

# **Основные средства ГИМНАСТИКИ**

- \* I. Строевые упражнения**
- II. Общеразвивающие упражнения**
- III. Прикладные упражнения**
- IV. Упражнения гимнастического многоборья**
- V. Акробатические упражнения**



# I. Строевые упражнения

**Применение:** используются во всех частях урока с целью активизации внимания занимающихся, быстрой и точной организации их деятельности.

**Задачи:** 1) формирование правильной осанки, походки, навыков коллективных действий,  
2) развитие чувства ритма и темпа движений, способности соизмерять их во времени и в пространстве,  
3) воспитание у занимающихся дисциплинированности, организованности.

# Условные точки в гимнастическом зале

Условные точки определяются по первоначальному расположению строя.

Сторона зала, вдоль которой учащиеся строятся перед началом урока, называется правой стороной, **правофланговый** учащийся располагается **ближе к правому верхнему углу**, **левофланговый** - к правому нижнему углу.



# Основные понятия о строе

**Строй** - установленное размещение учащихся для совместных действий.

**Фланг** - правая и левая оконечности строя.

**Фронт** - сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

**Шеренга** - строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

**Колонна** - строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг к другу.

**Направляющий** - учащийся, идущий в колонне первым.

**Замыкающий** - учащийся,двигающийся в колонне последним.

**Интервал** - расстояние по фронту между учащимися (в шеренге).

**Дистанция** - расстояние в глубину между учащимися (в колонне).

# Классификация строевых упражнений

- 1) Строевые приемы
- 2) Построения и перестроения
- 3) Передвижения
- 4) Размыкания и смыкания

# 1) Строевые приемы

## Команды:

«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»,  
«Отставить!», «Разойдись!»

## Расчет группы и команды:

«По порядку - рассчитайсь!», «Расчет окончен!», «На  
первый - второй - рассчитайсь!», «На шесть, три, на  
месте - рассчитайсь!»

## Повороты на месте (в движении) и команды:

«Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Полповорота напра-ВО!»,  
«Полповорота нале-ВО!», «Кру-ГОМ!»

## 2) Построения и перестроения

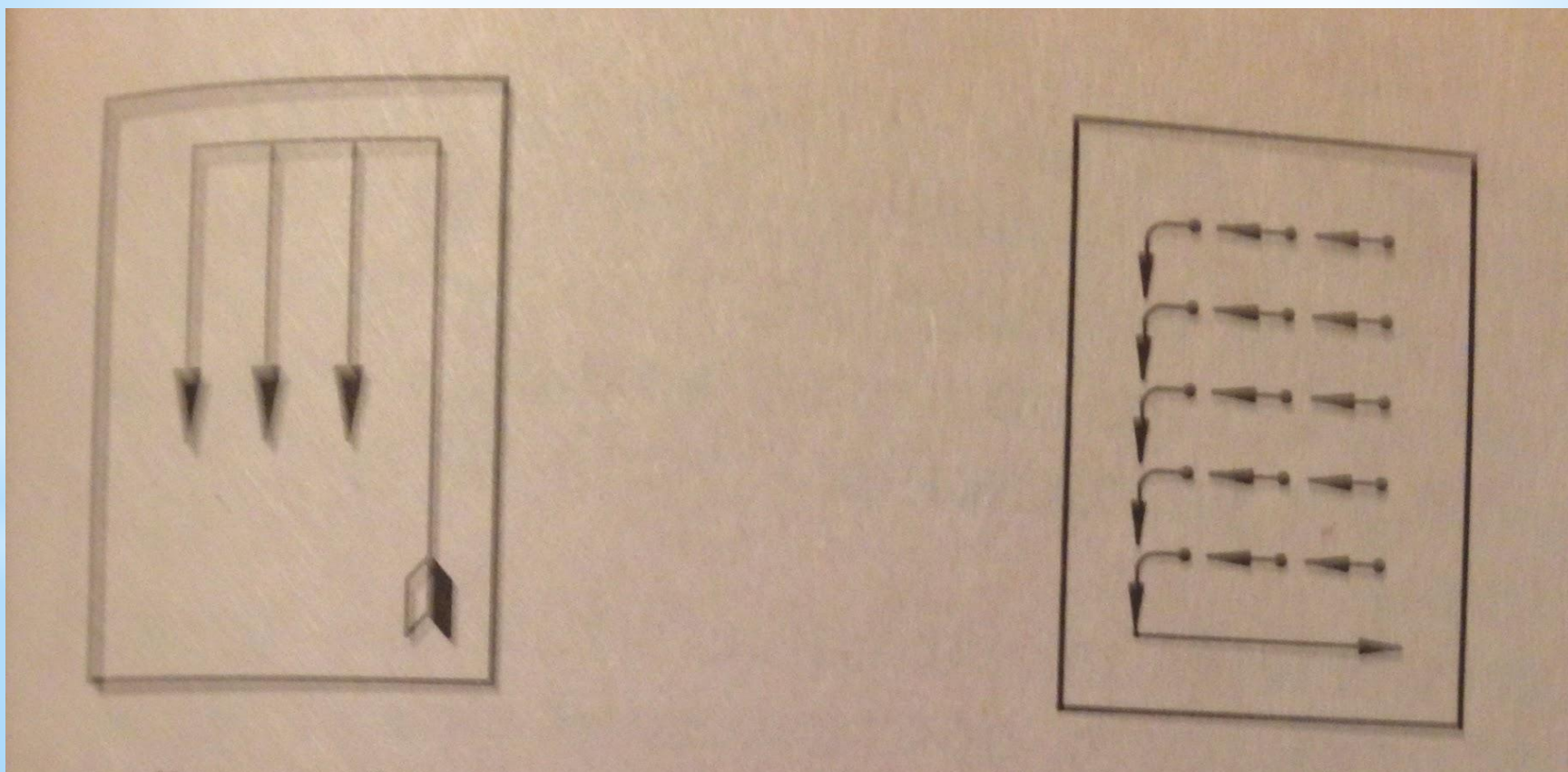
**Построение** - действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя: построение в шеренгу, построение в колонну.

**Перестроение** - действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменной вида строя: перестроение из одной шеренги в две (и обратно), перестроение из одной шеренги в три, перестроение из колонны по одному в колонну по два, перестроение уступами из шеренги, перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три, перестроение из шеренги захождением плечом, перестроение из колонны по одному в колонну по три одновременным поворотом налево (направо) в движении (см. рис. 1-2), перестроение дроблением и сведением в движении (и обратно - разведением и слиянием - см. рис. 3-6)



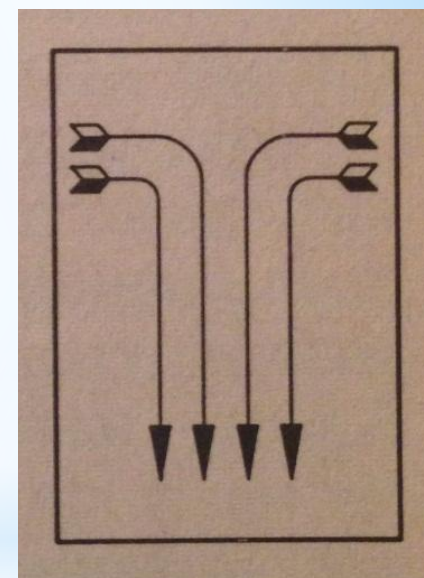
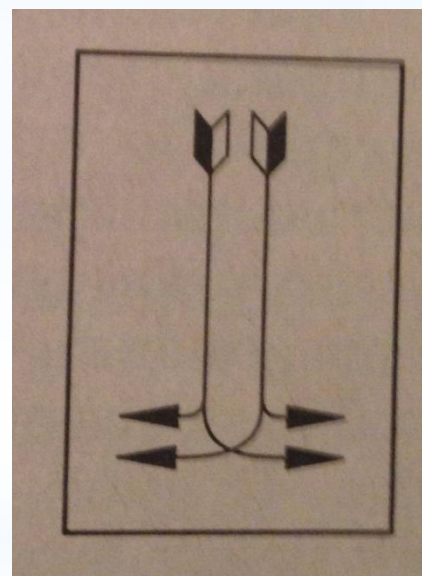
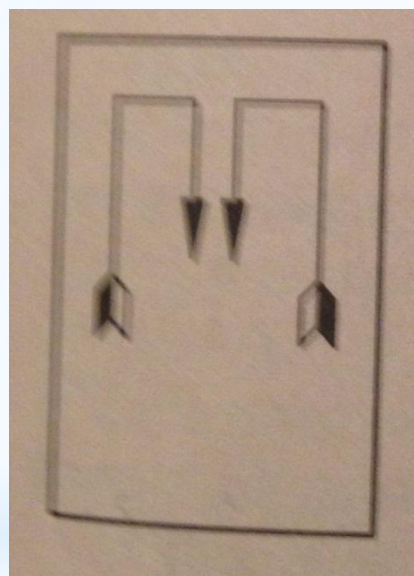
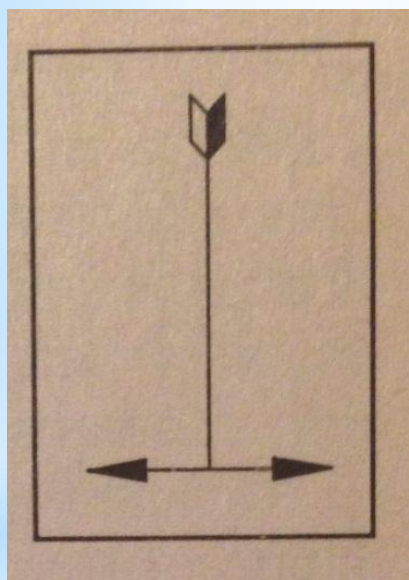
перестроение из колонны по одному в колонну по три  
одновременным поворотом налево в движении и обратно

рис. 1-2



перестроение дроблением и сведением в движении  
(и обратно - разведением и слиянием)

рис. 3-6



# 3) Передвижения

## Способы ходьбы:

строевой шаг,

походный шаг,

типа задания - *на носках, на пятках, приставными шагами, в приседе и полуприседе, выпадами и др.*

## Виды фигурной маршировки:

обход,

диагональ,

противоход,

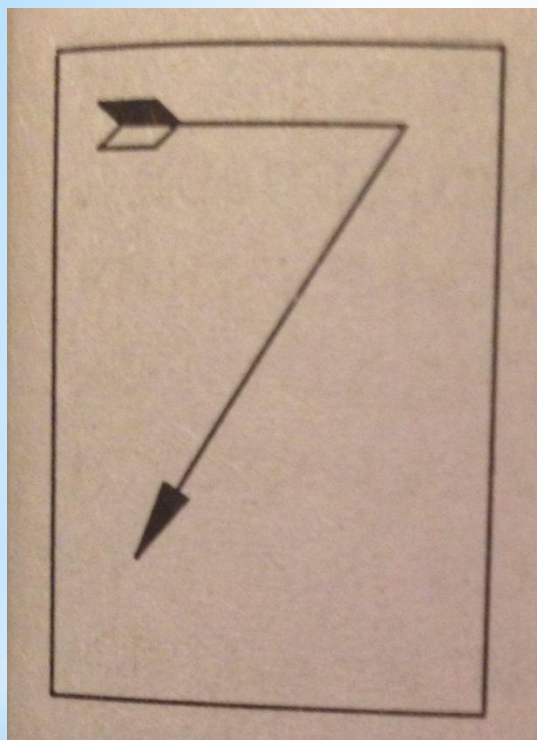
змейка,

круг,

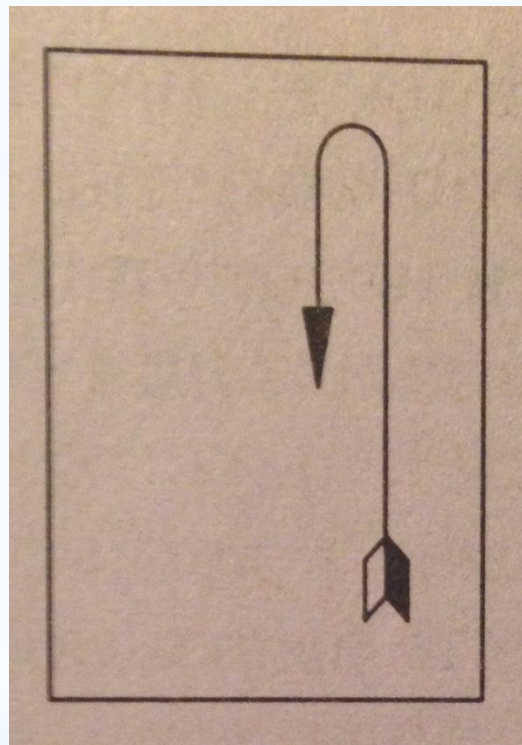
скрещение,

петля

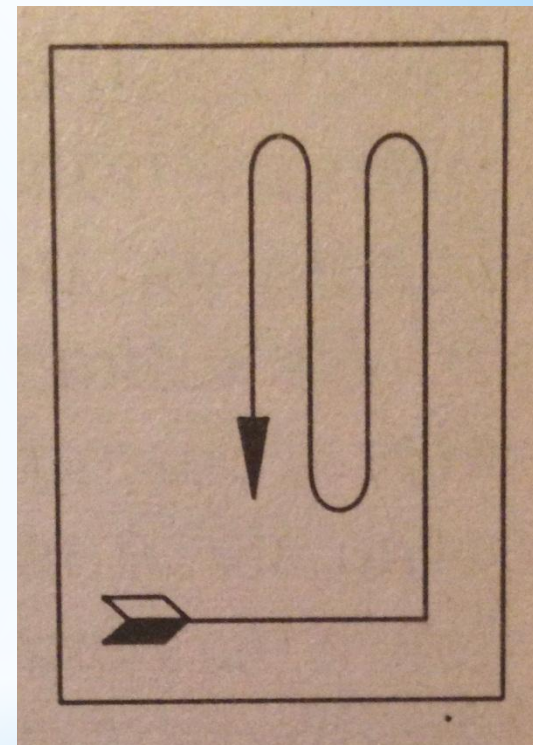
диагональ



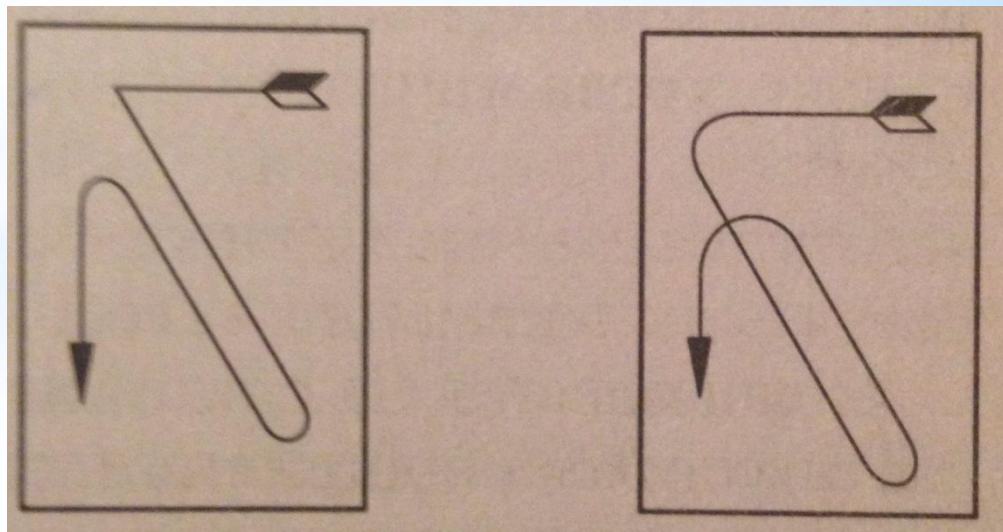
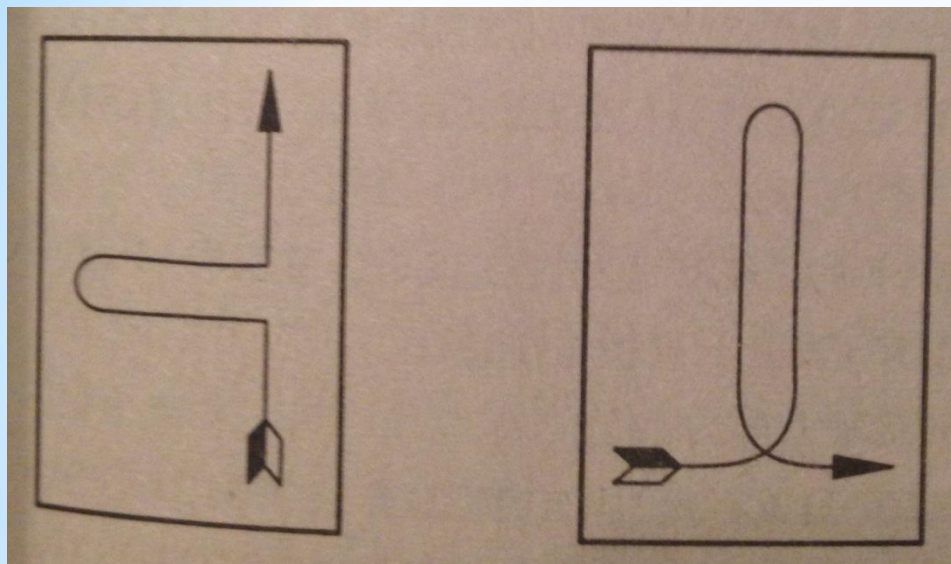
противоход



змейка



петля



## 4) Размыкание и смыкание

**Размыкание** - действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

**Смыкание** - уплотнение разомкнутого строя.

*Различные виды размыкания и смыкания могут проводиться как по команде («Класс, от середины на два шага приставными шагами разом-кнись!»), так и по распоряжению учителя («Разомкнитесь от направляющих на поднятые в стороны (вперед) руки», «Разомкнитесь по ориентирам»).*

# Методические приемы обучения строевым упражнениям

- 1) использовать в уроке как команды, так и распоряжения исходя из конкретной ситуации
- 2) обучение осуществлять с учетом возрастных особенностей учащихся, начинать с самых доступных заданий (например, выполнить перестроение с помощью учителя, по ориентирам, самостоятельно)
- 3) при построении, перестроении по ориентирам, размыкании и смыкании широко использовать игровой метод обучения



## II. Общеразвивающие упражнения

- это технически несложные упражнения, составленные из движений головой, туловищем, руками и ногами.

**Применение:** используются во всех частях урока с целью общего физического развития, подготовки занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями или восстановления функционального состояния организма занимающихся.

- Задачи:**
- 1) формирование правильной осанки
  - 2) целенаправленное воздействие на отдельные группы мышц, на функции разных органов и систем организма, на двигательные способности и личностные свойства занимающихся
  - 3) воспитание у занимающихся дисциплинированности, организованности



# \* Классификация

## общеразвивающих упражнений:

- 1) по анатомическому признаку подбора упражнений (по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп: шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног, комбинированные),
- 2) по признаку подбора упражнений преимущественного воздействия на организм (по признаку особенностей мышечной деятельности - работы мышц в определенном режиме: силовые упражнения, упражнения, требующие проявления гибкости, скоростных способностей и др.),
- 3) по признаку методологической значимости упражнений (по преимущественной целевой направленности их использования: упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки и др.),
- 4) по признаку использования упражнений (без предмета и с предметами, на снарядах и со снарядами, на тренажерах),
- 5) по признаку организации упражнений (выполняемые на месте и в движении, индивидуально и вдвоем, в колоннах и в шеренгах, в сцеплении),
- 6) по признаку исходных положений (стоя, сидя, лежа на полу и др.).

# Методические приемы при подборе и выполнении упражнений

- 1) подбирать с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности занимающихся
- 2) учитывать условия проведения урока, его задачи, состав занимающихся, наличие инвентаря
- 3) уделять внимание своевременному выполнению, учить сохранять заданный темп
- 4) варьировать способы их выполнения, сочетать с музыкальным сопровождением

# \* III. Прикладные упражнения

## Классификация:

1. ходьба и бег,
2. упражнения в равновесии,
3. лазание,
4. перелезание и преодоление препятствий,
5. упражнения в метании и ловле,
6. упражнения в поднимании и переноске груза,
7. упражнения в переползании,
8. простые прыжки.

# 1. Ходьба и бег

**Применение:** используются с целью активизации функционального состояния организма занимающихся.

**Ходьба** – сложное по координации движений упражнение, вовлекающее в работу не только мышцы ног, но и мышцы туловища, плечевого пояса и рук.

**Задачи:** 1) формирование правильной осанки

2) развитие чувства ритма и темпа движений

3) воспитание у занимающихся дисциплинированности, организованности

**Разновидности:** 1) обычным (походным) и строевым шагом, 2) на носках, пятках, наружных (внутренних) сводах стопы, 3) перекатом с пятки на носок и наоборот, 4) приставными и скрестными шагами, 5) в приседе, полуприседе, с высоким подниманием бедра, выпадами и др. заданиями

# 1. Ходьба и бег

**Бег** – более динамичное упражнение, отличающееся от ходьбы наличием периода полета.

**Задачи:** 1) активизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма

2) развитие быстроты или выносливости

3) воспитание у занимающихся настойчивости и выдержки

**Разновидности:** 1) обычный, 2) с дополнительными движениями: высоким подниманием бедра, захлестыванием голени и др. 3) в чередовании с другими передвижениями, ходьбой, 4) с изменением направления движения, с заданиями (поворотами и др.), 5) с преодолением препятствий

При обучении ходьбе и бегу обращать внимание на правильную постановку стопы. Нагрузку регулировать за счет изменения темпа и продолжительности.

## 2. Упражнения в равновесии

- Задачи: 1) формирование правильной осанки  
2) развитие внимания, способности к ориентации в пространстве  
3) воспитание у занимающихся волевых качеств

К упражнениям на месте относятся:

- все виды стоек, с открытыми или закрытыми глазами,
- с различными положениями рук и головы и движениями,
- прыжки, повороты, приседание, переходы из одного положения в другое.

К упражнениям в движении относятся:

- разновидности ходьбы и бега,
- танцевальные шаги,
- с различными движениями руками, головой и туловищем,
- с преодолением препятствий,
- с переноской, подбрасыванием и ловлей предметов.

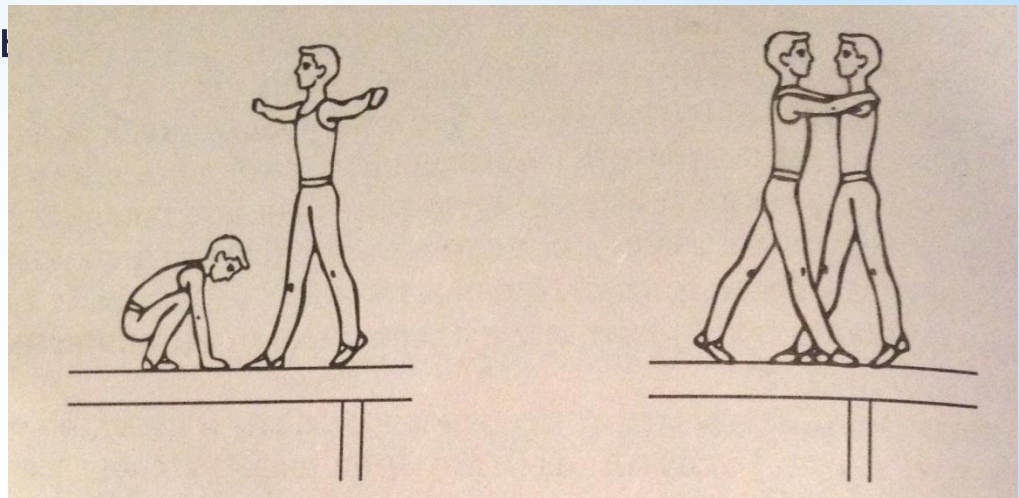
## 2. Упражнения в равновесии

Методика обучения:

- на полу,
- на повышенной опоре,
- на ограниченной по ширине опоре.

Усложнение достигается путем изменения:

- ширины, площади опоры и высоты снаряда,
- скорости выполнения,
- введения дополнительных



*Расхождение вдвоем  
на узкой площади опоры*

# 3. Лазание

- передвижение по гимнастическому снаряду в простых или смешанных висах и упорах.

Задачи:

- 1) развитие координационных способностей, силы мышц рук и плечевого пояса, силовой выносливости
- 2) воспитание у занимающихся волевых качеств

Применяется на гимнастических снарядах:

- гимнастическая стенка и скамейка,
- канат, шест,
- деревянная (веревочная и др.) лестницы.

Классификация:

- 1) лазание в смешанных висах или упорах
- 2) лазание в простых висах (на одних руках) или упорах
- 3) лазание с остановками (завязывания на канате)
- 4) лазание с грузом или партнером на плечах



# 3. Лазание

Выполняется в направлении:

- 1) вертикальном
- 2) горизонтальном
- 3) наклонном

Разновидности лазания на гимнастической стенке:

- одноименным и разноименным способами
- одновременными и поочередными перехватами и переступаниями
- прыжками
- с поворотами лицом и спиной к стенке
- с использованием размахивания телом в стороны для выполнения перехватов

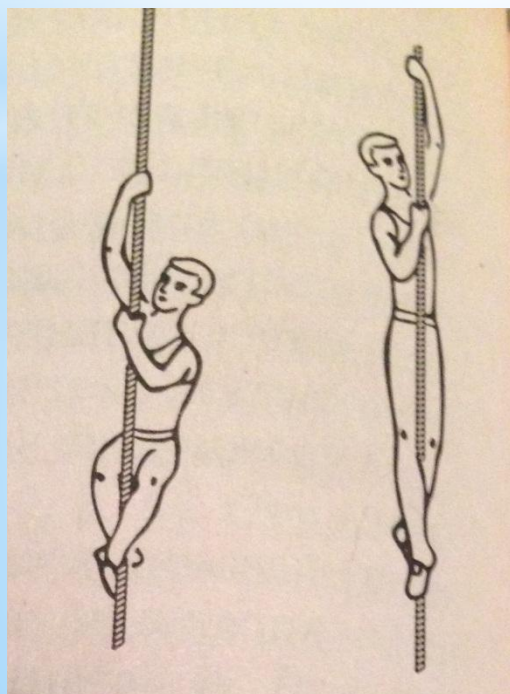
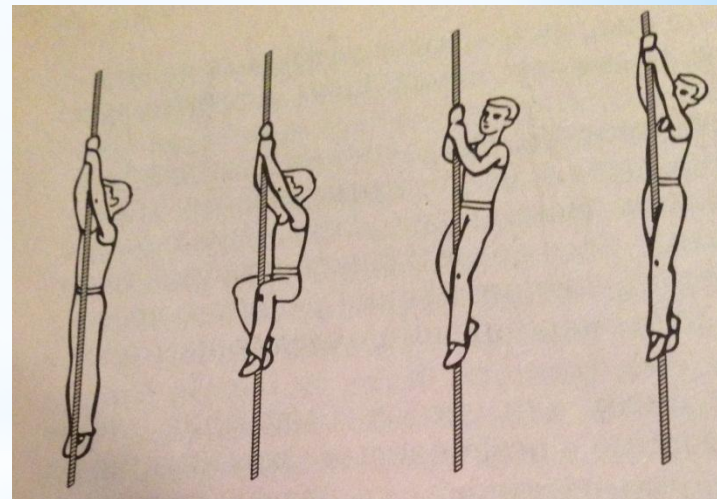
Разновидности лазания на гимнастической скамейке:

- одноименным и разноименным способами
- одновременными и поочередными перехватами и переступаниями
- в приседе, в упоре присев, в упоре стоя согнувшись, в упоре стоя на коленях, с опорой на предплечья, в упоре лежа, в положении

# 3. Лазание

*Разновидности лазания по канату (шесту)*

*способом «в три приема»*



*способом «в два приема»*

# 4. Перелазание и преодоление препятствий

Разновидности преодоления препятствий:

- преодоление невысоких преград прыжками
- перелазание из виса в упор и обратно, через гимнастические снаряды (бревно, конь и др.)
- подлезание под гимнастические снаряды (конь, скамейку, поднятую над полом и др.)
- пролезание в обруч, между рейками гимнастической стенки или лестницы

Способы преодоления препятствий:

- наступанием (с разбега оттолкнувшись одной ногой, наступание другой на препятствие и последующее спрыгивание)
- опорой на грудь (навалившись телом)
- зацепом (взявшись за край бревна, зацепиться ногой, выйти в упор и соскочить)
- силой (подтягиваясь на руках в упор)

# 5. Упражнения в метании и ловле

Задача - развитие силы, быстроты, координации движений (игровой ловкости), глазомера, «чувства мяча».

«Школа мяча» П.Ф. Лесгафт:

1. Бросить мяч в пол и поймать
2. Бросить мяч вверх и поймать
3. Бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать
4. Бросить мяч в стену, дать упасть на пол и поймать
5. Бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол
6. Бросить мяч под углом в пол, дать ему удариться о стену, отскочить, упасть на пол, после чего поймать его
7. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол
8. Встать спиной вплотную к стене, бросить мяч в стену над головой, дать ему удариться о пол и, затем, поймать его
9. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол

# 5. Упражнения в метании и ловле

«Школа мяча» П.Ф. Лесгафт (продолжение):

**10.** Стоя спиной к стене (на небольшом расстоянии) бросить мяч вверх-назад в стену, дать ему упасть на пол и с поворотом лицом к стене поймать мяч, когда он отскочит от пола

**11.** То же, но не давая ему упасть на пол

**12.** Поймать правой рукой мяч, брошенный под левую руку, опирающуюся о стену

**13.** То же левой рукой под правую

**14.** Поймать мяч, брошенный из-под ноги, опирающуюся о стену

**12.** То же, но нога поднята без опоры

Усложнение достигается за счет изменения условий ловли, вводя дополнительные движения телом и руками, выполняя упражнения вдвоем, изменяя темп и др.

# 5. Упражнения в метании и ловле

Классификация:

- Метание на дальность
- Метание в цель (набивные мячи, мишени на стенах и др.) и по движущемуся предмету
- Подбрасывание различных предметов (мячей, гимнастических палок, обручей и др.) и ловля
- Перебрасывание различными предметами и ловля
- Жонглирование

**Важно** обучать выполнению упражнений как правой, так и левой рукой (ногой).

Усложнение достигается за счет:

- изменения массы, объема, формы предметов
- увеличения количества одновременно бросаемых предметов
- выполнения одной рукой
- изменения исходных положений

## 6. Упражнения в поднимании и переноске груза

- Задачи: 1) развитие двигательных качеств  
2) воспитание чувства коллективизма  
3) организация места занятия

Выполняют с различными предметами, снарядами и самими занимающимися.

При выполнении **необходимо**:

- учитывать вес переносимого груза
- внимательно относиться к скорости передвижения и расстоянию
- при поднимании и переносе груза сбоку, чередовать стороны, чтобы не допустить искривления позвоночника

# 7. Упражнения в переползании

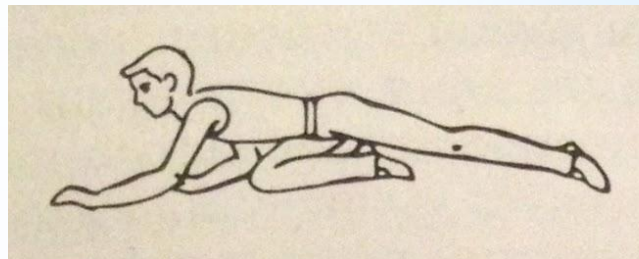
Задачи:

- 1) развитие двигательных качеств
- 2) воспитание у занимающихся волевых качеств

Выполняют на гимнастических матах, ковре или акробатической дорожке.

Различают:

- 1) в упоре стоя согнувшись ноги врозь
- 2) в упоре стоя на коленях
- 3) то же с опорой на предплечья





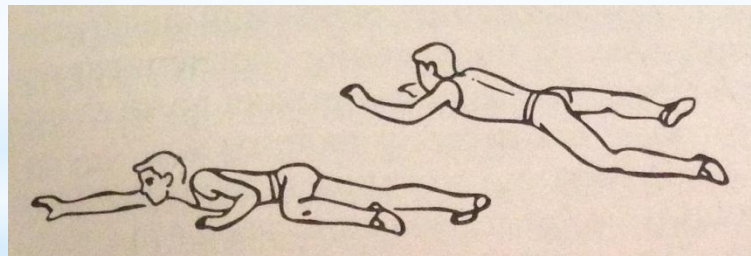
# 7. Упражнения в переползании

Различают (продолжение):

4) на боку (опора на предплечье и одноименное бедро и голень, кисть и одноименную стопу, колено развернуто кверху)

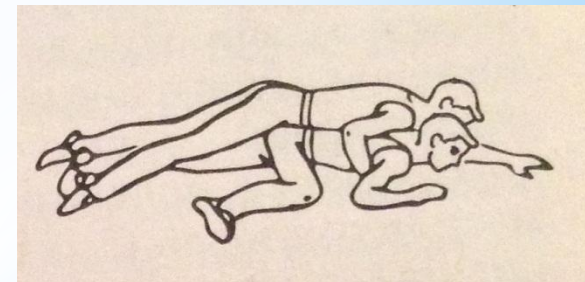


5) по-пластунски



6) с грузом

7) с партнером на спине (партнер оказывает посильную помощь)



# 8. Простые прыжки

Могут состоять из разбега, отталкивания, полета и приземления.

Классификация:

- 1) На месте (на одной или обеих ногах)
- 2) В высоту (на месте, с прямого или косого разбега толчком одной или обеими ногами)
- 3) В длину (на месте и с разбега толчком одной или обеими ногами)
- 4) В глубину (с гимнастических снарядов)
- 5) С подкидного мостика (с места и с разбега с целью овладения движениями в фазе полета и приземлением)
- 6) В «окно» (выполняются в пространство, ограниченное по бокам стойками, а сверху и снизу - веревками, расположенными на разной высоте)
- 7) Через короткую и длинную скакалки

# \* IV. Упражнения гимнастического многоборья

Классификация:

- 1) вольные,
- 2) упражнения на коне,
- 3) упражнения на кольцах,
- 4) опорные прыжки,
- 5) упражнения на брусьях,
- 6) упражнения на брусьях разной высоты,
- 7) упражнения на перекладине,
- 8) упражнения на гимнастическом бревне.

# \* V. Акробатические упражнения

## Разновидности:

- 1) группировки (сидя, лежа на спине, в приседе),
- 2) перекаты (назад и вперед, в сторону, из различных исходных положений и в различные положения),
- 3) кувырки (кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад, кувырок назад в различные положения, кувырок назад согнувшись, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок назад через стойку),
- 4) перевороты (в сторону, вперед, с поворотом - «рондат», назад) И полуперевороты (курбет),
- 5) сальто (вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, махом, с поворотами),
- 6) шпагаты (продольно, поперек, вертикально, полушпагат),
- 7) мосты (на предплечьях, на одну руку или ногу, на коленях),
- 8) равновесия,
- 9) стойки (на лопатках, на голове и руках и др.).