать И. П. первого, а затем И. П. второго партнера (если разные И. П.). После этого следует описать отдельно по счетам действия первого и второго партнера.

- I. И. П. – № 1 стойка ноги врозь, руки в стороны,
№ 2 стойка сзади, положив руки на предплечья первого.
1–2 – № 1 сопротивляется,
№ 2 давит вниз на руки партнера;
3–4 – № 1 поднимает руки в стороны,
№ 2 оказывает сопротивление первому.
- II. И. П. – № 1 сед спиной к партнеру,
№ 2 сед согнув ноги спиной к партнеру.
1–2 – № 1 наклон,
№ 2 выпрямляя ноги, лечь на спину первого;
3–4 – № 1 выпрямиться, сед согнув ноги,
№ 2 сед;
5–6 – № 2 наклон,
№ 1 выпрямляя ноги, лечь на спину второго;
7–8 – И. П.

Методические указания, касающиеся отдельных групп упражнений.

В упражнениях без предметов предварительно необходимо:

1. Ознакомить занимающихся со следующими способами хватов руками:
 - а) поперечный (обычный) хват – «взявшись за руки»;
 - б) хват пальцами – обоюдный хват согнутыми пальцами;
 - в) глубокий хват – обоюдный хват за лучезапястные суставы;
 - г) хват в «замок» – пальцы переплетены;

- д) прямой хват – упираясь ладонями друг в друга, пальцы разведены;
- е) хват за большие пальцы;
- ж) плечевой хват – руки на плечи партнеру;
- з) локтевой хват – сцеплением за локти.

2. Предлагая упражнения в сопротивлении, следует предупредить занимающихся, что это не соревнование. Важно приучить их действовать разумно, расчетливо, дозируя усилия в соответствии с усилиями партнера. Максимальные усилия можно применять лишь в специальных заданиях («кто кого!») и в упражнениях статического характера.

Парные прыжки со скакалкой следует включать лишь после освоения всех разновидностей одиночных прыжков с вращением скакалки вперед, назад и с поворотами.

Обучение упражнениям с набивным мячом нужно начинать с приемов его ловли, так как неумение принять летящий тяжелый мяч может привести к повреждениям пальцев и ушибам. Сначала предлагаются индивидуальные упражнения с мячом и только после этого – в парах. Постепенно увеличивается расстояние между партнерами, вес мячей и сложность заданий. Упражнения с набивными мячами требуют особого порядка и дисциплины. Беспорядочные и неточные броски могут стать причиной травм. Поэтому надо заранее определить сигналы для начала и окончания упражнений и обусловить, где должен находиться мяч после команды «Стой!». При проведении перебрасываний одновременно двумя мячами следует указывать, кто бросает мяч по более высокой траектории, кто по низкой, строить надо занимающихся в две шеренги лицом друг к другу.

При выполнении ОРУ в парах на гимнастической скамейке следует проверить, устойчиво ли она стоит. Когда на гимнастической скамейке выполняют упражнения 3–5 пар и есть опасение, что скамейка будет качаться или сдвинется с места, то лучше располагать занимающихся в шахматном порядке.

Применение ОРУ в парах повысит интерес занимающихся и будет содействовать развитию силы, гибкости и ловкости, значительно обогатит двигательный опыт занимающихся.

ОРУ в парах

1. И. П. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу, взявшись за руки внизу.
 - 1 – руки в стороны;
 - 2 – руки вверх;
 - 3 – руки в стороны;
 - 4 – И. П.
2. И. П. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, прямой хват впереди.
 - 1 – согнуть правую руку, левая рука давит на правую руку партнера;
 - 2 – разогнуть правую руку, согнуть левую руку;
 - 3–4 – то же.

3. И. П. – стойка ноги врозь правой, лицом друг к другу,
№ 1 – руки в стороны,
№ 2 – руки на предплечьях первого.
1 – № 1 – руки вверх,
№ 2 – оказывает сопротивление № 1;
2 – № 1 – руки вниз,
№ 2 – оказывает сопротивление № 1;
3–4 – то же.
4. И. П. – спиной друг к другу, взявшись за руки внизу.
1 – руки вверх, подняться на носки;
3–4 – то же.
5. И. П. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки внизу.
1 – № 1 – наклон влево, левую в сторону на носок, руки в стороны,
№ 2 – наклон вправо, правую в сторону на носок, руки в стороны;
2 – И. П.;
3 – № 1 – наклон вправо, правую в сторону на носок, руки в стороны,
№ 2 – наклон влево, левую в сторону на носок, руки в стороны;
4 – И. П.
6. И. П. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки на плечах партнера.
1 – № 1 – наклон влево,
№ 2 – наклон вправо;
2 – № 1 – наклон вправо,
№ 2 – наклон влево.
7. И. П. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки на плечах партнера.
1–3 – пружинистые наклоны;
4 – И. П.
8. И. П. – стойка ноги врозь лицом друг к другу.
1–3 – № 1 – пружинистые наклоны,
№ 2 – давит на плечи партнера;
4 – И. П.
9. И. П. – № 1 – стойка ноги врозь, руки вверх в замок.
№ 2 – стойка ноги врозь сбоку от № 1;
1 – № 1 наклон назад,
№ 2 держит № 1 на уровне талии левой рукой, правой рукой,
надавливает на руки № 1;
2 – И. П.
10. И. П. – стойка ноги врозь спиной друг к другу, взявшись за руки сверху.
1 – № 1 – наклон,
№ 2 – наклон назад;
2 – И. П.;
3 – № 1 – наклон назад,
№ 2 – наклон;
4 – И. П.

11. И. П. – сед ноги врозь лицом друг к другу, упираясь стопами, руки вперед в замок.

- 1–2 – № 1 – наклон,
 № 2 – наклон назад;
- 3–4 – № 1 – наклон назад,
 № 2 – наклон.

12. И. П. – сед ноги врозь лицом друг к другу, упираясь стопами, руки вперед в замок.

- 1–4 – круговые движения туловищем,
 № 1 – налево – назад,
 № 2 – направо – вперед.

13. И. П. – спиной друг к другу, руки вверх в замок.

- 1 – выпад правой;
- 2 – И. П.;
- 3 – выпад левой;
- 4 – И. П.

14. И. П. – лицом друг к другу, руки на плечах партнера.

- 1 – выпад № 1 – вправо, № 2 – влево;
- 2 – И. П.;
- 3 – выпад № 1 – влево, № 2 – вправо;
- 4 – И. П.

15. И. П. – лицом друг к другу, взявшись за руки впереди.

- 1–2 – присед № 1 – на левой, правую в сторону,
 № 2 – на правой, левую в сторону;
- 3–4 – № 1 – выпрямляя левую, присед на правой,
 № 2 – выпрямляя правую, присед на левой.

16. И. П. – лицом друг к другу, взявшись за руки впереди.

- 1 – присед на правой;
- 2 – И. П.;
- 3 – присед на левой;
- 4 – И. П.

17. И. П. – лицом друг к другу, взявшись за руки внизу.

- 1 – № 1 – мах левой вправо, руки влево,
 № 2 – мах правой влево, руки вправо;
- 2 – И. П.;
- 3 – № 1 – мах правой влево, руки влево,
 № 2 – мах левой вправо, руки вправо;
- 4 – И. П.

18. И. П. – лицом друг к другу, правая рука на плече партнера.

- 1 – мах левой, левая рука вверх;
- 2 – И. П.;
- 3–4 – то же.

19. И. П. – лицом друг к другу, руки на плечах партнеров.
1 – мах влево;
2 – И. П.;
3 – мах вправо;
4 – И. П.
20. И. П. – лицом друг к другу, руки на плечах партнеров.
1 – мах левой назад;
2 – И. П.;
3 – мах правой назад;
4 – И. П.
21. И. П. – лицом друг к другу, правая рука на плече партнера, левая на пояс.
1 – мах согнутой левой;
2 – мах согнутой левой назад;
3–4 – то же.
22. И. П. – сед согнув ноги спиной друг к другу, руки вверх в замок.
1 – № 1 – наклон,
 № 2 – выпрямляя ноги, ложится на спину № 1;
2 – И. П.;
3 – № 2 – наклон,
 № 1 – выпрямляя ноги, ложится на спину № 2;
4 – И. П.
23. И. П. – № 1 – сед согнув ноги, руки за голову,
 № 2 – стойка ноги врозь с наклоном, держит партнера под руки.
1 – № 1 – вставая, наклон назад,
 № 2 – выпрямляясь, поддерживает № 1;
2 – И. П.;
3–4 – то же.
24. И. П. – № 1 – лежа на спине согнув ноги вперед, руки вперед,
 № 2 – лежит спиной (лопатками) на № 1, взявшись за руки № 1.
1 – № 1 – выпрямляет ноги,
 № 2 – наклон назад;
2 – И. П.;
3–4 – то же.
25. И. П. – сед ноги врозь, упираясь стопами, взявшись правой рукой
впереди в замок, левая рука в сторону.
1–3 – поворот туловища налево, левой рукой коснуться пола;
4 – И. П.
26. И. П. – сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки сверху.
1 – стойка на коленях, наклон назад;
2 – И. П.;
3–4 – то же.

3.6 Упражнения в сцеплении

Упражнения могут выполняться при построении в круг, шеренги, колонны. Упражнения в сцеплении разнообразят занятия, позволяют чувствовать радость совместных действий, приучат к организованности, точности движений. Комплексы упражнений строятся таким образом, что все упражнения выполняются при сцеплении рядом стоящих занимающихся. Варианты сцеплений:

1. При построении в шеренгу, в круг – взявшись за руки; руки на плечи рядом стоящих; сцеплением за локти; руки на пояс рядом стоящим; взявшись за руки через одного («крест–накрест»).

2. При построении в колонны – руки на плечи впередистоящим; руки на пояс впередистоящим; в стойке на одной ноге захват за свободную ногу впереди или сзадистоящего (рисунок 24).

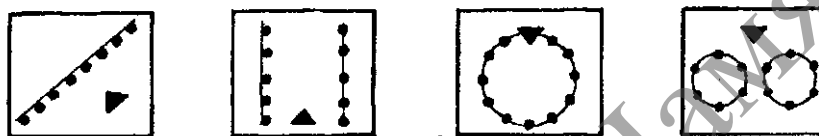


Рисунок 24. – Варианты построения группы для выполнения ОРУ в сцеплении

При выполнении ОРУ в круге занимающиеся могут стоять лицом в круг, спиной в круг, в затылок друг к другу.

Примерные упражнения для составления комплексов ОРУ в круге

1. И. П. – взявшись за руки внизу.
 - 1 – руки вверх, правую назад на носок;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – руки вверх, левую назад на носок;
 - 4 – И. П.
2. И. П. – взявшись за руки внизу.
 - 1–4 – круги руками вперед;
 - 5–8 – круги руками назад.
3. И. П. – стоя в затылок, руки на плечах впередистоящего партнера.
 - 1 – левую в сторону на носок, наклон влево;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – правую в сторону на носок, наклон вправо;
 - 4 – И. П.
4. И. П. – стойка ноги врозь, руки на плечах партнеров.
 - 1–3 – пружинистые наклоны;
 - 4 – И. П.
5. И. П. – то же, что и в упр. 4.
 - 1 – наклон назад;
 - 2–3 – пружинистые наклоны;
 - 4 – И. П.

6. И. П. – то же, что и в упр. 4.
 - 1–4 – круговые движения тазом влево;
 - 5–8 – то же вправо.
7. И. П. – то же, что и упр. 4.
 - 1 – подскок, поворот таза направо;
 - 2 – подскок, поворот таза налево;
 - 3–4 – то же.
8. И. П. – взявшись за руки внизу.
 - 1 – выпад правой, руки вверх;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – выпад левой, руки вверх;
 - 4 – И. П.
9. И. П. – стоя в затылок, руки на плечах впереди стоящих.
 - 1 – выпад влево;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – выпад вправо;
 - 4 – И. П.
10. И. П. – то же, что и упр. 9.
 - 1 – выпад вперед – вправо;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – выпад вперед – влево;
 - 4 – И. П.
11. И. П. – взявшись за руки сверху.
 - 1 – мах правой, руки вперед;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – мах левой, руки вперед;
 - 4 – И. П.
12. И. П. – взявшись под руки.
 - 1 – мах согнутой правой;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – мах правой назад;
 - 4 – И. П.
13. И. П. – руки на плечах партнеров.
 - 1 – мах согнутой правой;
 - 2 – мах согнутой правой назад.
14. И. П. – стоя в затылок, руки на плечах впереди стоящих.
 - 1 – мах влево;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – мах вправо;
 - 4 – И. П.
15. И. П. – взявшись за руки внизу.
 - 1 – присед, руки вперед;
 - 2 – выпрямляя ноги наклон, руки назад;
 - 3 – присед, руки вперед;
 - 4 – И. П.

16. И. П. – руки на плечах партнеров.
 - 1 – присед;
 - 2 – И. П.;
 - 3–4 – то же.
17. И. П. – руки на плечах партнеров.
 - 1 – присед на правой;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – присед на левой;
 - 4 – И. П.
18. И. П. – присед, взявшись под руки.
 - 1 – подскок, правую вперед на пятку;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – подскок, левую вперед на пятку;
 - 4 – И. П.
19. И. П. – стоя в затылок, правая рука на плече впереди стоящего, левая рука держит левую впереди стоящего.
 - 1–8 – скачки на правой;
 - 9–16 – скачки на левой.
20. И. П. – взявшись за руки внизу.
 - 1 – подскок ноги врозь, руки вперед;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – подскок ноги врозь, руки вверх;
 - 4 – И. П.

3.7 Упражнения в движении

Общеразвивающие упражнения в движении – группа упражнений, в содержании которых заложено передвижение. Например: на каждый шаг мах ногой вперед с хлопком руками над головой; наклоном вперед передвижения на руках до упора лежа, толчком ног упор присев, встать.

ОРУ в движении применяются при проведении и в зале, и на улице. В зале используются передвижения по периметру зала или по кругу. Можно использовать и такой вариант проведения упражнений, при котором шеренги передвигаются через всю площадку, вступая в действие последовательно, заканчивают упражнения в конце площадки и шагом по границам зала возвращаются на исходное положение. Упражнения могут чередоваться с бегом и его разновидностями. При проведении ОРУ в движении на стадионе в холодную погоду чередование упражнений обязательно с бегом. Это способствует повышению плотности занятия.

Высокая интенсивность выполнения упражнений способствует наилучшему разогреванию организма, воспитанию специальной и общей выносливости. Наиболее просты по содержанию упражнения, в которых действие производится на каждый шаг. Например: на каждый шаг наклон, касаясь руками пола, или ходьба выпадами. Труднее составлять и проводить упражнения, в которых сочетаются разнохарактерные действия.

При проведении упражнений в движении предпочтительнее использовать объяснение в сочетании с показом, не прерывая ходьбы. В более сложных в координационном отношении упражнениях целесообразно использовать метод по разделениям. Для начала упражнения дается команда: «Упражнение начинай!» или «С выполнением задания – марш!», если упражнение строится на ходьбе. Для окончания упражнения дается распоряжение – «Закончить упражнение» или команда «Обычным шагом (бегом) – марш!».

При проведении упражнений в движении очень важно своевременно разомкнуть группу, дав указание о требуемой дистанции. Показ упражнений при движении группы следует проводить, двигаясь навстречу колонне.

ОРУ в движении можно проводить с использованием предметов (скакалка, палка, мяч). Со скакалкой можно проводить различные прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону. Данные упражнения способствуют совершенствованию техники, координации, развитию выносливости [5, 6, 9, 10].

ОРУ в движении

1. И. П. – о. с.
 - 1 – шаг левой, дугами наружу руки вверх, хлопок над головой;
 - 2 – шаг правой, дугами наружу руки вниз, хлопок за спиной.
2. И. П. – руки вверх, ладони вперед.
 - 1 – шаг левой, руки с напряжением вниз, кисти сжать в кулак;
 - 2 – шаг правой, руки вверх.
3. И. П. – о. с.
 - 1 – шаг левой, правую руку вперед;
 - 2 – шаг правой, левую руку вперед;
 - 3 – шаг левой, согнуть с силой руки вперед;
 - 4 – шаг правой, руки вниз.
4. И. П. – руки вверх.
 - 1 – шаг левой, руки вниз;
 - 2 – шаг правой, руки скрестно перед грудью;
 - 3 – шаг левой, руки в стороны;
 - 4 – шаг правой, руки вверх.
5. И. П. – руки назад.
 - 1 – шаг левой, руки вперед;
 - 2 – шаг правой, руки в стороны;
 - 3 – шаг левой, руки вперед;
 - 4 – шаг правой, руки назад.
6. И. П. – руки к плечам.
 - 1 – шаг левой, руки вперед;
 - 2 – шаг правой, руки к плечам;
 - 3 – шаг левой, руки вверх;
 - 4 – шаг правой, руки к плечам.

7. И. П. – правая рука вверх.
 - 1–2 – отведение рук назад;
 - 3–4 – то же, со сменой положения рук.
8. И. П. – правая рука вверх.
 - 1–4 – круговые движения рук вперед;
 - 5–8 – круговые движения рук назад.
9. И. П. – руки к плечам.
 - 1–4 – круговые движения рук вперед;
 - 5–8 – то же, назад.
10. И. П. – руки перед грудью.
 - 1 – шаг левой, поворот туловища налево, руки в стороны;
 - 2 – приставить правую, И. П.;
 - 3 – шаг правой, поворот туловища направо, руки в стороны;
 - 4 – приставить левую, И. П.
11. И. П. – руки в стороны.
 - 1 – шаг левой, наклон влево, левая рука за спину, правая за голову;
 - 2 – шаг правой, наклон вправо, правая рука за спину, левая – за голову.
12. И. П. – руки в стороны.
 - 1 – шаг левой, наклон, руки вниз – скрестно;
 - 2 – руки в стороны;
 - 3 – шаг правой, наклон, руки вниз – скрестно;
 - 4 – руки в стороны.
13. И. П. – о. с.
 - 1 – шаг правой на пятку, руками коснуться носка правой стопы;
 - 2 – шаг левой на пятку, руками коснуться носка левой стопы.
14. И. П. – о. с.
 - 1 – шаг левой, наклон, поворот туловища направо, руками коснуться пятки правой;
 - 2 – шаг правой, наклон, поворот туловища налево, руками коснуться пятки левой.
15. И. П. – руки в стороны.
 - 1 – шаг левой, присед, наклон с поворотом туловища налево, левой рукой коснуться правой пятки, правой – левого носка;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – шаг правой, присед, наклон с поворотом туловища направо, правой рукой коснуться левой пятки, левой – правого носка;
 - 4 – И. П.
16. И. П. – руки вверх.
 - 1 – выпад левой, поворот туловища направо, наклон вперед – вправо, руками коснуться правого носка;
 - 2 – И. П.
17. И. П. – руки в стороны.
 - 1 – шаг левой, согнуть правую вперед, руки вниз, хлопок под ногой, руки в стороны;
 - 2 – шаг правой, согнуть левую вперед, руки вниз хлопок под ногой, руки в стороны.

18. И. П. – руки на пояс.
1–4 – ходьба выпадами.
19. И. П. – руки на пояс.
1 – выпад правой, поворот туловища направо;
2 – выпад левой, поворот туловища налево.
20. И. П. – руки на пояс, правым боком (левым) вперед.
1 – выпад вправо, наклон, руками коснуться пола;
2 – встать на правой, руки на пояс, поворот кругом через правое плечо;
3 – выпад влево, наклон, руками коснуться пола;
4 – встать на левой, руки на пояс, поворот кругом через левое плечо.
21. И. П. – руки в стороны.
1 – шаг левой, мах правой, руки вперед;
2 – И. П.;
3 – шаг правой, мах левой, руки в стороны;
4 – И. П.
22. И. П. – о. с.
1 – шаг правой, мах согнутой левой вверх – внутрь, поворот туловища налево, локтем правой руки коснуться колена левой;
2 – шаг левой, мах согнутой правой вверх – внутрь, поворот туловища направо, локтем левой коснуться колена правой.
23. И. П. – руки на пояс.
1 – шаг правой, мах влево;
2 – шаг левой, мах вправо.
24. И. П. – стойка ноги врозь левой, руки в стороны.
1 – шаг правой, мах левой, руки вперед;
2 – И. П. то же, но выполнять движения с шагом левой.
25. И. П. – о. с.
1–4 – прыжки на двух с продвижением;
5–8 – скачки на правой;
9–12 – скачки на левой;
13–16 – прыжки на двух из стороны в сторону.
26. И. П. – о. с.
1–4 – скачки на правой;
5–8 – скачки на левой.
27. И. П. – о. с.
1 – пережат с пятки на носок с отталкиванием на каждый шаг, мах согнутыми руками вверх.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Строевые команды (слева таблицы) и те же команды, разделенные на предварительные и исполнительные (справа таблицы)

№	Строевые команды	Предварительные		Исполнительные
		Произношение		
		Длительное, протяжно		Громко, быстро
1	– В одну шеренгу – Становись! – Равняйся! – Смирно! – Нале–Во! – Напра–Во! – Кру–Гом! – Два шага вперед, шагом – Марш! – Два шага назад, шагом – Марш! – На 9-й, 6-й, 3-й на месте – Рассчитайсь! – По расчету, шагом – Марш! – На свои места, шагом – Марш! – На месте шагом – Марш! – Группа, – Стой! – Вольно!	– В одну шеренгу-у-у – Нале-е-е – Напра-а-а – Кру-у-у – Два шага вперед, шаго-о-ом – Два шага назад, шаго-о-ом – На 9-й, 6-й,3-й на месте-е-е – По расчету, шаго-о-ом – На свои места шаго-о-ом – На месте, шаго-о-ом – Группа-а-а	– Становись! – Равняйся! – Смирно! – Во! – Во! – Гом! – Марш! – Марш! – Рассчитайсь! – Марш! – Марш! – Марш! – Стой! – Вольно!	
2	– В одну шеренгу – Становись! – Налево, – Равняйся! – Смирно! – Прыжком Нале–Во! – Прыжком Напра–Во! – Прыжком Кру–гом! – На 6-й, 4-й, 2-й на месте – Рассчитайсь! – По расчету шагом – Марш! – На свои места шагом – Марш! – Налево (направо) в обход шагом – Марш! – Направляющий – На месте! – Группа – Стой! – Вольно!	– В одну шеренгу-у-у – Налево-о-о – Прыжком, Нале-е-е – Прыжком, Напра-а-а – Прыжком, Кру-у-у – На 6-й, 4-й, 2-й на месте-е-е – По расчету, шаго-о-ом – На свои места, шаго-о-ом – Налево (направо) в обход, шаго-о-ом – Направляющи-и-ий – Группа-а-а	– Становись! – Равняйся! – Смирно! – Во! – Во! – Гом! – Рассчитайсь! – Марш! – Марш! – Марш! – На месте! – Стой! – Вольно!	
3	– В одну шеренгу – Становись! – Середина Петров на середину – Равняйся! – Смирно! – Переступанием нале–Во! – Переступанием напра–Во! – Переступанием кру–Гом! – На 1–й и 2–й –Рассчитайсь! – В две шеренги – Стройся! – В одну шеренгу – Стройся! – Налево (направо) в обход, шагом – Марш! – Чаще – Шаг! – Ре–Же! – Группа – Стой! – Вольно!	– В одну шеренгу-у-у – Середина Петров, на середину-у-у – Переступанием нале-е-е – Переступанием напра-а-а – Переступанием кру-у-у – На 1–й и 2-о-о-й – В две шеренги-и-и – В одну шеренгу-у-у – Налево (направо) в обход, шаго-о-ом – Чаще-е-е – Ре-е-е – Группа-а-а	– Становись! – Равняйся! – Смирно! – Во! – Во! – Гом! – Рассчитайсь! – Стройся! – Стройся! – Марш! – Шаг! – Же! – Стой! – Вольно!	

4	<p>– В колонну по 1-му – Становись! – Равняйсь! – Смирно! – Повернитесь лицом к окнам – Повернитесь лицом к балкону – Повернитесь лицом к брусьям – Шаг влево (два шага влево) шагом – Марш! – Шаг вправо (два шага вправо) шагом – Марш! – Налево (направо) в обход, шагом – Марш! – Шире – Шаг! – Короче – Шаг! – Полный – Шаг! – Пол – Шага! – Остановка и поворот налево (направо, кругом), группа, – Стой! – Вольно!</p>	<p>– В колонну по одному-у-у – Повернитесь лицом – Повернитесь лицом – Повернитесь лицом – Шаг влево (два шага влево) шаго-о-ом – Шаг вправо (два шага вправо) шаго-о-ом – Налево (направо) в обход, шаго-о-ом – Шире-е-е – Короче-е-е – Полны-ы-ый – По-о-о-л – Остановка и поворот налево (направо, кругом), Группа-а-а</p>	<p>– Становись! – Равняйсь! – Смирно! – к окнам! – к балкону! – к брусьям – Марш! – Марш! – Марш! – Шаг! – Шаг! – Шаг! – Шага! – Стой! – Вольно!</p>
5	<p>– В одну шеренгу – Становись! – Середина Иванов, на середину – Равняйсь! – Смирно! – На первый и второй – Рассчитайсь! – Напра-Во! – Налево (направо) в обход шагом – Марш! – Чаще – Шаг! – Бегом – Марш! – Шагом – Марш! – Ре-Же! – Направляющий – На месте! – Группа – Стой! – По три – Рассчитайсь! – Первые номера, два шага вправо, третьи номера два шага влево, шагом – Марш! – На свои места шагом – Марш! – Нале-Во! – Вольно!</p>	<p>– В одну шеренгу-у-у – Середина Иванов, на середину-у-у – На первый и второ-о-ой – Напра-а-а – Налево (направо) в обход, шаго-о-ом – Чаще-е-е – Бего-о-ом – Шаго-о-ом – Ре-е-е – Направляющи-и-и-й – Группа-а-а – По три-и-и – Первые номера, два шага вправо, третьи номера, два шага влево, шаго-о-ом – На свои места, шаго-о-ом – Нале-е-е</p>	<p>– Становись! – Равняйсь! – Смирно! –Рассчитайсь! – Во! – Марш! – Шаг! – Марш! – Марш! – Же! – На месте! – Стой! – Рассчитайсь! – Марш! – Марш! – Во! – Вольно!</p>
6	<p>– В колонну по 1-му – Становись! – Равняйсь! – Смирно! – По три (четыре и т. д.) – Рассчитайсь! – Налево (направо) в обход Шагом – Марш! – Противходом налево (направо) – Марш!</p>	<p>– В колонну по одному-у-у – По три-и-и (4 и т. д.) – Налево (направо) в обход, шаго-о-ом – Противходом налево-о-о (направо-о-о)</p>	<p>– Становись! – Равняйсь! – Смирно! – Рассчитайсь! – Марш! – Марш!</p>

<ul style="list-style-type: none"> – По диагонали (по кругу) – Марш! – Налево (направо) в обход – Марш! – В колонну по 2 (3, 4 и т. д.) налево (направо) – Марш! – Интервал и дистанция – 2 (3) шага! – Направляющие – На месте! – Группа – Стой! – Напра – Во! – В колонну по 1-му налево (направо) в обход шагом – Марш! – Остановка и поворот налево (направо, кругом), группа – Стой! – Вольно! 	<ul style="list-style-type: none"> – По диагонали-и-и (по кругу-у-у) – Налево (направо) в обхо-о-о-д – В колонну по 2 (3, 4 и т. д.), налево-о-о (направо-о-о) – Интервал и дистанции-и-ия 2 (3) – Направляющие-е-е – Группа-а-а – Напра-а-а – В колонну по 1-му, налево (направо) в обход, шаго-о-ом – Остановка и поворот налево (направо, кругом) группа-а-а 	<ul style="list-style-type: none"> – Марш! – Марш! – Марш! – Шага! – На месте! – Стой! – Во! – Марш! – Стой! – Вольно!
--	--	--

МГТУ им. И.П.Шамякина

Определение правильных вариантов команд выполнения основных (базовых) строевых упражнений

I – Построение в одну шеренгу.

- 1 – Постройтесь в одну шеренгу!
- 2 – В одну шеренгу – Становись!
- 3 – В одну шеренгу – Стройся!
- 4 – Станьте в одну шеренгу!

II – Перестроение из одной шеренги в две после предварительного расчета на 1-й и 2-й.

- 1 – Постройтесь в две шеренги!
- 2 – В две шеренги – Стройся!
- 3 – В две шеренги – Становись!
- 4 – Станьте в две шеренги!

III – Перестроение из 1-й шеренги в несколько уступом после предварительного расчета на 9-й, 6-й, 3-й на месте.

- 1 – На указанное количество шагов, шагом – Марш!
- 2 – Равнение направо, шагом – Марш!
- 3 – По расчету, шагом – Марш!
- 4 – В четыре шеренги, шагом – Марш!
- 5 – Станьте в четыре шеренги!

IV – Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении.

- 1 – Через центр по четыре – Марш!
- 2 – В колонну по четыре через середину – Марш!
- 3 – Налево (направо) в колонну по четыре – Марш!
- 4 – В колонну по четыре, через центр – Марш!
- 5 – Четвёрками налево (направо) – Марш!
- 6 – В колонну по четыре, налево (направо) – Марш!

V – Расчет группы (отделения) по 2-му, 3-му, 4-му и т. д., по порядку.

- 1 – По 2-му, по 3-му, по 4-му, по порядку – Рассчитайсь!
- 2 – На 1-й и 2-й, на 1-й и 3-й, на 1-й 4-й, по порядку – Рассчитайсь!
- 3 – На 1-й, 2-й, на 1-й, 3-й, на 1-й, 4-й, по порядку – Рассчитайсь!
- 4 – На 1-й и 2-й, по 3, по 4, по порядку – Рассчитайсь!

VI – Выравнивание группы на левый, правый фланги, на середину.

- 1 – Налево – Равняйся, Направо – Равняйся, На середину – Равняйся!
- 2 – Равнение – Налево, Равнение – Направо, Равнение – На середину!
- 3 – Выровнять носки и повернуть голову налево, направо, на середину!
- 4 – Налево – Равняйся, Равняйся, На середину – Равняйся!

VII – Движение в обход.

- 1 – По залу шагом – Марш!
- 2 – В обход налево (направо), шагом – Марш!
- 3 – Налево (направо) в обход, шагом – Марш!
- 4 – По границам (налево, направо) зала, шагом – Марш!
- 5 – Налево (направо) в обход, походным шагом – Марш!
- 6 – В обход налево (направо) по залу, шагом – Марш!

VIII – Остановка группы.

- 1 – На месте – Стой!
- 2 – Группа – приставить ногу!
- 3 – Четче шаг – Стой!
- 4 – Группа на месте – Стой!
- 5 – Группа – Стой!
- 6 – Направляющий на месте, группа – Стой!
- 7 – На месте, группа – Стой!

IX – Изменение длины шага.

- 1 – Идти длинным (коротким) – Шагом!
- 2 – Длинным (коротким) шагом – Марш!
- 3 – Шире – Шаг!, Короче – Шаг!
- 4 – Двигаться шагом в 1 м (0,5 м)!
- 5 – Полный – Шаг! Пол – Шага!

X – Изменение скорости движения (в шаге).

- 1 – Идти часто! Идти редко!
- 2 – Чаще – Шаг!, Реже – Шаг!
- 3 – Чаще – Шаг!, Ре-же!
- 4 – Идти быстрее!, Идти – Медленнее!
- 5 – Ускорить – Шаг!, Замедлить – Шаг!
- 6 – Ча – ще!, Ре – же!

XI – Размыкания по строевому уставу на 2 шага.

- 1 – Станьте влево (вправо) на расстоянии 2-х шагов друг от друга!
- 2 – Направо (налево) на два шага, разом – Кнись!
- 3 – Вправо (влево) на два шага, разом – Кнись!
- 4 – С поворотом направо (налево) на 2 шага, разом – Кнись!

XII – Размыкание приставными шагами.

- 1 – Вправо (влево) приставными шагами на 2 шага, разом – Кнись!
- 2 – Приставными шагами вправо (влево) на 2 шага, разом – Кнись!
- 3 – Разомкнитесь на 2 приставных шага вправо (влево)!
- 4 – Вправо (влево) на 2 приставных шага, разом – Кнись!
- 5 – Станьте вправо (влево) на 2 приставных шага друг от друга!
- 6 – Вправо (влево) на 2 шага, приставными шагами, разом – Кнись!

XIII – Повороты в движении.

- 1 – Нале–Во!, Напра–Во!, Кру–Гом!
- 2 – Налево – Марш!, Направо – Марш!, Кругом – Марш!
- 3 – Поворот, нале–Во!, Поворот напра–Во!, Поворот кру–Гом!
- 4 – Нале–Во!, Напра–Во!, Кругом – Марш!
- 5 – Повернитесь Налево!, Повернитесь Направо!, Повернитесь Кругом!

XIV – Построение в колонну по одному.

- 1 – Станьте в одну колонну!
- 2 – Постройтесь в одну колонну!
- 3 – В колонну по одному – Стройся!
- 4 – В одну колонну – Становись!
- 5 – В колонну по одному – Становись!

Номера правильных ответов:

I – 2; II – 2; III – 3; IV – 6; V – 4; VI – 4; VII – 3; VIII – 5, 6, 7;
IX – 3, 5; X – 3; XI – 3; XII – 6; XIII – 4; XIV – 5.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

**Тесты для самостоятельной подготовки студентов по терминологии
проведения строевых упражнений**

№ тестов	Учебные задания постепенно возрастающей сложности	Подготовьте и напишите самостоятельно строевые команды по указанным заданиям
1	<ul style="list-style-type: none"> – Построение в одну шеренгу – Выравнивание на правый фланг – Принятие стойки смирно – Повороты налево, направо, кругом – Продвижение на 2 шага вперед и назад – Перестроение из одной шеренги в четыре и обратно уступом (расстояние между шеренгами 3 шага) – Обозначение шага на месте – Остановка группы – Принятие стойки вольно 	
2	<ul style="list-style-type: none"> – Построение в одну шеренгу – Выравнивание на левый фланг – Принятие стойки смирно – Повороты налево, направо, кругом – Перестроение из одной шеренги в четыре и обратно уступом (расстояние между шеренгами 2 шага) – Движение в обход – Остановка группы с предварительным обозначением шага на месте – Принятие стойки вольно 	
3	<ul style="list-style-type: none"> – Построение в одну шеренгу – Выравнивание на середину – Принятие стойки смирно – Повороты налево, направо, кругом переступанием – Перестроение из одной шеренги в две и обратно – Движение в обход – Ходьба с различной скоростью – Остановка группы без предварительного обозначения шага на месте – Принятие стойки вольно 	
4	<ul style="list-style-type: none"> – Построение в колонну по 1-му – Выравнивание строя – Принятие стойки смирно – Повороты на ориентиры – Продвижение группы на 1–2 шага в сторону – Движение в обход – Ходьба с различной длиной шага – Остановка группы и поворот к центру зала – Принятие стойки вольно 	


5	<ul style="list-style-type: none"> – Построение в одну шеренгу – Выравнивание на середину – Принятие стойки смирно – Расчеты в шеренги до 2-х – Поворот направо и движение в обход – Переход с шага на бег – Переход с бега на шаг – Остановка группы – Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом и обратно – Поворот в сторону преподавателя – Принятие стойки вольно 	
6	<ul style="list-style-type: none"> – Построение в колонну по одному – Выравнивание строя – Принятие стойки смирно – Расчет в колонне (более 2-х) – Движение в обход – Движение противходом по диагонали, по кругу и далее в обход – Перестроение из колонны по одному в колонну по (3, 4 и т. д.) поворотом в движении с одновременным размыканием и обратное перестроение в колонну по одному 	




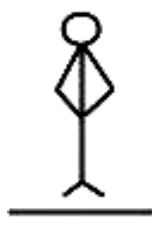
Правильные ответы приложения Г:

1 – 4; 2 – 3; 3 – 3; 4 – 3; 5 – 4; 6 – 3; 7 – 3; 8 – 3; 9 – 3; 10 – 2; 11 – 2; 12 – 4.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

**Правильное название и запись исходных положений
при проведении ОРУ**

<p align="center">1</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги вместе, руки вниз 2. Стойка ноги вместе, руки вни́з 3. Строевая стойка 4. Основная стойка 	<p align="center">2</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. О. С., руки на пояс 2. Ноги вместе, руки положить на пояс 3. Руки на поясе 4. Стойка ноги вместе
<p align="center">3</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на полу, руки назад 2. Сед ноги вместе, руки опираются о пол сзади 3. Сед 4. Сед, руки назад 	<p align="center">4</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги на ширине плеч, руки к плечам 2. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуть к плечам 3. Стойка ноги врозь, руки к плечам 4. Стойка ноги в стороны, руки на плечи
<p align="center">5</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Присесть, руки вперед 2. Присед, руки поднять вперед 3. Приседание, руки впереди 4. Присед, руки вперед 	<p align="center">6</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приседание на правой, левую в сторону на носок, руки поднять в сторону 2. Сгибание правой ноги, левую отставить в сторону на носок, руки держать в стороны 3. Выпад правой в сторону, руки в стороны 4. Выставление ноги в сторону и сгибание ее, руки в стороны
<p align="center">7</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон прогнутым телом, руки в стороны 2. Наклон вперед прогнувшись, руки поднять в стороны 3. Наклон прогнувшись, руки в стороны 4. Наклон, руки в стороны 	<p align="center">8</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед с захватом 2. Упор согнувшись, с захватом за голени 3. Наклон с захватом 4. Наклон туловища вперед с захватом ноги

<p>9</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа сзади 2. Упор лежа, руки прямые 3. Упор лежа 4. Упор на прямых руках 	<p>10</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа сзади на руках 2. Упор лежа сзади 3. Упор лежа, спиной к полу и опорой руками 4. Упор сзади на руках и ногах
<p>11</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Согнуть левую, правую на носок в сторону 2. Присед на левой, правую в сторону на носок 3. Приседание на левой, правую выставить в сторону на носок 4. Присед на левой ноге 	<p>12</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок на двух, ноги положить на пояс 2. Подскок, руки на бедрах 3. Прыжок, руки на пояс 4. Подскок, руки на пояс

Ответы на предыдущей странице!

МГПУ ИМ. И.П.Шамякина

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай, В. М. Гимнастика : учеб. для вузов по специальности 050720.65 (033100) «Физическая культура» / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – 2-е изд., дополн. и перераб. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 330, [1] с.
2. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений : популярное учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский. – М. : Терра-спорт, 2002. – 507, [1] с.
3. Гимнастика : учеб. для ин-тов физической культуры / под общ. ред. А. Т. Брыкина. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 351 с.
4. Гимнастика с методикой преподавания : учеб. пособие / под ред. И. Б. Павлова, В. М. Баршай. – М. : Просвещение, 1985. – 208 с.
5. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студ. учреждений высш. образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / [В. М. Миронов и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание; М. : ИНФРА–М, 2013. – 334 с.
6. Гимнастика : учеб. для ин-тов физической культуры / под ред. И. Шлемина, А. Брыкина. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 215 с.
7. Гимнастика : учеб. для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 033100 – Физическая культура / [М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. К. Меньшиков и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М. : Академия, 2001. – 443, [1] с.
8. Тухватулин, Р. М. Терминология строевых и общеразвивающих упражнений : учеб. пособие для преподавателей и студ. высш. учеб. заведений физической культуры, учителей физической культуры и тренеров детско-юношеских спортивных школ / Р. М. Тухватулин, А. Д. Антоновский. – Смоленск : СГАФКСТ, 2015. – 54 с.
9. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / П. К. Петров. – М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 447 с.
10. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.
11. Спортивная гимнастика : учеб. для ин-тов физической культуры / под ред. Ю. К. Гавердовского и В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 327 с.
12. Художественная гимнастика : учеб. для ин-тов физической культуры / под ред. Т. С. Лисицкой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

акробатические упражнения 15

В

выпады 19

М

методические указания при проведении общеразвивающих упражнений (ОРУ) 37

Н

название стоек на прямых ногах 17

название стоек на согнутых ногах 18

название упражнений с гимнастической палкой 64

наклоны 20

О

основные положения с прямыми руками 22

общеразвивающие упражнения (ОРУ) с (на, у) гимнастической скамейкой 81

общеразвивающие упражнения (ОРУ) на гимнастической стенке 88

общеразвивающие упражнения (ОРУ) в парах 93

общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении 100

П

приседы 19

пример графической записи 25

положения лежа 22

примерные упражнения с гимнастической палкой для составления общеразвивающих упражнений (ОРУ) 67

примерные упражнения для составления комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) в круге 97

применение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с набивным мячом для составления комплексов подготовительной части урока 72

применение общеразвивающих упражнений (ОРУ) со скакалкой для составления комплексов подготовительной части урока 77

Р

разновидности положения с согнутыми руками 22

С

седы и положения лежа 21

симметричные положения с палкой 65

У

упоры 20

упражнения без предметов 9

упражнения с партнером 15

упражнения с предметами 15

упражнения на гимнастических снарядах 16

упражнения с отягощениями 16

Справочное издание

Врублевский Евгений Павлович,
Горовой Вячеслав Александрович

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ
УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ
СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Справочник

Корректор *Е. В. Сузько*
Оригинал-макет *М. С. Галеня*

Подписано в печать 13.10.2020. Формат 60x84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 6,68. Уч.-изд. л. 6,94.
Тираж 136 экз. Заказ 26.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Мозырский государственный
педагогический университет имени И. П. Шамякина».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1 /306 от 22 апреля 2014 г.
ул. Студенческая, 28, 247760, Мозырь, Гомельская обл.
Тел. (0236) 24-61-29.