

Гимнастика

система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека.



Задачи гимнастики

1 Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.

2 Получение специальных знаний в области гимнастики, обучение новым видам движений, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

3 Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

Задачи гимнастики

4 Развитие двигательных (сила, быстрота, гибкость, координация, выносливость) качеств и психических (ощущения, восприятия, внимание, двигательная память и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности.

5 Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, добросовестного и осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям.

6 Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивным видам гимнастики и др. как самостоятельным видам спорта.

Классификация видов гимнастики:

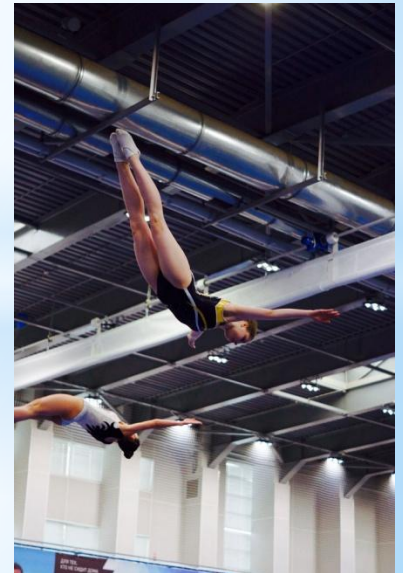
Спортивные виды:

ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования по прыжкам на батуте включают в себя упражнения с 10 элементами в каждом упражнении.

- Упражнение на батуте характеризуется высокими, непрерывными ритмическими прыжками с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков.
- Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них.
- Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков.



ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- Команда в прыжках на батуте состоит минимум из трех участников, и максимум из четырех участников (мужские и женские соревнования).
- Каждый член команды выполняет два упражнения и одно произвольное упражнение.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО СИНХРОННЫМ ПРЫЖКАМ

Синхронные пары состоят из 2 женщин или 2 мужчин. Участник может выступать только в одной синхронной паре. Партнеры должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время и начинать упражнение, стоя лицом в одну сторону. Не требуется выполнять повороты в одну сторону.

Спортивная гимнастика - это олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, в опорных прыжках.

В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на снарядах: кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.

Победители соревнований определяются на отдельных снарядах, в абсолютном первенстве и в командном зачете.

Упражнения на брусьях

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

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



Вольные упражнения в гимнастике представляют собой комбинацию из отдельных элементов, а также их связок. Это могут быть сальто, кувырки, шпагаты, стойки и другие элементы. Судьи оценивают сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистоту и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена. Время выступления ограничено: 1 минута 10 секунд у мужчин и 1,5 минуты у женщин.



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



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



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



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



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



Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами или без под музыку.

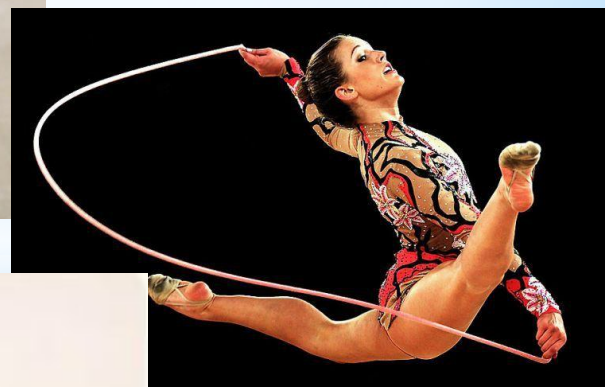
Предметы: лента, мяч, обруч, скакалка, булавы.

Художественная гимнастика дебютировала на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе в 1984 году. С 1996 года (Игры в Атланте) в художественной гимнастике разыгрываются два комплекта наград - в индивидуальном и групповом многоборье. Это исключительно женский вид спорта.



Оцениваются компоненты исполнительского мастерства спортсменок: сложность движений тела и предмета, композиция, техническое и артистическое исполнение.

Индивидуальное упражнение длится 1 минуту 30 секунд, групповое - 2 минуты 30 секунд.



Бодибилдинг - вид спорта, устремленный на работу и постоянное совершенствование своего тела посредством физических упражнений. Спорт бодибилдинг подразумевает занятия со спортивными снарядами, отягощениями и преследует цель совершенного физического развития и форм, характерны эстетическая красота, гармония и сила.

Спортсмены этого вида спорта принимают специальное питание, различные калорийные и витаминные добавки, аминокислоты, средства по сжиганию жира.



Вид спорта "Бодибилдинг" культивирует следующие спортивные дисциплины:

1. Фитнес
1. Бодифитнес

Спортивная аэробика (аэробная гимнастика) - это вид спорта, в котором спортсменами демонстрируются целостные упражнения, состоящие из сложных и высокоинтенсивных соединений движений, заимствованных из традиционной аэробики в сочетании с музыкой (при непрерывных движениях, объединенных с 7 базовыми аэробными шагами, должны демонстрироваться гибкость, сила). В соревновательной программе аэробная хореография должна сочетаться с элементами сложности, исполненными с высокой степенью совершенства.

Музыкальное сопровождение может состоять из одного или нескольких музыкальных произведений. Разрешено использовать оригинал музыки и дополнять музыку звуковыми эффектами.

Продолжительность упражнения - 1 мин 45 с для смешанных пар, трио и групп с отклонением ± 5 с и 1 мин 30 с для индивидуальных выступлений женщин и мужчин с отклонением ± 5 с.



Черлидинг- ациклический, сложнокоординированный вид спорта (англ. cheerleading, от cheer - "одобрение, поддержка, утешение", "одобрительное восклицание" и leading - "лидерство, управление"), представляющий собой гармоничное сочетание зрелищных видов спорта (акробатики, гимнастики) и элементов танцевального шоу. При этом спортсмены одеты в яркие костюмы, и чаще всего используют определенный инвентарь (помпоны, мячи, обручи, флаги), но в некоторых случаях выступления проходят и без каких-либо вспомогательных средств.

Соревнования по черлидингу проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

ЧИР

ЧИР-МИКС

ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ)

ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ

ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС

ПАРТНЁРСКИЕ СТАНТЫ



Фитнес-аэробика – вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском реестре видов спорта.

Соревнования по фитнес-аэробике проводятся в спортивных дисциплинах, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта: «аэробика», «степ-аэробика», «хип-хоп», «аэробика (5 человек)», «степ-аэробика (5 человек)», «хип-хоп - большая группа».

В дисциплинах «аэробика» и «степ-аэробика» соревнуются группы в количестве 6-8 человек.

В дисциплинах «аэробика (5 человек)» и «степ-аэробика (5 человек)» соревнуются группы по 5 человек.

В дисциплине «хип-хоп» соревнуются группы в количестве 5-8 человек.

В дисциплине «хип-хоп - большая группа» соревнуются группы 12-25 человек.

Фитнес-аэробика - это выполнение упражнений под музыку.

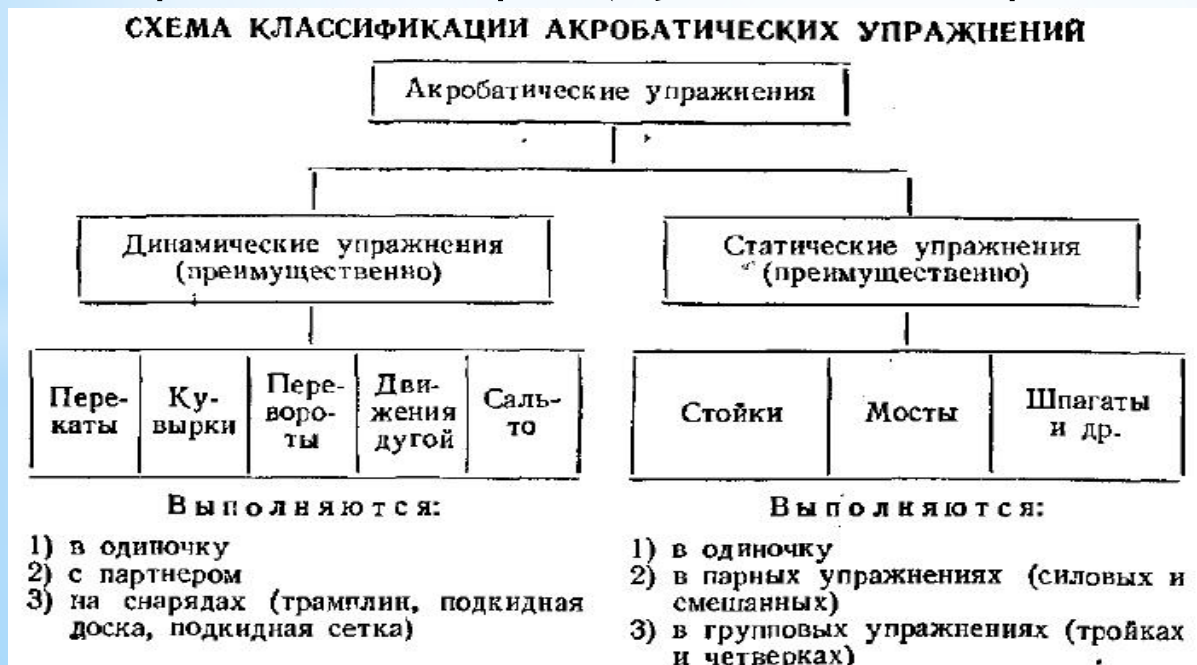
Основоположником традиционной аэробики стала знаменитая актриса Джейн Фонда.



Спортивная акробатика – вид спорта, один из популярных и зрелищных видов гимнастики.

Соревнования по спортивной акробатике проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС):

- Пара - многоборье (мужчины; юниоры; юноши)
- Пара - многоборье (женщины; юниорки; девушки)
- Смешанная пара - многоборье (мужчины, женщины; юниоры, юниорки; юноши, девушки)
- Тройка - многоборье (женщины; юниорки; девушки)
- Четвёрка - многоборье (мужчины; юниоры; юноши)



Эстетическая гимнастика – это синтетический вид спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску.

Эстетическая гимнастика является командным видом спорта, здесь не используют ленты, мячи и обручи, как в художественной гимнастике. Количество гимнасток в каждой команде зависит от возрастной категории (группы от шести до десяти гимнасток). Команда должна быть единым организмом - до каждого взгляда, вдоха, до едва заметного движения мизинцем. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой. Соревнования по эстетической гимнастике – это грандиозное яркое зрелище. Каждая соревновательная программа – маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.



Лечебно-оздоровительные виды гимнастики

- Гигиеническая гимнастика (утренняя гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве и т.д.)
- Лечебная гимнастика.

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

В комплексы гигиенической гимнастики включаются ходьба и бег, общеразвивающие и прикладные упражнения. Заканчивается комплекс упражнениями в глубоком дыхании и в расслаблении мышц. После упражнений принимаются водные, воздушные, солнечные процедуры. Упражнения и дозировка нагрузки подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и других индивидуальных особенностей занимающихся.

Гигиеническая гимнастика может проводиться в любое время дня.



Лечебная гимнастика - движения точечные, направленные на определенный орган, часто делаются медленно, под напряжением для достижения максимального лечебного эффекта. Лечебная гимнастика часто соединяется с дыхательной гимнастикой, где определенное упражнение делается на вдохе, выдохе или с задержкой дыхания. Выдохи иногда заканчиваются определенными звуками, восклицаниями, если нужно воздействовать на дыхательный орган, например при бронхите или пневмонии.

Лечебная гимнастика применяется при:

- реабилитации после травм;
- состояниях, когда пациент парализован;
- в случаях искривления позвоночника;
- заболеваниях ортопедической направленности;
- парезах (частичных параличах, которые проявляются в ослаблении функций органа);
- после хирургических операций, когда нужно восстановить функции организма;
- болезнях сердца, легких и других внутренних органов;
- заболеваниях неврологического характера.



Образовательно-развивающие виды гимнастики

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА - система физических упражнений и гигиенических средств, используемых в целях общего всестороннего физического развития и оздоровления занимающихся, укрепления здоровья, гармонического развития всех органов и систем человека, а также его физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

Положена в основу государственных программ физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также лиц среднего и пожилого возраста. Систематические занятия в зрелом возрасте способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности на долгие годы. В школе основная гимнастика включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений.



Фитнес (от англ. «to fit» - быть в самый раз, соответствовать) - это комплекс физических упражнений, предназначенных для оздоровления организма.

Направлений фитнеса достаточно много, цели - улучшить самочувствие, нормализовать работу различных систем, повысить жизненный тонус. Но каждая дисциплина имеет определенную направленность, помогает достичь конкретных целей - развить выносливость, укрепить мышечный каркас и т. Д.

1. популярные направления;
2. новые направления.

Йога

Одно из самых модных направлений в фитнесе, основы которого были заложены еще в Древней Индии. Йога помогает обрести внутреннюю гармонию через физическое совершенствование тела.

Упражнения в данной методике представляют собой асаны (позы), что выдерживаются определенное время. Они направлены на развитие силы, выносливости и гибкости, повышение уровня энергии, улучшение осанки и обмена веществ.



Шейпинг

Данная методика включает комплекс простых и доступных упражнений, что благодаря последовательному воздействию на мышцы и многократному повторению способствуют улучшению фигуры - они могут быть направлены как на уменьшение объемов, так и на увеличение «недостающих» округлостей. Если целью тренировок является похудение, физические нагрузки применяются в комплексе со специальной диетой.

Калланетика

Является одной из наиболее популярных разновидностей фитнес тренировок, направленных на укрепление мышечного каркаса и сжигание жира. Подходит для любого возраста и фигуры. В основе данной методики – асаны йоги, что чередуются с упражнениями на растяжку и статическими нагрузками. В процессе тренировки одновременно работают буквально все группы мышц и прорабатываются глубинные мышцы



Пилатес - это комплекс статических упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в сочетании с правильным дыханием и поддержанием тела в равновесии.

Существуют три вида пилатеса:

- Занятия на полу.
- Тренировка на тренажерах.
- Занятия пилатесом со специальным оборудованием.

Базовые упражнения:

Разминка.

Скручивание позвоночника в вертикальном положении.

Планка.

Упражнение на пресс.

Махи ногами.

Растяжка.



Бодифлекс

Данная методика построена на сочетании правильного дыхания (на него делается упор) и упражнений на растяжку. Это достаточно необычные тренировки, так как дышать нужно особым способом. Постоянные занятия способствуют похудению, укреплению мышц и улучшению самочувствия.



Стрип-пластика

Этот вид фитнеса как нельзя лучше подходит женщинам, что хотят убрать так называемые «ушки» на бедрах, сделать свое тело более красивым и пластичным. Включает упражнения, что развивают гибкость тела, преимущественно ног, в основном это глубокие приседания.

Body Sculpt

Этот комплекс силовых упражнений направлен на проработку мышц всего тела и включает простые по координации тренировки с нагрузками средней и выше средней интенсивности.

Упражнения выполняются с гантелями или другими отягощениями весом до 6 кг. Данная методика помогает придать красивую рельефность мышцам и развить силовую выносливость.



Аэробика

Очень модный и популярный вид фитнеса, направленный на повышение общего тонуса, избавление от лишних килограммов, улучшение настроения, укрепление сердца и дыхательной системы. В данной методике движения для проработки мышц идеально сочетаются с дыхательными упражнениями. Тренировки, как правило, проходят под ритмическую музыку.

Аэробика

Аэробика высокой интенсивности (High impact) - занятие с активным использованием прыжков и бега, рекомендуется лицам с высоким уровнем подготовленности.

Аэробика низкой интенсивности (Low impact) - занятие с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами.

Фанк-аэробика (Funk) - для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений.

Сити- или стрит-джем (Sity (street)-jam) - в занятия включаются сложные хореографические соединения танцевального характера, по мере изучения они объединяются в композиции по типу вольных упражнений.

Степ-аэробика (Step-up) - в занятии выполняются упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой подъема.

Слайд-аэробика (Slide) - в занятии выполняются упражнения на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца.

Фит-бол (резист-А-бол) (Fitbol) - занятия, в которых используется большой специальный мяч, на котором выполняются упражнения, сидя и лежа.

Аэробоксинг, Тае-бо (Aeroboxing, Tae-Bo) - разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей.

Гидроаэробика (Agua-aerobics) - занятия, проводимые в воде (бассейне) разной глубины.

Фитнесс, силовая аэробика (Fitness Workout) - занятие, в котором для разогревания используются танцевальные аэробные упражнения, в основной части урока выполняются упражнения силовой направленности. Комбинация различных типов упражнений проводится как «круговая тренировка».

Велоаэробика или Спиннинг является своего рода имитацией **группового заезда** на велосипедах в самых разных режимах (по шоссе, в гору, по пересеченной местности, по песку и т. д.). Это означает, что перед группой тренирующихся стоит большой монитор с движущейся и постоянно меняющейся картинкой-пейзажем. Это создает ощущение, что вы на самом деле едете на велосипеде, и от того, какая картинка сейчас на экране, зависит уровень сложности вашей «езды». Согласитесь, ехать по прямой ровной дороге гораздо легче, чем крутить педали вверх по каменистой тропинке.



Гимнастика на тренажерах TRX

Комплекс упражнений TRX выполняется на специальном тренажере, основанном на двух эластичных ремнях с кольцами, образующих петлю.

Система тренировок TRX (от английского Total Resistance Exercises) была разработана американскими военными, у которых не было возможности полноценно посещать спортивный зал, а форму сохранять было необходимо. Во время тренировок происходит постоянная смена положения тела, вы двигаетесь во все стороны. Эта система подойдет для людей всех возрастов и уровней физической подготовки, в том числе для начинающих. В процессе функционального занятия используется только собственный вес, без дополнительных утяжеляющих предметов.



Новые виды фитнеса

Калари-паятту

Древнее индийское боевое искусство, что в современном мире слилось с расслабляющей гимнастикой. Занятия построены на дыхательных упражнениях, копирующих движения животных. Целью данного вида фитнеса является улучшение фигуры, развитие гибкости и духовное самосовершенствование.

Core First

Тренировка с использованием пенопластовых трубок, больших мячей и других спортивных принадлежностей, направленная на коррекцию осанки, снижение веса, улучшение работы легких и сердца.

Байлотерапия

Упражнения в данной методике сочетают в себе латиноамериканские танцы и аэробику; выполняются с ускорением темпа под этнические ритмы - венесуэльские, африканские, восточные; предназначены для тренировки мышц живота, бедер и улучшения контура ног.

Аквадинамика. Гимнастика в воде под музыку в разных стилях, придуманная в Новой Зеландии. Занятия этим видом фитнеса развивают выносливость, способствуют сжиганию жира, укреплению сердца и легких.

Bosu. Упражнения выполняются на специальном тренажере, что напоминает летающую тарелку и позволяет задействовать мышцы, о существовании которых большинство женщин даже не подозревают. Тренировка развивает силу, гибкость и координацию, укрепляет вестибулярный аппарат и улучшает осанку.

Будофон. Этот необычный вид фитнеса, целью которого является познание жизни через движение, очень популярен среди знаменитостей. Будофон объединяет в себе древние и современные традиции йоги, медитации дзен и восточных боевых искусств.

Кардиострип. Данная методика направлена на улучшение фигуры и обретение уверенности в себе. Рекомендуется женщинам, что стесняются своего тела.

Динамичные упражнения сочетаются с растяжкой и танцевальными движениями - плавными, грациозными и эротичными.

Джамп-фит. Разновидность фитнеса, что объединяет традиционные движения с обычной скакалкой и хореографию под музыку. Тренировка очень веселая и эффективная, позволяет за короткое время потратить большое количество калорий.

Кроме выше описанных, существует множество других видов фитнеса: сайклинг, резист-а-бол, DIS, pole-dance, Body Ballet, хупинг, стилетто и др.

Уличные виды гимнастики:

Воркаут - незамысловатые тренировки на свежем воздухе, основным атрибутом которых является турник. Воркаут относится к силовым видам фитнеса, базируется на элементах гимнастики.

Паркур был развит, основан и назван для всех **Дэвидом Беллем**. Паркуром называется искусство рационального перемещения и преодоления препятствий. В философию паркура заложено искусство свободного перемещения и представления любую преграду в препятствие, а окружающую местность в тренировочную площадку.

Фриран (Freerun, freerunning) – дисциплина свободное личного и рационального перемещения в которой спортсмена ничего не ограничивает.



По словам **Себастьяна Фукана** фриран отличается от паркура тем, что в паркуре есть две точки движения из «А» в «В», а в фриране нет подобных точек и рамок. Фриран это движение без остановки и подобных ограничений. Паркур призван любыми путями преодолеть препятствие и добраться до намеченной точки, а фриран направлен на красоту исполнения и зрелищности перемещения.

Кроссфит - сложная тренировочная программа, которая представляет собой последовательную смену функциональных движений, выполняемых с повышенной интенсивностью. Основная задача кроссфита - развитие общей физической формы спортсмена. В среднем, тренировка длится не дольше 20 минут, но темп упражнений и сама нагрузка на мышцы таковы, что этого вполне достаточно для полноценного спортивного занятия.



Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика направлена на наращивание мышечной массы, избавление от лишнего веса, развитие выносливости и силы. Основным принципом этого вида гимнастики — многократное повторение упражнений при планомерном увеличении нагрузки. Обычно атлетической гимнастикой люди занимаются в спортивных залах и фитнес-клубах.



Средства гимнастики

- гимнастические упражнения
- музыкальное сопровождение занятий
- слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие
- естественные силы природы
- гигиенические процедуры

Классификация гимнастических упражнений в соответствии со структурой двигательных действий

Строевые	совместные действия в строю
Общеразвивающие	движения в отдельных суставных звеньях
Вольные	<ul style="list-style-type: none">• сочетание различных движений частями тела• акробатические упражнения• хореографические упражнения
Прикладные	<ul style="list-style-type: none">• ходьба• бег• метание• лазание• виды равновесий
Прыжки	<ul style="list-style-type: none">• неопорные• опорные
На снарядах	<ul style="list-style-type: none">• коне• кольцах• брусьях• перекладине• бревне
Акробатические	<ul style="list-style-type: none">• акробатические прыжки• балансирование• статические положения
Художественной гимнастики	поточные и слитные комбинации различных по форме движений танцевального характера
Спортивная аэробика	Упражнения, выполняемые под музыку и с предметами

Методические особенности гимнастики

Разностороннее воздействие на организм человека

- Совершенствование функций всех органов;
- Задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей

Избирательное воздействие на организм человека – локальное воздействие на группы мышц и суставов

- Для развития двигательного качества
- Для исправления недостатков физического развития занимающихся

Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки, за счет

- Изменения темпа и амплитуды движений,
- Увеличение или уменьшение количества повторов,
- Изменение исходного положения,
- Изменение последовательности выполнения
- Применение отягощения

Усложнение и комбинирование упражнений в различных целях для развития

- Морфологических систем организма
- Функциональных систем организма
- Физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости)

Возможность разложить гимнастическое упражнение на части, фазы для изучения

- Упражнения по частям
- Упражнения целиком
- От простого к сложному

Использование музыки, подвижных игр и эстафет

Повышение эмоционального состояния и интереса к процессу занятий

Гимнастическая терминология

Гимнастическая терминология	Система специальных наименований (терминов)
Гимнастический термин	Краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия

Значение гимнастической терминологии	
Облегчает	Общение между обучающим и обучаемым
Упрощает	Описание гимнастических терминов
Оказывает	Влияние на формирование двигательных навыков
Делает	Учебный процесс компактным и целенаправленным

Требования, предъявляемые к терминологии		
Доступность	<ul style="list-style-type: none">Словарный состав строится на основе родного языка и заимствованных слов;Используются интернациональные слова-термины	Становится понятной
Точность	Дает однозначное определение упражнения, понятие о его сущности или особенностях	Важна для создания правильного представления об упражнении
Краткость	Указывает необходимые характеристики вместо длинных словестных описаний	Повышает скорость овладения упражнением



Термины, обозначающие *статические* положения, образуются путем указания на:

- условия опоры: стойка на коленях, стойка на голове, сед на пятках, упор лежа;
- положение тела и взаимное расположение его звеньев: упор сидя углом, вис прогнувшись, вис согнувшись.

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

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

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

Общие термины используют для обозначения:

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

Конкретные термины - признаки конкретных упражнений:

- а) **основные термины** отражают структурные признаки определяемых действий, принадлежность к той или иной группе упражнений: стойка, вис, упор, сед и т.д.;
- б) **дополнительные термины** уточняют информацию о конкретном двигательном действии, указывая:
 - направление движения: вперед, влево, налево, наружу, боком;
 - способ выполнения: разгибом, махом, переворотом;
 - условия опоры: на лопатках, на предплечьях, на животе, на правой (ноге);
 - характер исполнения: медленный (переворот), расслабленно, упруго;
 - некоторые количественные характеристики: двойное (сальто), с поворотом на 270 .

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

Правила сокращения

1 Положения звеньев тела, предусмотренные гимнастическим стилем исполнения:

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

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

- спереди – для упоров и висов (например, упор, упор лежа);
- вперед и в одноименную сторону – при выпадах и перемахках (например, выпад правой в сторону, перемах левой (а не влево и вперед));
- дугами вперед – при движении рук из положения внизу в положение руки вверх и обратно;
- поперек – для положений на параллельных брусьях и бревне;
- продольно – для положений на перекладине, коне – махе, кольцах, разновысоких брусьях;

3. Некоторые звенья тела:

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

4. Способы, предусмотренные техникой исполнения упражнения:

- в группировке – для акробатических упражнений (кувырок вперед, сальто назад);
- прогнувшись - (соскок махом назад, переворот вперед).

5. Некоторые основные термины:

- поднять, опустить, выставить – при движениях рук или ног относительно туловища (руки в стороны, правую назад на носок, руки вниз);
- соскок или прыжок – если по названию снаряда это очевидно (переворот вперед (опорный прыжок), сальто назад с поворотом на 360 (соскок с прекладины)).

ТЕРМИНЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Стойка – вертикальное положение тела с различным положением рук и ног.

Основная стойка (о.с.) – ноги вместе, носки слегка развёрнуты, ноги в коленях выпрямлены, плечи развёрнуты, живот втянут, руки внизу, пальцы полусогнуты, касаются бедра, голову держать прямо (рис. 1, а).

Стойка ноги врозь – ноги расставлены на ширину плеч (на шаг), носки слегка развёрнуты (рис. 1, в).

Узкая стойка ноги врозь – ноги расставлены врозь на расстояние, равное длине ступни (рис. 1, б).

Широкая стойка ноги врозь – ноги широко разведены в стороны (рис. 1, г).

Стойка ноги врозь правой (лев) – правая нога находится на шаг впереди левой (рис. 1, е).

Стойка скрестно – одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны – на расстоянии 10-15 см. (рис. 1, д).

Стойка на правом (левом) колене – колено, голень и вытянутый носок правой (левой) ноги опираются на пол. Левая (правая) нога согнута в колене с опорой на всю стопу.

Голень левой (правой) и бедро правой (левой) ног перпендикулярны полу (рис. 1, ж).

Стойка на коленях – колени, голени и вытянутые носки ног опираются на пол, туловище перпендикулярно полу (рис. 1, з).

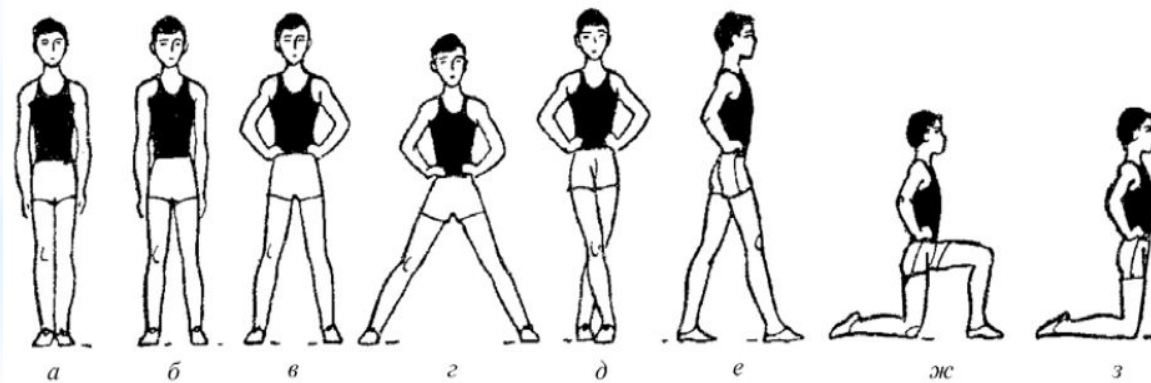


Рис. 1. Разновидности стоек

СЕДЫ

Сед – положение сидя на полу или снаряде, ноги прямые (рис. 2, а).

Основные разновидности седов:

- сед ноги врозь (рис. 2, б);
- сед углом (рис. 2, в);
- сед на бедре (рис. 2, г, д);
- сед на пятках (рис. 2, е);
- сед с наклоном (рис. 2, ж).

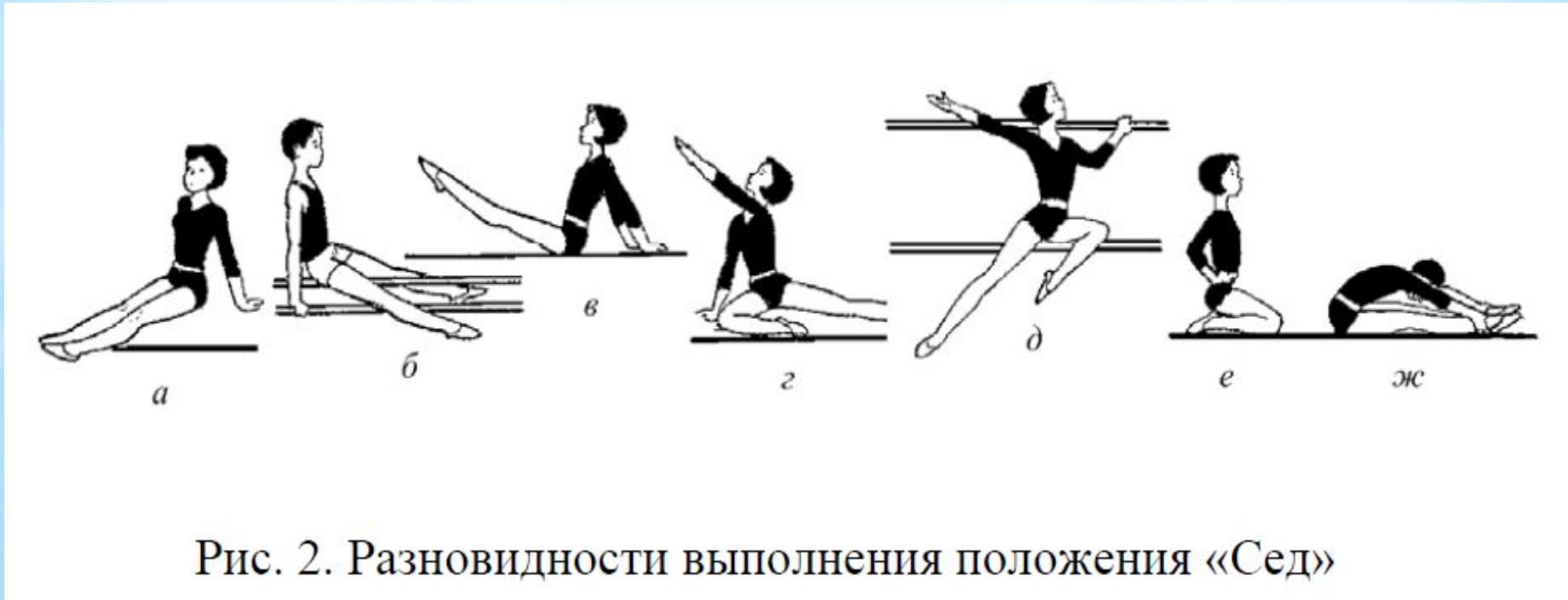


Рис. 2. Разновидности выполнения положения «Сед»

Приседы

Присед - выполняется из основной стойки, на носках, до полного сгибания ног (рис. 3, а).

Присед наклонно - бёдра, туловище и голова на одной прямой линии (рис. 3, г).

Круглый присед - колени вместе, спина круглая, голова опущена, руки вперёд (рис. 3, в).

Полуприсед - приседание на половину амплитуды (рис. 3, б).

Присед на одной - (положение другой ноги и рук необходимо указывать) (рис. 3, е).

Присед с наклоном «старт пловца» (рис. 3, д).

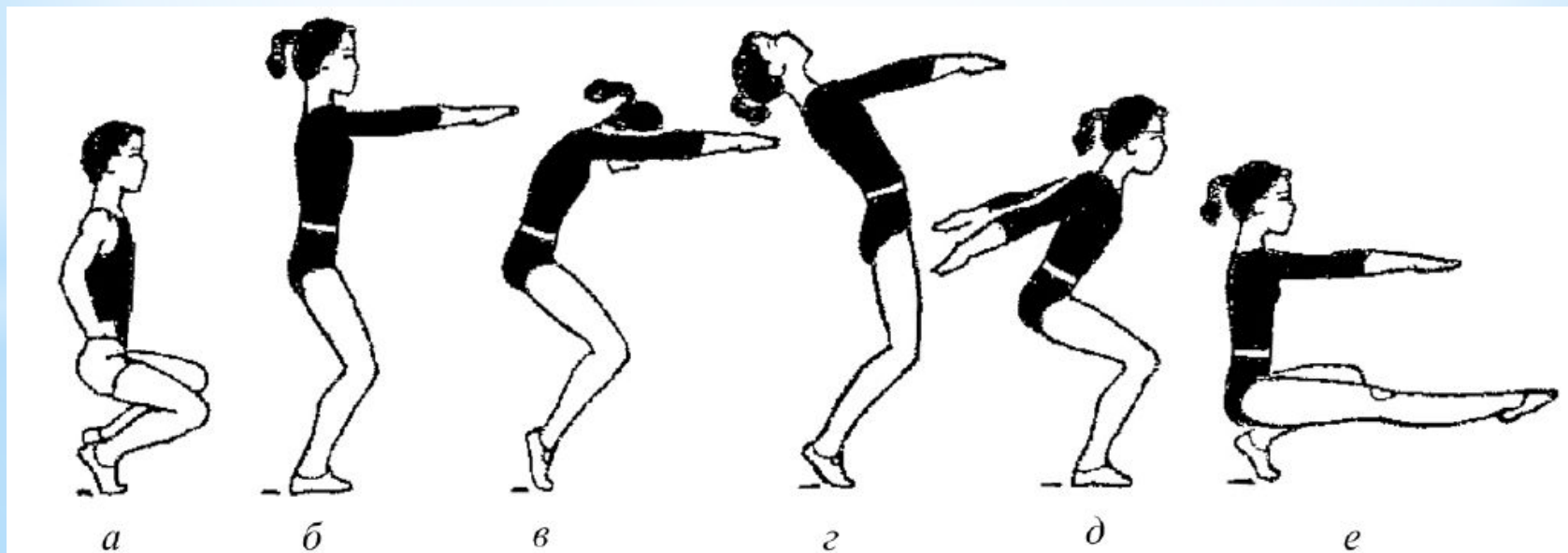


Рис. 3. Разновидности положения «Присед»

Наклоны

Наклон – максимальное сгибание тела в тазобедренных суставах в любых направлениях (вперёд, назад, в стороны).

Разновидности наклонов: наклон; наклон прогнувшись (туловище прогнуто, голова наклонена назад) (рис. 4, а); полунаклон; наклон вперёд-книзу; наклон назад; наклон в широкой стойке (рис. 4, в); наклон с захватом (руки захватывают голеностопные суставы и подтягивают туловище к ногам) (рис. 4, б) и др.

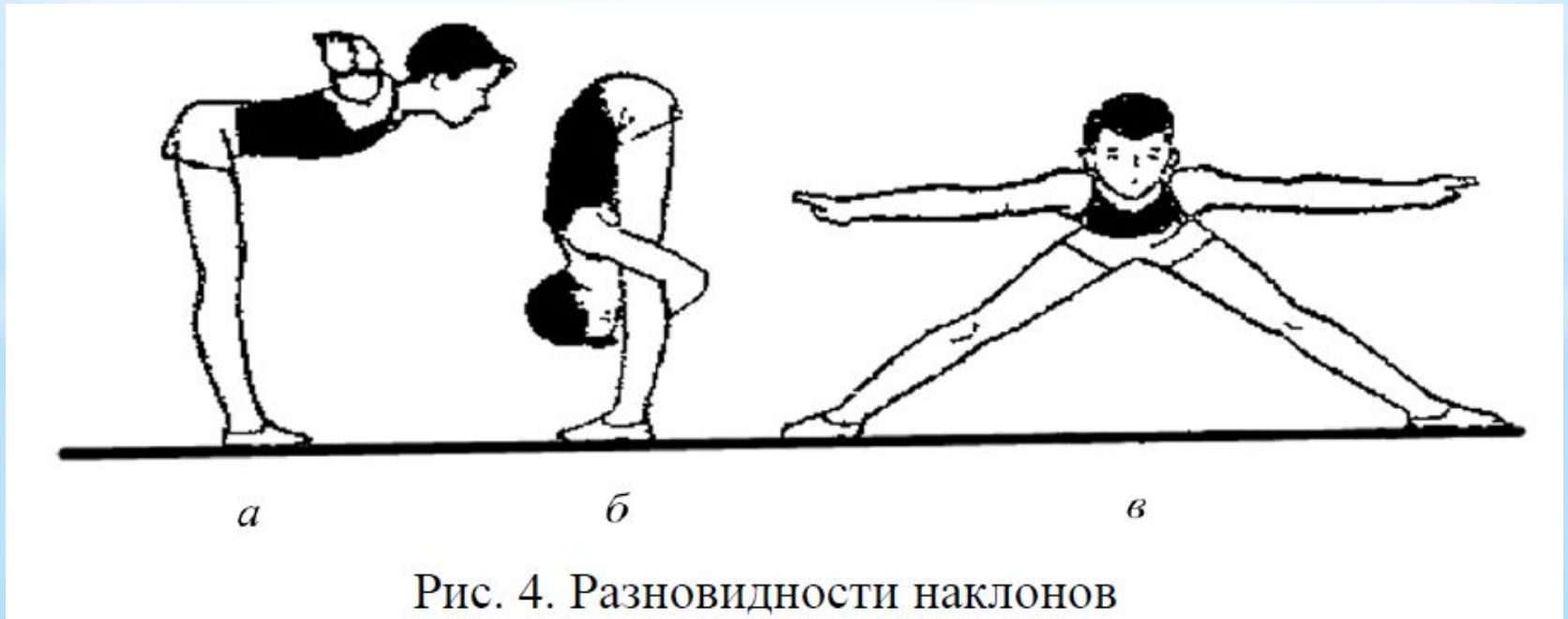


Рис. 4. Разновидности наклонов

УПОРЫ

Упор – положение занимающегося с опорой руками, при котором его плечи выше точек опоры.

Упор стоя – смешанный упор – тело гимнаста находится под углом не менее 45° к плоскости опоры (рис. 5, а).

Упор лёжа – положение гимнаста, при котором угол между телом и плоскостью опоры меньше 45° (рис. 5, б).

Упор лёжа на бёдрах – тело гимнаста максимально прогнуто (рис. 5, в).

Упор лёжа сзади – спина гимнаста обращена к опоре. Выполняется также опорой предплечьями – упор лёжа сзади на предплечьях (рис. 5, г, д).

Упор лёжа боком (правым, левым) – положение гимнаста, при котором, опираясь на одну руку, тело обращено боком к опоре (рис. 5, е).

Упор на коленях – тело гимнаста опирается руками и коленями, носки ног вытянуты.

Возможен упор на правом (левом) колене (рис. 5, ж).

Упор присев – присед, колени вместе, руки опираются впереди носков снаружи. Возможен упор присев на одной ноге с указанием положения другой (рис. 5, з).

Упор согнувшись – тело гимнаста согнуть в тазобедренных суставах, ноги прямые, ладони касаются опоры (рис. 5, и).

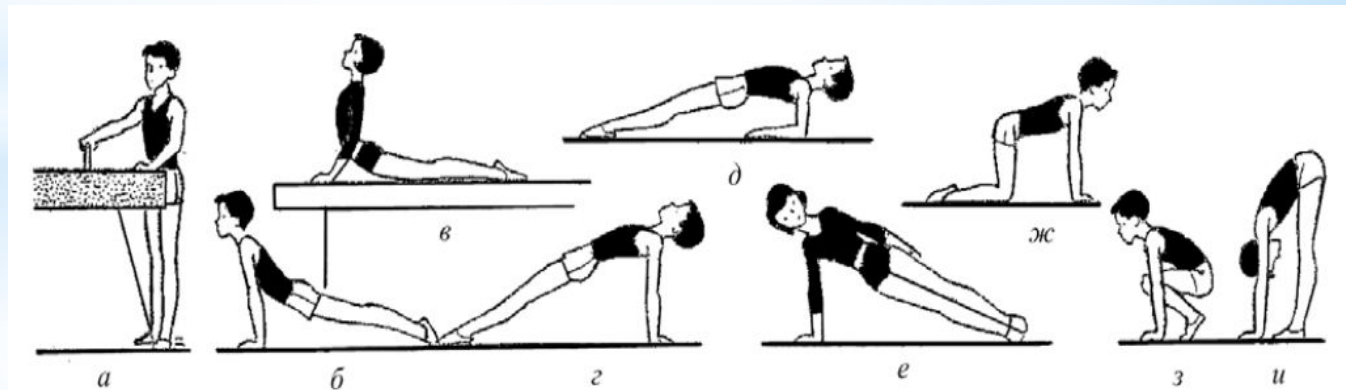


Рис. 5. Разновидности упоров

Выпады

Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием её. Туловище в вертикальном положении.

Выпад правой (левой) – выставление ноги вперёд с одновременным сгибанием её, колено находится на уровне носка, ступня сзади стоящей ноги развёрнута наружу (рис. 6, а).

Выпад вправо (влево) – выставление ноги в сторону (рис. 6, в).

Выпад назад (или назад-наружу, внутрь и т.д.) – выставление ноги назад (рис. 6, б).

Выпад с наклоном – выпад (вперёд, вправо, влево) с одновременным наклоном туловища (рис. 6, г).

Глубокий выпад – выпад с максимальным разведением ног (рис. 6, д).

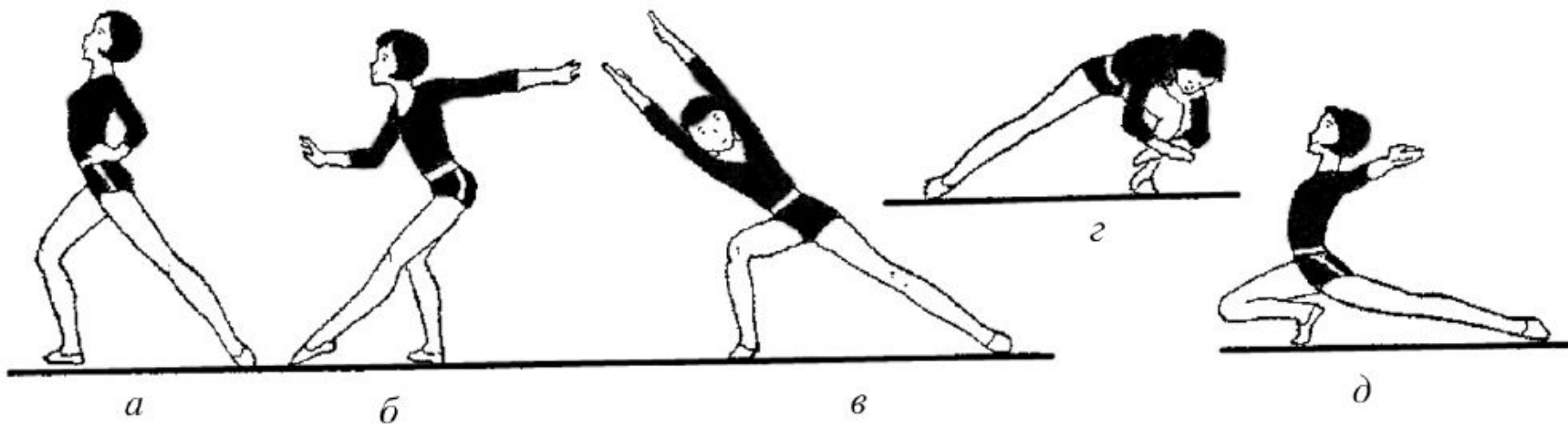


Рис. 6. Разновидности положения «Выпад»

Положение лёжа

На спине и на животе – ноги прямые, сомкнуты, носки вытянуты, луки в любых положениях.

Прогнувшись – в положении лёжа на животе – тело максимально прогнуто, голова приподнята, руки могут быть в любом положении (рис. 7, а).

Лёжа боком – положение с опорой правым (левым) боком.

На груди с опорой – положение с опорой на грудь и одно колено, другая нога отведена назад, руки в стороны (рис. 7, б).

Кольцом – положение лёжа с касанием ногами головы и опорой руками о пол (рис. 7, в).

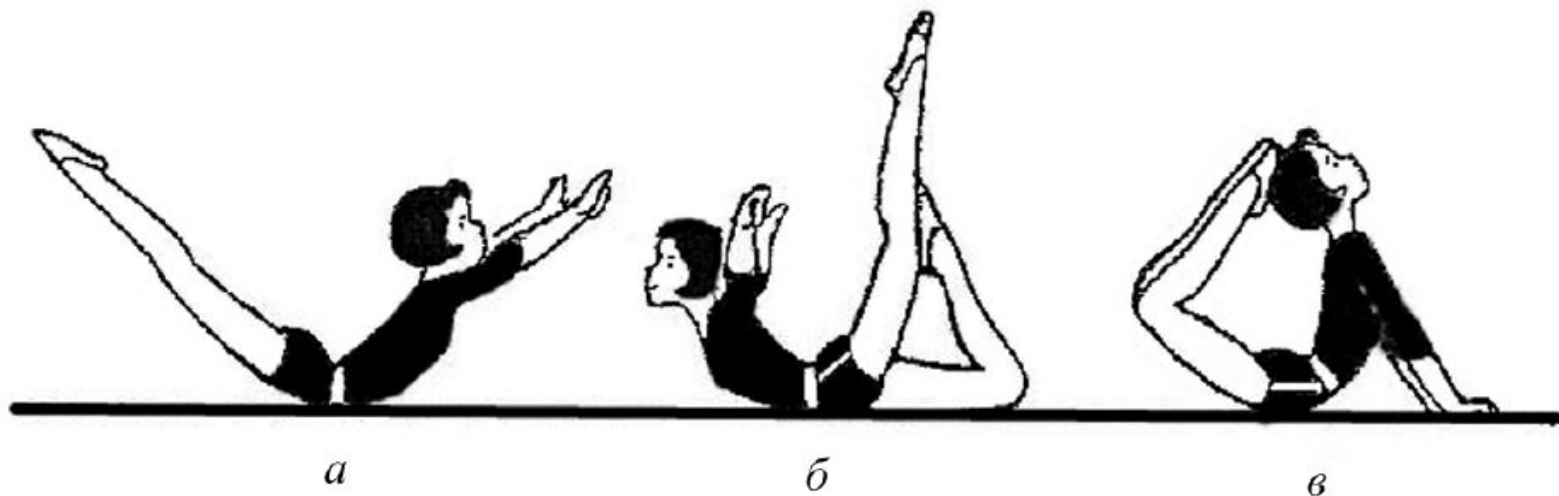


Рис. 7. Разновидности положений лёжа

Положения рук

Возможные положения рук и движения ими указываются по отношению к туловищу (стоя, сидя, лёжа и т. д.), выделяют основные и промежуточные движения рук.

Основные положения рук: *Руки вперёд* – прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, ладони внутрь, пальцы сомкнуты (рис. 9, в).

Руки в стороны – руки прямые, подняты на высоту плеч, ладони книзу (рис. 8, в).

Руки назад – руки прямые, отведены назад до отказа, ладони внутрь (рис. 9, г).

Руки вверх – руки прямые, подняты вверх, параллельны друг другу, ладони внутрь (рис 8, д; 9, д).

Промежуточные положения рук: Расположение рук под углом 45° к основным положениям: руки вверх-наружу (рис. 8, г). В лицевой плоскости различают следующие положения рук: руки вниз (рис. 8, а), в стороны-книзу (рис. 8, б),

в стороны (рис. 8, в),
вверх-наружу (рис 8, г),
вверх (рис. 8, д). В боковой плоскости следующие положения рук: руки вниз (рис. 9, а), вперёд-книзу (рис. 9, б), вперёд (рис. 9, в), вперёд-кверху (рис. 9, г), вверх (рис. 9, д).

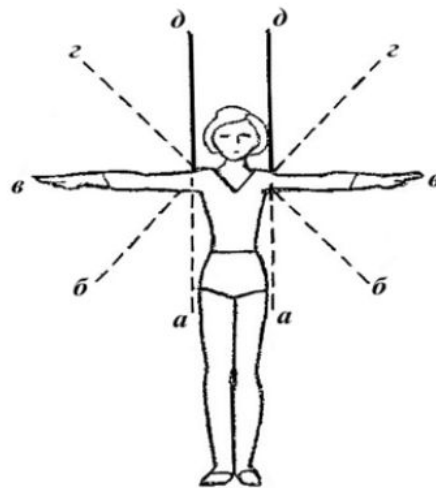


Рис. 8. Положения рук во фронтальной плоскости

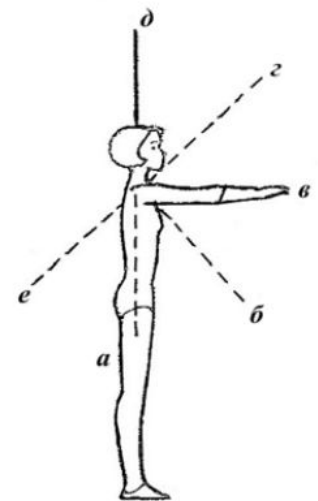


Рис. 9. Положения рук в боковой плоскости

Положения с согнутыми руками:

Руки на пояс - руки на поясе, согнуты в локтях, кисти опираются на гребень подвздошной кости (четыре пальца вперёд, большой палец назад), локти и плечи отведены назад (рис. 10, а).

Руки перед грудью - согнутые в локтевых суставах, локти на уровне плеч, ладони книзу (рис. 10, б).

Руки к плечам - согнутые в локтевых суставах, руки касаются пальцами плеч, локти у туловища, плечи отведены назад (рис. 10, в).

Руки за голову - согнутые в локтевых суставах, пальцы касаются затылка, локти отведены назад и приподняты (рис. 10, г).

Руки перед собой - согнутые руки находятся перед грудью, предплечья одной над другим на уровне плеч (рис. 10, д).

Руки за спину - согнутые в локтевых суставах, кисти охватывают предплечья так, что пальцы касаются локтей, а руки спины (рис. 10, е).

Руки согнутые вперёд - согнутые в локтевых суставах, кисти касаются плеч, локти вперёд на уровне плеч (рис. 10, ж).

Руки согнутые назад - согнутые в локтевых суставах руки отвести назад до отказа (рис. 10, з).

Руки согнутые в стороны - согнутые в локтевых суставах, кисти касаются плеч, локти в стороны на уровне плеч (рис. 10, и).

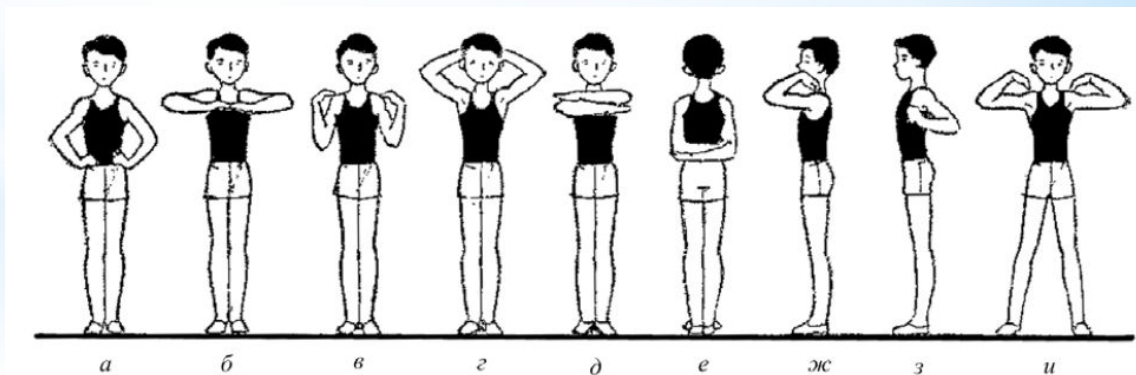


Рис. 10. Разновидности положений с согнутыми руками

Положения ног

Движения ногами (также как и движения руками) могут выполняться в основных и промежуточных плоскостях.

Движение ног в лицевой плоскости (рис. 11): правую в сторону на носок (а); правую в сторону книзу (б); правую в сторону (в); правую в сторону вверх (г).

Движение ног в боковой плоскости (рис. 12): левую вперёд на носок (а); левую вперёд-книзу (б); левую вперёд (в); левую вперёд-кверху (г); левую назад на носок (д); левую назад-книзу (е); левую назад (ж).

Движения могут быть разноимёнными (рис. 13), например, правую влево (а) или правую влево-книзу (б).

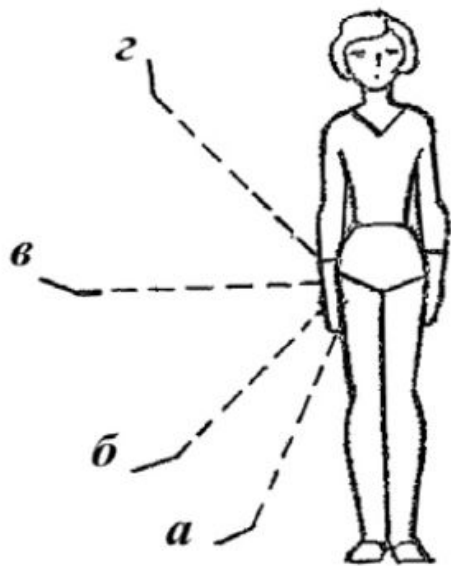


Рис. 11. Движение ног в лицевой плоскости

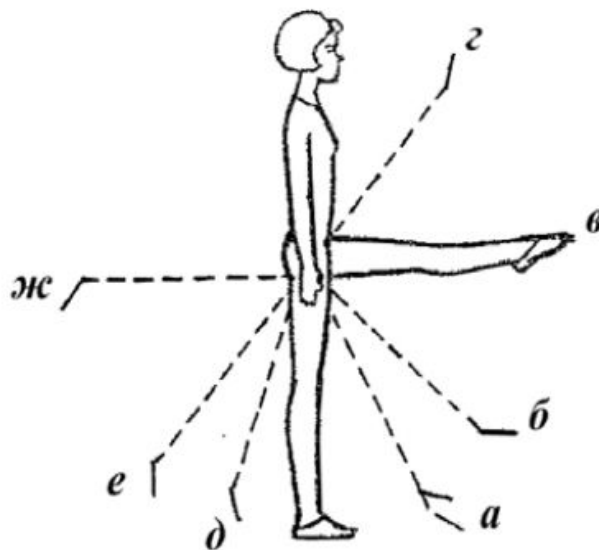


Рис. 12. Движение ног в боковой плоскости



Рис. 13. Разноимённые движения ног

Движения со сгибанием ног в боковой плоскости (рис. 14):

а) согнуть правую (стопа у голени опорной ноги),

б) согнуть правую вперёд,

в) согнуть правую назад

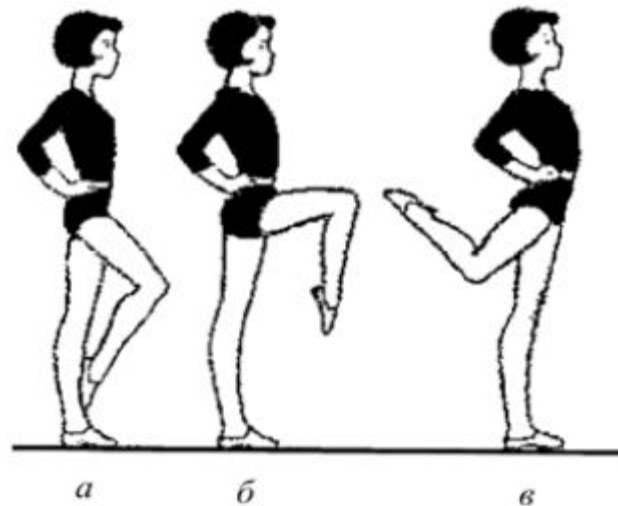


Рис. 14

Движения со сгибанием ноги в лицевой плоскости (рис. 15):

а) согнуть правую в сторону,

б) согнуть правую назад, колено в сторону.

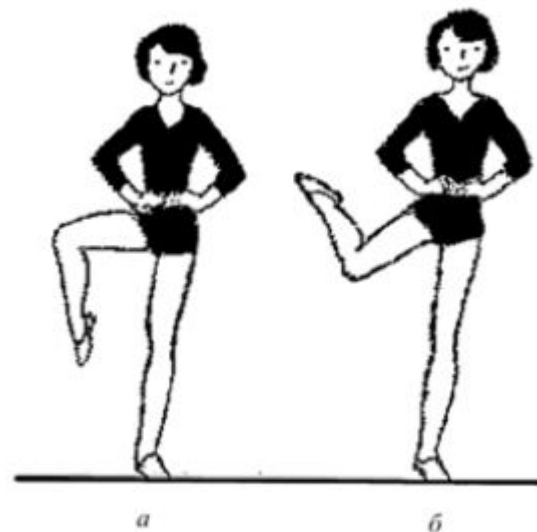


Рис. 15

Формы и типы записи упражнений

текстовая

и

графическая



развернутая



• обобщенную
• конкретную

сокращенная



• условную
• знаковую

смешанная

штриховая

полуконтурная

контурная

Развернутая обобщенная запись - необходимо указать целые группы упражнений, не раскрывая их конкретного содержания (простые прыжки с пружинного мостика, кувырки).

Развернутая конкретная запись предусматривает точное терминологическое обозначение каждого гимнастического элемента в соответствии с правилами, с использованием конкретных терминов — основных и дополнительных.

Сокращенная условная запись предполагает сокращение всех или почти всех терминов, при этом сокращенные обозначения могут соответствовать не только одному, но и двум-трем терминам развернутой записи:

Исх: Стк нврз рнпс пСед рк (вп) – Стк Лр (лв) Пр дуг (нз-вв): Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на пояс – присед, руки вперед – встать (в стойку), левую руку влево, правую руку дугой назад вверх.

Сокращенная знаковая запись - обозначения элементов или соединений символы (крестики, кружки, прямые и волнистые линии и т.д.), что удобно для ведения записи упражнений на соревнованиях без привлечения технических средств. В настоящее время знаковая запись не стандартизирована, и каждый может применять те знаки, которые считает удобными.

Смешанная текстовая (частично сокращенная запись) - некоторые наиболее часто употребляемые термины записываются сокращенно:

гимн. — гимнастический, упр. — упражнение, эл. — элемент, соедин. — соединение.

Смешанная запись применяется в печатных изданиях с использованием общепринятых сокращений:

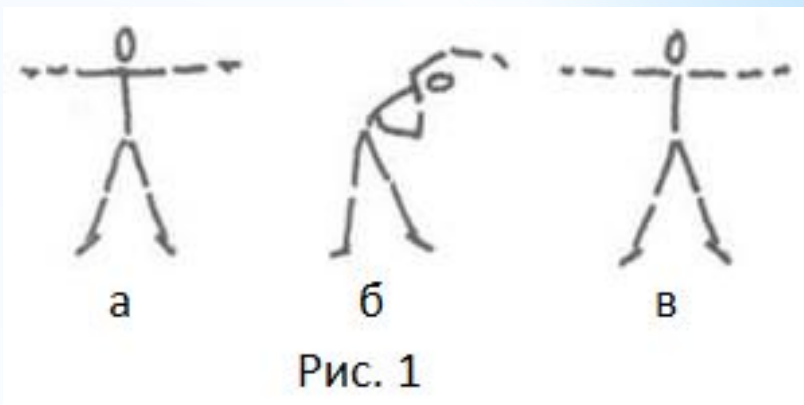
и.п. — исходное положение;

о.с. — основная стойка;

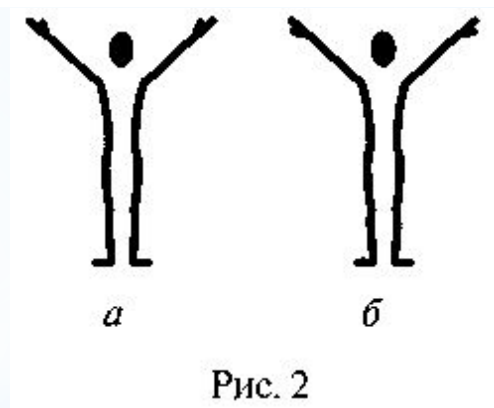
в/ж — верхняя жердь, н/ж — нижняя жердь разновысоких брусьев.

Графическая запись - изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

Штриховая запись - самая простая и доступная (рис. 1, а, б, в).



Полуконтурная запись - более детальное изображение отдельных звеньев тела, в том числе и кистей рук (рис. 2, а, б), (для иллюстрации печатных изданий).



Контурная запись дает возможность зафиксировать все существенные особенности положения тела и его звеньев (рис. 3), такая запись требует навыков рисования.



Текстовая запись конкретных упражнений

Схема конкретной развернутой текстовой записи

1. Название упражнения.
2. Исходное положение.
3. Содержание упражнения.

Кувырок вперед

И.п. упор присев - перекат вперед - группировка - упор присев - о.с.



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

И.п. упор лежа, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа.



Наклон туловища вперед

И.п. лежа на спине, руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги закреплены - наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в и.п. до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты. Разрешается незначительное сгибание ног.



При записи комплекса общеразвивающих упражнений каждое упражнение нумеруется римской цифрой, указываются только изменяемые положения звеньев.

V. И.п. – стойка, ноги врозь
1 – руки к плечам
2 – наклон вперед
3 – руки в стороны
4 – и.п.

VI. И.п. – стойка, руки вверх
1 – присед, руки вперед;
2 – разгибая ноги, наклон вперед, коснуться ладонями пола;
3 – присед, руки в стороны;
4 – встать, руки вверх.

VII. И.п. - основная стойка

1 - наклон вперед прогнувшись, руки за голову;
2 - присед, руки вперед;
3 - наклон вперед, коснуться руками пола;
4 - и.п.

Непосредственное конструирование упражнения можно представить в следующей последовательности:

1. Определение исходного положения.
2. Определение движений.
3. Уточнение распределения движения по счетам.
4. Уточнение характера движений (напряженно, расслабленно, плавно, резко), темпа выполнения, ритма и амплитуды.

Примерный план составления комплекса разминки:

1. Ходьба, бег.
2. Упражнения типа «потягивание» - выполняются с движениями рук вверх-вниз по большой амплитуде в сочетании с дыханием.
3. Упражнения для мышц шеи - наклоны, повороты, круговые движения головы без резких движений.
4. Упражнения для рук - круговые и маховые движения руками, отведения - приведения рук.
5. Упражнения для туловища - наклоны туловища вперед и назад, в сторону и круговые движения.
6. Упражнения для ног - выпады, приседания, махи.
7. Упражнения в положении сидя и лежа - поднимания ног, сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
8. Прыжки (подскоки) многократные.

Согласно п.13.1 СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях", утв. постановлением Главного государственного врача РФ от 22.07.2010 № 91.

Эффективность процесса физического воспитания в значительной мере зависит от правильно составленного рационального двигательного режима, подбора физических упражнений и закаливающих мероприятий. Между тем с учетом физиологических особенностей, возрастных возможностей детей дошкольного возраста не все упражнения допустимы к использованию в ДОУ. Запрещенными и ограниченными к применению в ДОУ являются следующие упражнения.

Упражнение	Причины ограничения	Рекомендованная замена
Круговые вращения головой	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков	Наклоны вперед, в стороны, повороты
Наклоны головы назад		Замена отсутствует
Стойка на голове		Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз
Чрезмерное вытягивание шеи		
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Поднимать и опускать ноги попеременно

Упражнение	Причины ограничения	Рекомендованная замена
Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой педагога
Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
Сидение на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки

Упражнение	Причины ограничения	Рекомендованная замена
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук: в стороны или на поясе
Висы более 5 сек	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	Замена отсутствует
Прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
Метание тяжелого набивного мяча из-за головы двумя руками	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг)