

# Прикладные упражнения



# ПЛАН

1. Значение использования прикладных упражнений на уроках гимнастики.
2. Классификация прикладных упражнений.
3. Контрольные вопросы.
4. Рекомендуемая литература.

# 1. Значение использования прикладных упражнений на уроках гимнастики

**Прикладные упражнения** – это упражнения, помогающие развивать и совершенствовать жизненно необходимые, естественные двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазаний, преодоления препятствия, переноски грузов, сохранения равновесия.

Благодаря относительно простой двигательной структуре прикладные упражнения доступны любому контингенту занимающихся. Некоторые из этих упражнений являются хорошим корригирующим средством при исправлении целого ряда физических недостатков.

Прикладные упражнения можно выполнять в условиях естественной местности, с использованием различных предметов; оборудование занятий не сложно и не дорого.

Во время активного отдыха прикладные упражнения наряду с другими средствами могут успешно применяться спортсменами самой высокой квалификации.

Прикладные упражнения могут включаться во все части занятия, а обучение основным упражнениям проводится в основной его части. Заключительная часть любого занятия по гимнастике, основной задачей которой является создание условий для протекания восстановительных процессов в организмах занимающихся, немислима без такого упражнения, как ходьба.

## 2. Классификация прикладных упражнений

ХОДЬБА



БЕГ



УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ



УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ



УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРЕЛЕЗАНИИ И В ПРЕОДОЛЕНИИ ПРЕПЯТСТВИЙ



УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ И ЛОВЛЕ



УПРАЖНЕНИЯ В ПОДНИМАНИИ И ПЕРЕНОСКЕ ГРУЗА



УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРЕПОЛЗАНИИ



ПРОСТЫЕ ПРЫЖКИ

**Ходьба** – сложное по координации движений упражнение, вовлекающее в работу мышцы ног, туловища, плечевого пояса и рук. Разновидности ходьбы: на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, приставные, скрестные, в приседе, полуприседе и др.

**Бег** – более динамичное упражнение, его влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы гораздо значительнее, чем при ходьбе. Разновидности бега: высокий, сгибая ноги назад, со взмахом прямых ног, галопом, скрестный и др.

**Упражнения в равновесии:** на упражнения на месте и в движении.

**На месте:** все виды стоек от обычной на двух ногах, до самой необычной на одном колене, повороты, наклоны, приседания с различными положениями рук и головы, с открытыми и закрытыми глазами, переходы из высокого положения в более низкое, в положение лежа и наоборот.

**В движении:** все разновидности ходьбы и бега, танцевальных шагов с различными движениями руками, головой и туловищем, с остановками, поворотами, наклонами, преодолением препятствий, подбрасыванием и ловлей предметов и т.п.

**Упражнения в лазании** – это передвижение по гимнастическому снаряду в простых и смешанных висах и упорах. Для лазания можно использовать канат, шест, гимнастическая стенка и скамейка, деревянная и веревочная лестницы.

**Упражнения в лазании** классифицируются следующим образом:

- ✓ лазание в смешанных висах или упорах;
- ✓ лазание в простых висах или упорах;
- ✓ лазание с остановками (завязывания на канате);
- ✓ лазание с грузом или партнером на плечах;
- ✓ перелазания.

Лазание выполняется в вертикальном, горизонтальном и наклонном направлениях.

**Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий** широко применяются со всеми возрастными группами. Преодолевать препятствия можно: прыжками, перелезанием, подлезанием (под конем, козлом) и пролезанием (в обруч).

**Упражнения в метании и ловле** способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, координации движений. Эти упражнения классифицируются на метание на дальность, метание в цель, подбрасывание и ловля, перебрасывание.

**Упражнения в поднимании и переноске груза** выполняются с различными предметами и с самими занимающимися.

В качестве упражнений применяются:

- ✓ передача набивных мячей;
- ✓ переноска набивных мячей;
- ✓ переноска гимнастических снарядов.

Упражнения с занимающимися могут быть в виде переноски одного партнера двумя или одним.

## **Способы переноски двумя:**

- ✓ переноска сидящего на руках (левой одного и правой руке другого);
- ✓ переноска сидящего на руках с опорой спиной («в кресле»);
- ✓ переноска с поддержкой под руки и колени;
- ✓ переноска сидящего на взаимно сцепленных руках (на «решетке»);
- ✓ переноска с поддержкой под ноги и спину.

## **Способы переноски одним:**

- ✓ переноска сидящего верхом на спине;
- ✓ переноска на плечах;
- ✓ переноска с поддержкой двумя руками (как невесту);
- ✓ переноска с поддержкой одной рукой (поднимает лежащего лицом вниз стоя сбоку);
- ✓ переноска лежащего на одном плече.

**Упражнения в переползании** служат хорошим средством для развития быстроты, ловкости, силы и выносливости. Основные упражнения:

- ✓ переползание в упоре стоя согнувшись ноги врозь;
- ✓ переползание в упоре стоя на коленях;
- ✓ переползание в упоре стоя на коленях с опорой на предплечья;
- ✓ переползание на боку;
- ✓ переползание по-пластунски;
- ✓ переползание с партнером на спине или с грузом.

**Простые прыжки.** К ним относятся прыжки на месте, в высоту, длину, в глубину, далеко-высокие, с подкидного мостика, через скакалку. Каждый из них может состоять из разбега, толчка одной или обеими ногами, полета и приземления.

# Контрольные вопросы

1. Каково значение использования прикладных упражнений на занятиях гимнастикой?
2. Бег и ходьба, краткая характеристика.
3. Прикладное значение упражнений в равновесии.
4. Дайте характеристику упражнениям в лазании.
5. Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий, краткая характеристика.
6. Упражнения в метании и ловле, их характеристика и классификация.
7. Упражнения в поднимании и переноске груза. Способы переноски груза одним и двумя.
8. Дайте характеристику упражнениям в переползании и опорным прыжкам.
9. Составьте полосу препятствий из прикладных упражнений.

# Рекомендуемая литература

## Основная:

1. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Гимнастика и методика преподавания. – Под общ. ред. В.М.Смолевского.- М.:Физкультура и спорт, 1987.- 336 с.

## Дополнительная:

1. Брыкин А.Т. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1985. 368 с.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448с.