

Основные средства ГИМНАСТИКИ

продолжение

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

* IV. Упражнения гимнастического многоборья

Классификация:

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

1. Вольные упражнения

Предназначаются для различного контингента занимающихся (мужчин или женщин; школьников, дошкольников и др.; спортсменов любого разряда).

Состоят: комбинация гимнастических элементов (комплексы упражнений), выполняемая на горизонтальной поверхности (полу, гимнастическом ковре, акробатической дорожке, сцене, поле стадиона и т. п.).

Задачи: 1) формирование правильной осанки

2) развитие двигательных способностей

3) развитие чувства ритма и темпа движений, пластичности и выразительности движений

4) воспитание волевых качеств; чувства коллективизма, ответственности за свои действия, взаимопомощи

Разновидности: 1) быть индивидуальными или групповыми, обязательными или произвольными, 2) включать в себя различные виды упражнений (общеразвивающих, художественной гимнастики, акробатики, хореографии, упражнения с перестроением и др.), 3) могут выполняться с предметами и без них, с музыкальным сопровождением и без него.

Особенности вольных упражнений и обучение

Составляют с учетом требований композиции, не более чем на 32 счета, но не менее чем на 8, причем конечное положение не обязательно должно совпадать с исходным положением.

В качестве предметов могут применяться (кроме предметов, используемых в художественной гимнастике) флажки, гантели, гимнастические палки, шесты и др.

Могут **использоваться** для выступлений на физкультурных праздниках.

Обучение состоит:

- в разучивании частей вольных упражнений в медленном темпе, по разделениям,
- затем, темп, амплитуда движений постепенно увеличивается, повышаются требования к точности исполнения отдельных элементов и их соединений,
- совершенствуется стиль исполнения при выполнении упражнений целиком, подключается музыкальное сопровождение.

2. Упражнения на коне

Предназначаются для мужчин.

Состоят: махи, перемахи, соскок выполняемые в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд.

Успешное **овладение требует:** развития мышечной силы рук, плечевого пояса, туловища; подвижности в тазобедренных суставах, развития гибкости; развития координационных способностей (чувства равновесия и др.).

Выполняют: 1) продольно и поперек снаряда, 2) изменяя условия опоры (на две и одну ручку, на тело коня внутри и снаружи ручек, на ручку и тело коня).

Обучение состоит в разучивании:

- махов ногами во всех направлениях,
- отталкивания руками в упоре лежа на полу,
- рукохождения в упоре на брусках, размахивания туловищем в упоре на брусках, разновидностей махов и перемахов ногами, соскоков
- прыжков через коня в ширину боком.

3. Упражнения на кольцах

Предназначаются для мужчин.

Состоят: комбинации, сочетающие разнообразные силовые перемещения (подъемы, выкруты, обороты) и сложные статические положения на подвижной опоре (свободно перемещающихся кольцах) с дальнейшим соскоком.

Успешное **овладение требует:** развития мышечной силы, гибкости, координационных способностей (ориентировки в пространстве, чувства равновесия и др.), воспитания волевых качеств (эмоциональной устойчивости, решительности, смелости и др.).

Статические упражнения состоят из висов и упоров.

Вис - положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

Упор - положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры.

С успехом **могут использоваться** для формирования правильной осанки.

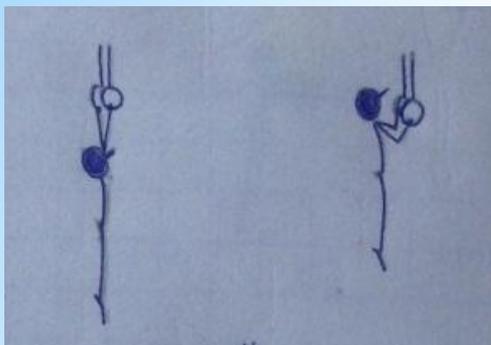
Особенности упражнений на кольцах и обучение

Особенность снаряда - подвижная опора (свободно перемещающиеся кольца). Неправильное выполнение упражнений приводит к их раскачиванию. **Важно** обучать занимающихся умению предупреждать и останавливать раскачивание колец (научить движениям ногами и туловищем в сторону, противоположную направлению раскачивания).

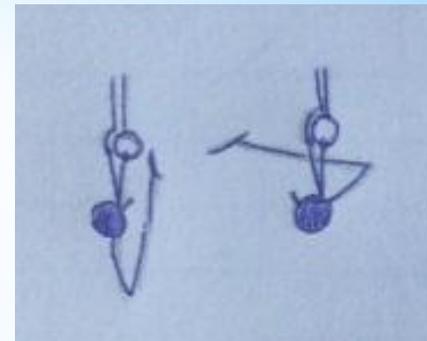
Обучение состоит в разучивании статических положений в висах и упорах, которые в дальнейшем могут являться исходными, промежуточными и конечными положениями при выполнении упражнений на кольцах, техники их исполнения из размахивания и техники перехода из одних статических положений в другие.

Разучиваются на неподвижной опоре (шведской стенке, перекладине, бревне, брусках и др.), на низких кольцах, с применением лонжи.

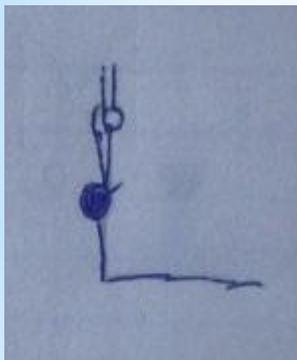
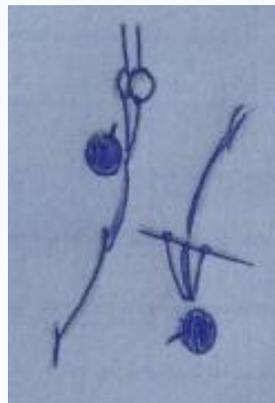
Висы простые



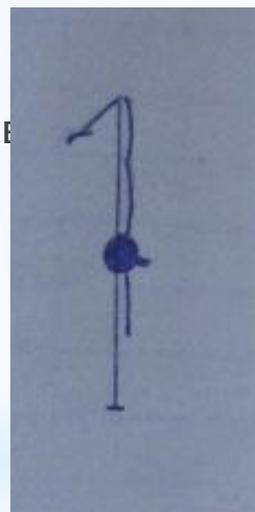
ВИС и ВИС на согнутых руках



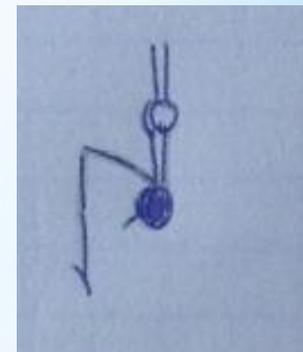
СОГНУВШИСЬ



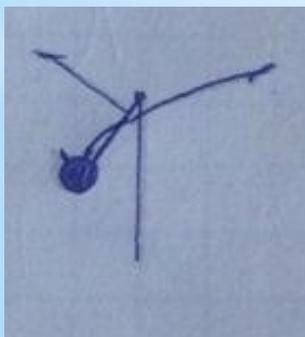
ВИС УГЛОМ



ВИС СОГНУВШИСЬ



ВИС СОГНУВШИСЬ СЗАДИ



ВИС на согнутых ногах,
руки вверх

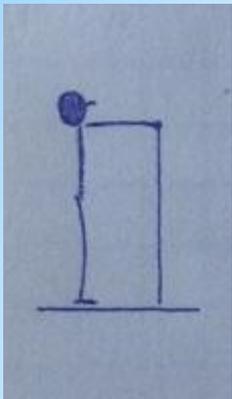


горизонтальный вис сзади и

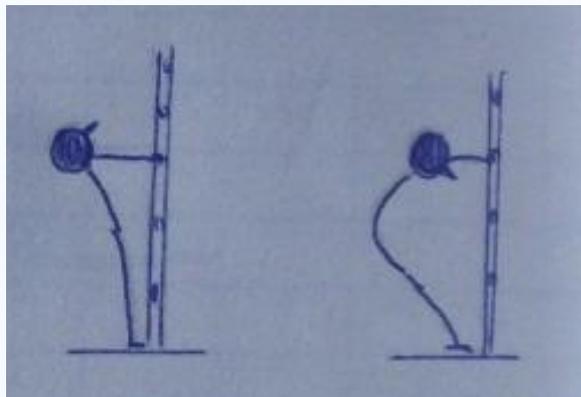
вис верхом левой (ноги врозь левой)

горизонтальный вис

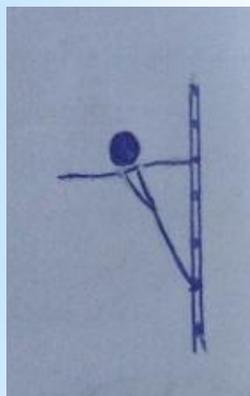
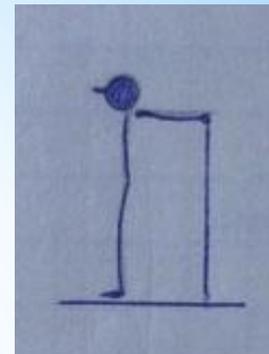
Висы смешанные



ВИС СТОЯ

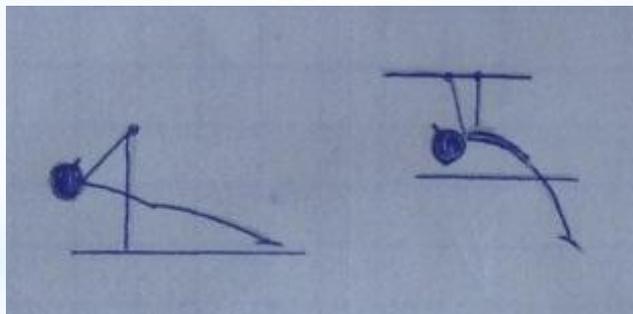


сзади



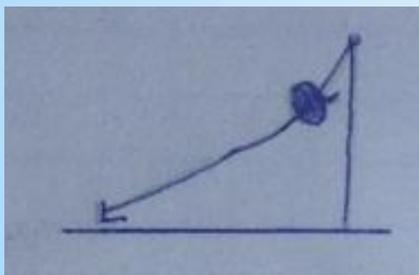
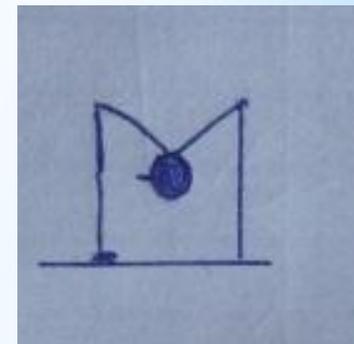
вис стоя прогнувшись и вис стоя согнувшись

вис стоя правым боком на третьей рейке снизу, левую руку в сторону



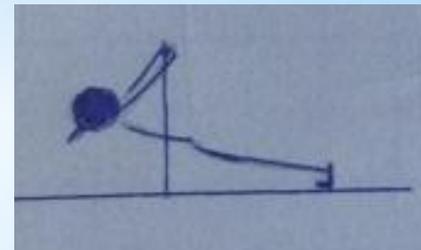
вис лежа и вис лежа на нижней жерди

вис лежа согнувшись сзади



а,
зад

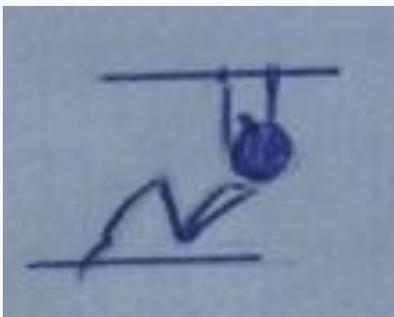
вис лежа
сзади



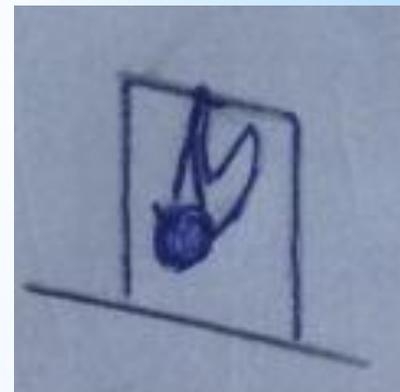
Висы смешанные



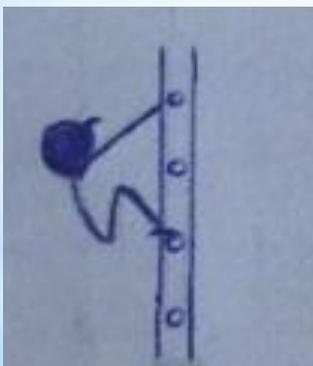
вис завесом



вис присев

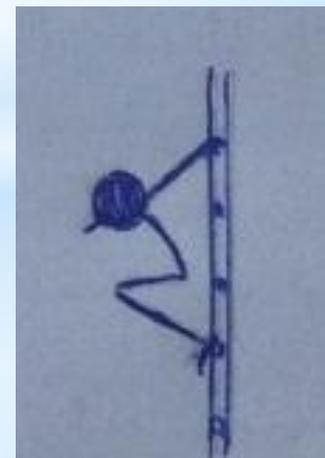


вис присев на нижней жерди

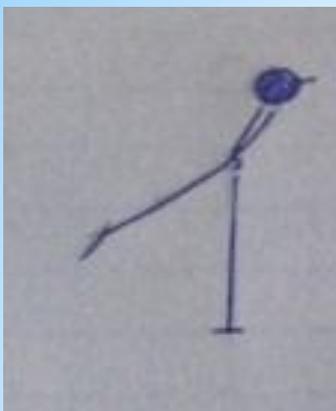


вис присев на третьей рейке снизу

вис присев сзади
на третьей рейке снизу



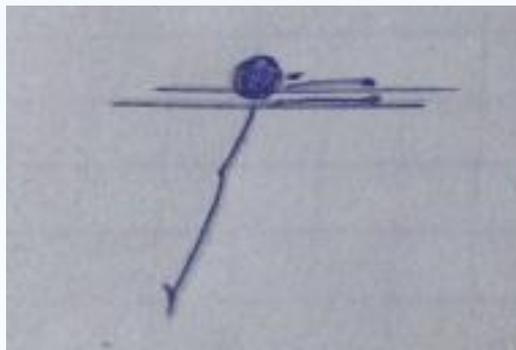
Упоры



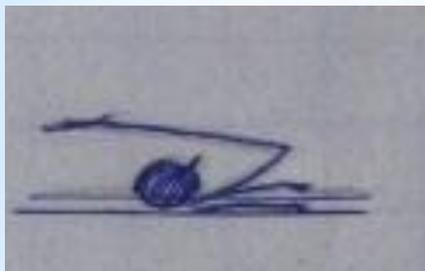
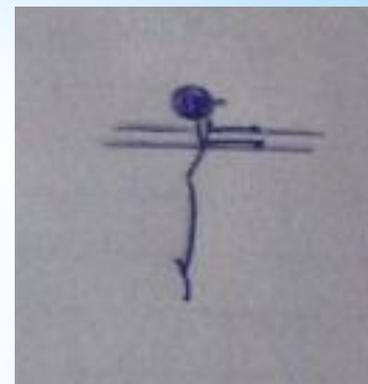
упор и



упор сзади

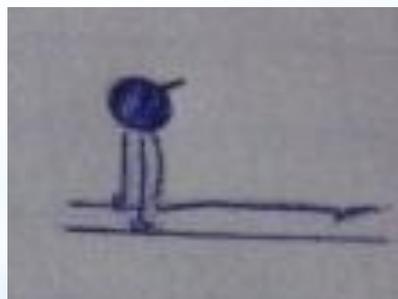


дплечьях

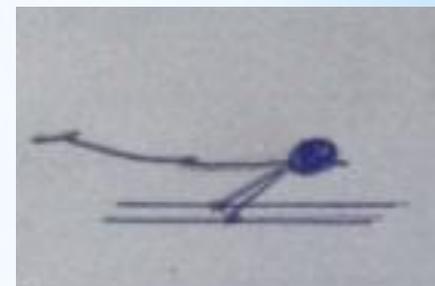


пор на руках

упор на руках согнувшись



ый упор



упор углом

упор углом ноги врозь вне

упор ноги врозь правой (верхом правой)



4. Упражнения на брусьях

Предназначаются для мужчин.

Состоят: комбинации, сочетающие разнообразные статические, силовые, динамические и маховые упражнения, выполняемые на неподвижной опоре (брусьях высотой 175 см от поверхности матов) с дальнейшим соскоком.

Успешное **овладение требует:** развития мышечной силы, гибкости и высокой подвижности в плечевых и тазобедренных суставах, ориентировки в пространстве и чувства равновесия, воспитания волевых качеств (эмоциональной устойчивости, решительности, смелости и др.), сохранение правильной осанки в висах и упорах.

Статические упражнения **состоят** из висов, упоров, седов (сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи), **СТОЕК** (стойка на плечах, стойка на руках).

К динамическим упражнениям относятся кувырки вперед и назад, разновидности **МАХОВ** (размахивание в упоре и в висе, повороты и круги) И **ПОДЪЕМОВ** разгибом и махом, **СОСКОКИ**.

Особенности упражнений на брусьях и обучение

Выполняются:

- продольно и поперек по отношению к снаряду,
- на одной и двух жердях,
- с попеременным и одновременным перехватами рук,
- на середине и на концах жердей,
- лицом наружу и внутрь.

Применяют различные хваты за снаряд:

- в висе - хват снаружи и изнутри (когда тыльные поверхности кистей и большие пальцы обращены друг к другу, внутрь брусьев),
- в упоре - обычный хват, обратный хват (когда тыльная поверхность одной из кистей обращена внутрь брусьев).

При обучении применяют упражнения: в висе на перекладине и гимнастической стенке; рукохождение в висе и упоре на брусьях; в упоре лежа на полу, на гимнастической скамейке, стенке с опорой ногами о рейки, на стоялках с помощью и самостоятельно, затем, на низких брусьях; акробатические упражнения на полу, используя мат, положенный на брусья и др.

Обучение упражнению на параллельных брусьях (мальчики, 6-7 класс):

Разучить из размахивания в упоре на брусьях - махом назад соскок

1. Перед выполнением упражнения положить под брусья гимнастические маты в 2-3 слоя.
2. Перед выполнением всех положений и движений в упоре подготовить мышцы и суставы рук (энергичные движения пальцами, круговые движения кистями, предплечьями, руками).
3. Предварительно обучить занимающихся приемам самостраховки, страховки и помощи.

Страховый (для большей надежности - двое) стоит близко сбоку и в начале разучивания одной рукой поддерживает под плечо, а другой рукой (которая находится обязательно под жердями) - помогает при размахивании. Страховать соскок до устойчивого приземления.

Разучить из размахивания в упоре на бруснях - махом назад соскок (продолжение)

| Частные задачи | Средства и методические приемы обучения | Упражнения для развития специальных двигательных качеств |
|---|---|--|
| <p>Научить прочной опоре на прямые руки при размахивании в упоре на бруснях.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа, ноги на 2-7 рейке гимн. стенки. 2. То же, но упор лежа сзади. 3. Упор лежа, упор лежа сзади на бруснях, ноги врозь на жердях. | <p>Ходьба на руках в упоре лежа. Отталкивание прямыми руками в упоре лежа. Отталкивание прямыми ногами в упоре лежа.</p> |
| <p>Научить своевременному усилению маха вперед и назад, соблюдая положение прямых ног, при размахивании в упоре на бруснях.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 4. Размахивание в упоре с незначительной амплитудой движений с использованием ориентиров. | <p>Передвижение на руках в упоре, поочередно переставляя руки на бруснях. Неполное сгибание и энергичное разгибание рук в упоре лежа, ноги на 2-7 рейке гимнастической стенки.</p> |
| <p>Научить уверенному выполнению основам техники размахивания в упоре на бруснях.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 5. Размахивание в упоре с постепенным увеличением амплитуды движений со страховкой. | |

Разучить из размахивания в упоре на брусьях - махом назад соскок (продолжение)

| Частные задачи | Средства и методические приемы обучения | Упражнения для развития специальных двигательных качеств |
|--|--|---|
| <p>Научить мягкому устойчивому приземлению при соскоке.</p> | <p>6. Из виса на перекладине - соскок с последующим гимнастическим приземлением.</p> <p>7. То же, из упора на брусьях.</p> | <p>Прыжок вверх прогнувшись и гимнастическое приземление.</p> |
| <p>Научить соскоку махом назад после предварительного размахивания в упоре на брусьях.</p> | <p>8. Из упора на концах жердей - махом назад соскок через ориентир (веревку, скакалку, привязанную к концу жерди, другой конец, опущенный значительно ниже жерди, держит партнер) с последующим приземлением с дохватом за жердь</p> <p>9. То же, постепенно поднимая веревку до уровня жерди.</p> <p>10. То же, но из упора на середине жерди.</p> | |

5. Упражнения на брусьях разной высоты

Предназначаются для женщин.

Отличие: высота верхней жерди - 245 см, нижней - 165 см.

Состоят: упражнения заимствованы из мужской гимнастики, но комбинации обрели ярко выраженную динамику. В них преобладают маховые упражнения, перелеты с одной жерди на другую. Статические и силовые упражнения используются, как правило, на начальной стадии обучения.

Статические упражнения состоят из висов, упоров, седов, стоек.

К динамическим упражнениям относятся разновидности махов и перемахов, подъемов, спадов и опусканий, перелетов с одной жерди на другую, вскоки и соскоки.

Обучение упражнению на разновысоких брусьях (девочки, 6 класс):

Разучить из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев на нижней жерди

1. Перед выполнением упражнения положить под брусья гимнастические маты в 2-3 слоя.
2. Перед выполнением всех положений и движений в упоре подготовить мышцы и суставы рук (энергичные движения пальцами, круговые движения кистями, предплечьями, руками).
3. Предварительно обучить занимающихся приемам самостраховки, страховки и помощи.

Страховщик стоит близко сбоку, одной рукой поддерживая за нижнюю часть предплечья, а другой рукой - помогает выполнить вис присев, направляя движения ног.

Разучить из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев на нижней жерди (продолжение)

| Частные задачи | Средства и методические приемы обучения | Упражнения для развития специальных двигательных качеств |
|--|--|---|
| Научить вису на верхней жерди. | 1. Вис на гимнаст. стенке. | Из положения лежа на спине - поднятие прямых ног. |
| Научить положению ног и туловища при размахивании изгибами. | 2. Вис стоя согнувшись и вис стоя прогнувшись. 3. Вис согнувшись и прогнувшись на перекладине, верхней жерди, используя ориентиры. | Из положения лежа на животе, руки вверх - прогнуться. Из виса на гимнаст. стенке многократное поднятие согнутых ног. |
| Научить своевременному усилению маха при размахивании изгибами. | 4. Размахивание в висе изгибами с проводкой учителем, со страховкой. | |
| Научить активному подтягиванию колен к груди. | 5. Стоя лицом к гимнаст. стенке, руки на уровне груди - прыжок на 2-3 рейку в вис присев. 6. Из виса прогнувшись на верхней жерди - махом вперед вис присев на нижней жерди с помощью, со страховкой. | |
| Научить слитному выполнению размахивания изгибами из виса на верхней жерди в вис присев на нижней жерди. | 7. То же, после предварительного размахивания изгибами с проводкой учителем, со страховкой. | |

6. Упражнения на перекладине

Предназначаются для мужчин.

Состоят: комбинации, сочетающие разнообразные статические, силовые, динамические и маховые упражнения, выполняемы на неподвижной опоре (перекладине, высотой 255 см от поверхности матов) с дальнейшим соскоком.

Успешное **овладение требует:** развития мышечной силы, гибкости и подвижности в суставах рук и плечевого пояса, координации движений, ориентировки в пространстве и чувства равновесия, устойчивости функций вестибулярного аппарата, воспитания волевых качеств (эмоциональной устойчивости, решительности, смелости и др.), сохранение правильной осанки в висах и упорах.

На перекладине **выполняют:** висы, упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. В ОУ упражнениям **могут обучать** мальчиков и девочек. На занятиях может использоваться низкая, средняя и высокая (высота 255 см) перекладины.

Применяют различные **хваты за снаряд:** сверху, снизу, разный, обратный, скрестный.

Обучение упражнению на перекладине (6 класс):

Разучить из упора на перекладине - махом назад соскок с поворотом на 90*

1. Перед выполнением упражнения положить под перекладину 2-3 гимнастических мата в ширину.
2. Перед выполнением упражнения подготовить мышцы и суставы рук (энергичные движения пальцами, круговые движения кистями, предплечьями, руками).
3. Предварительно обучить занимающихся приемам самостраховки, страховки и помощи.

Страховый стоит у перекладины сбоку. Занимающийся, выполняющий соскок с поворотом, должен приземлиться лицом к страховому, который делает шаг вперед во время поворота и обеспечивает страховку до приземления.

Разучить из упора на перекладине - махом назад соскок с поворотом на 90* (продолжение)

| Частные задачи | Средства и методические приемы обучения | Упражнения для развития специальных двигательных качеств |
|--|---|--|
| Научить разгибанию туловища. | 1. В упоре на перекладине слегка согнуться и, разгибаясь, прогнуться с помощью (ноги придерживает партнер). | Упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Переход из упора лежа согнувшись в упор лежа прогнувшись. В упоре лежа, ноги на 3-4 рейке гимнаст. стенки - перенос тяжести тела с руки на руку. Прыжок вверх прогнувшись с последующим гимнастическим приземлением |
| Научить мягкому устойчивому приземлению при соскоке из упора на перекладине. | 2. Соскок махом назад из упора на перекладине. | |
| Научить переносу тяжести тела на одну руку. | 3. В упоре на перекладине перенос тяжести тела с руки на руку с помощью (ноги придерживает партнер). | |
| Научить соскоку махом назад из упора на перекладине с последующим приземлением с поворотом на 90*. | 4. Соскок махом назад из упора на перекладине с поворотом на 90* и гимнастическим приземлением. | |

Обучение упражнению на перекладине (6-7 класс):

Разучить из виса стоя - подъем переворотом в упор на перекладину

1. Перед выполнением упражнения положить под перекладину 2-3 гимнастических мата в ширину в два слоя. При отталкивании ногами с повышенной опоры на скамейку обязательно положить гимнастический мат.
2. Перед выполнением упражнения подготовить мышцы и суставы рук (энергичные движения пальцами, круговые движения кистями, предплечьями, руками).
3. Предварительно обучить занимающихся приемам самостраховки, страховки и помощи. Для большей надежности страхуют двое.

Страховщик стоит сбоку, близко от выполняющего упражнение. Обеспечивает помощь и страховку при подъеме на перекладину: одной рукой - под спину, а другой - под бедро маховой ноги или ног. При разгибании в упор на перекладине: одной рукой - под плечо, а другой - придерживая ноги.

Разучить из виса стоя - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на перекладину (продолжение)

| Частные задачи | Средства и методические приемы обучения | Упражнения для развития специальных двигательных качеств |
|---|--|--|
| Научить активному подтягиванию на руках. | 1. Из виса стоя толчком ног вис на согнутых руках (зафиксировать на 3-5 сек.). | Из виса на согнутых руках в уступающем режиме мышечных усилий разгибание рук. |
| Научить энергичному маху одной ногой и толчком другой в сочетании с одновременным подтягиванием на руках. | 2. Из виса стоя махом одной ногой вперед-кверху и толчком другой - вис на согнутых руках, согнув ноги вперед (зафиксировать на 3-5 сек.). | Подтягивание в висе и в висе лежа с фиксацией промежуточных положений. Из упора лежа на согнутых руках - упор лежа прогнувшись. |
| Научить своевременному разгибанию туловища и рук. | 3. Из упора согнувшись на согнутых руках на перекладине - разгибание туловища и рук до упора с помощью (ноги придерживает партнер). | Из положения лежа на животе с фиксацией ног - поднимание туловища. |
| Научить сочетанию движений при подъеме переворотом. | 4. Подъем переворотом с толчком ногой о повышенную опору, с помощью, со страховкой. 5. То же, в стандартных условиях самостоятельно, со страховкой. | Из положения лежа на спине, руки вверх - поднимание прямых ног и туловища в положение седа согнувшись. |

Разучить из виса стоя - толчком двумя ногами подъем переворотом в упор на перекладину (продолжение)

| Частные задачи | Средства и методические приемы обучения | Упражнения для развития специальных двигательных качеств |
|---|--|---|
| Научить активному подтягиванию на руках. | 1. Из виса стоя толчком ног вис на согнутых руках (зафиксировать на 3-5 сек.). | Аналогичны предыдущему упражнению. Сгибание рук в висе и висе углом, преодолевая сопротивление резинового амортизатора, закрепленного на ногах. |
| Научить энергичному отталкиванию двумя ногами в сочетании с одновременным подтягиванием на руках. | 2. Из виса стоя толчком ног с повышенной опоры (на скамейку положен гимнаст. мат) - вис на согнутых руках, согнув ноги вперед (зафиксировать на 3-5 сек.). | |
| Научить своевременному разгибанию туловища и рук. | 3. Из упора согнувшись на согнутых руках на перекладине - разгибание туловища и рук до упора с помощью (ноги придерживает партнер). | |
| Научить сочетанию движений при подъеме переворотом. | 4. Подъем переворотом с толчком ногами о повышенную опору, с помощью, со страховкой. 5. То же, в стандартных условиях самостоятельно, со страховкой. | |

Обучение упражнению на перекладине (7 класс):

Разучить из упора на перекладине - перемах правой, перемахом левой соскок

1. Перед выполнением упражнения положить под перекладину 3 гимнастических мата в ширину в два слоя.
2. Перед выполнением упражнения подготовить мышцы и суставы рук (энергичные движения пальцами, круговые движения кистями, предплечьями, руками).
3. Предварительно обучить занимающихся приемам самостраховки, страховки и помощи. Для большей надежности страхуют двое.

При перемахе правой страхующий стоит спереди-слева, близко от выполняющего упражнение, поддерживая при необходимости под левое плечо. При выполнении соскока обеспечивает страховку до устойчивого положения.

Разучить из упора на перекладине - перемах правой, перемахом левой соскок (продолжение)

| Частные задачи | Средства и методические приемы обучения | Упражнения для развития специальных двигательных качеств |
|---|--|--|
| Научить положению - упор верхом. | 1. Упор верхом на гимнаст. скамейке, бревне, перекладине. | Упор лежа поочередно на одной руке. |
| Научить жесткой поочередной опоре на руки в упоре и переносу тяжести тела с руки на руку в сочетании с маховым движением ногой. | 2. В упоре на гимнаст. бревне, перекладине - перенос веса тела с руки на руку. 3. То же, с махом ногой в сторону. | Ходьба на руках в упоре лежа. Передвижение в упоре на брусках с поочередным переносом веса тела с руки на руку. |
| Научить поочередному перемаху ногой и жесткой опоре на разноименную руку. | 4. В упоре на бревне перемах ногой с постановкой ее на снаряд (малое бревно). 5. В упоре на перекладине перемах правой, левой с помощью, со страховкой. | Из упора лежа - перемах ногой в упор стоя ноги врозь правой (левой). |
| Научить мягкому устойчивому приземлению при соскоке. | 6. Прыжок в глубину с малого гимнаст. бревна с гимнастическим приземлением. 7. Соскок из упора сзади на перекладине. | Прыжок вверх прогнувшись с гимнастическим приземлением. |

Разучить из упора на перекладине - перемах правой, перемахом левой соскок (продолжение)

| Частные задачи | Средства и методические приемы обучения | Упражнения для развития специальных двигательных качеств |
|---|--|--|
| Научить соскоку перемахом левой из положения упор верхом правой с последующим приземлением. | <p>8. Из упора верхом правой на гимнаст. бревне - перемах левой с постановкой ее на малое гимнаст. бревно и последующий соскок с гимнастическим приземлением.</p> <p>9. То же, без промежуточной постановки ноги на опору, с помощью, со страховкой.</p> <p>10. То же, в упоре верхом правой на перекладине.</p> | |
| Научить сочетанию движений при перемахе правой, перемахом левой соскок из упора на перекладине. | <p>11. Из упора на гимнаст. бревне - перемах правой, перемахом левой соскок.</p> <p>12. То же, на перекладине, с помощью, со страховкой.</p> | |

7. Упражнения на гимнастическом бревне

Предназначаются для женщин. По содержанию и характеру исполнения близки к вольным упражнениям.

Состоят: комбинации, сочетающие вскоки, передвижения, повороты, прыжки, статические и акробатические упражнения, выполняемые на неподвижной узкой опоре (бревне, высотой 105 см от поверхности матов, длиной 500 см, шириной поверхности 10 см) с дальнейшим соскоком.

Успешность овладения зависит от:

- тактильно-мышечной чувствительности стоп,
- способности сохранять правильную осанку,
- хорошей акробатической и хореографической подготовленности,
- развития мышечной силы, гибкости, координационных способностей (ориентировки в пространстве, чувства равновесия),
- воспитания волевых качеств (эмоциональной устойчивости, решительности, смелости и др.).

Особенности выполнения упражнений на бревне и обучение

Обучение состоит в разучивании техники движений

- на полу,
- затем, начерченной линии,
- гимнастической скамейке,
- низком, среднем и высоком бревне.

Страховку осуществляют стоя сбоку, поддерживают за руку, под спину или живот. Для страховки используются поролоновые маты, уложенные на одном уровне с бревном или ямы.

Вскоки - обязательное начало упражнений. Выполняются: 1) с места и с разбега, 2) из стойки продольно и поперек, 3) с конца бревна и с середины, 4) с использованием гимнастического мостика и без него. При обучении используется гимнастический конь.

Особенности выполнения упражнений на бревне и обучение

К **передвижениям** относятся различные виды ходьбы и бега, подскоков, танцевальных шагов и их сочетания:

- шаг с носка, ходьба на носках, полуприседая на опорной ноге, выпадами, с движением или удержанием свободной ноги в различных направлениях, бег на носках мелким шагом и др.
- шаги с подскоком, с небольшими прыжками с ноги на ногу и др.
- шаг галопа, польки, вальсовый, русский, переменный шаг.

Выполняют с различными положениями рук, головы, туловища. Стопа ставится на среднюю линию, слегка наискось, чтобы чувствовать острый край бревна.

Повороты выполняются: 1) на носках в положении стоя и в приседе, 2) на двух и на одной ноге, 2) в упорах и седах, 3) с различным положением и движениями руками, 4) махом ногой. Положение головы и движения руками могут способствовать повороту и сохранению равновесия.

Особенности выполнения упражнений на бревне и обучение

Прыжки - способ передвижения как самостоятельный элемент. Сложность определяется длительностью полета, амплитудой и структурой движений в безопорной фазе. Наибольшую трудность представляет приземление.

Выполняются:

- на месте, с продвижением и с поворотами,
- одиночно и сериями (состоящими из нескольких последовательных прыжков),
- толчком одной и двумя ногами,
- приземлением на одну или две ноги,
- из различных положений с приземлением в такое же исходное или иное положение (например, из полуприседа в упор присев),
- с различными движениями руками и ногами в безопорной фазе (с разведением ног, махом ногой и др.).

К **статическим упражнениям** относятся равновесия, стойки, мосты, шпагаты. Техника исполнения аналогична упражнениям, выполняемым на полу.

Особенности выполнения упражнений на бревне и обучение

К **акробатическим упражнениям** относятся кувырки, перевороты и сальто. Техника исполнения аналогична упражнениям, выполняемым на полу. Особенность исполнения: ограниченная площадь опоры требует узкого хвата руками, точности направления и совмещения плоскости исполняемых движений с плоскостью бревна.

Соскоки - завершают упражнения на бревне. К ним относятся:

- простые соскоки толчком одной или двумя ногами,
- соскоки, проходя через стойку с опорой или толчком одной (двумя) руками,
- соскоки в сочетании со сложными акробатическими элементами (перевороты, сальто).

Соскоки выполняются: 1) прогнувшись или согнувшись, 2) вперед или в сторону, 3) из стойки продольно или стойки поперек, 4) ноги вместе или врозь, 5) с шага или разбега, 6) с конца или середины бревна и др.

При обучении простым соскокам используются прыжки в глубину, с пружинного мостика и гимнастического коня.

8. Опорные прыжки

- сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, проявления решительности и смелости.

Предназначаются для мужчин и женщин.

Выполняют через гимнастические снаряды (козла и коня), установленных в ширину и длину, и гимнастическое оборудование (стопку матов, гимнастическое бревно или стол, скамейку, комбинированные снаряды, установленные в различных сочетаниях).

Успешное овладение требует: развития мышечной силы, гибкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, воспитания волевых качеств (решительности, смелости и др.).

Различают:

- прямые прыжки,
- боковые прыжки,
- прыжки переворотом (через стойку на руках).

Основа техники опорных прыжков

Фазы: 1) разбег, 2) наскок на мостик, 3) отталкивание ногами, 4) полет до снаряда (до опоры руками о снаряд), 5) отталкивание руками, 6) полет после отталкивания руками, 7) приземление.

Способы опорных прыжков в ОУ:

- Вскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок прогнувшись (с прямого разбега; козел или конь в ширину),
- Вскок в упор присев и соскок прогнувшись (с прямого разбега; козел или конь в ширину),
- Прыжок ноги врозь (с прямого разбега; козел и конь в ширину и в длину),
- Прыжок согнув ноги (с прямого разбега; козел в ширину и в длину),
- Прыжок боком с прямого разбега через коня в ширину,
- Прыжок углом с косого разбега через коня в длину толчком одной ноги.

Обучение опорным прыжкам

Разучить вскок в упор присев, соскок прогнувшись
(высота снаряда - 90-100 см)

1. Перед выполнением упражнения подготовить мышцы и суставы.
2. Соскок выполнять только на гимнастические маты, уложенные следующим образом: два мата рядом в ширину, третий положен на них сверху в длину.
3. Не рекомендуется выполнять прыжок с длинного разбега.
4. Предварительно обучить занимающихся приемам самостраховки, страховки и помощи.

Страховщик стоит сбоку от козла и обеспечивает страховку под грудь и спину до приземления.

Разучить вскок в упор присев, соскок прогнувшись (высота снаряда - 90-100 см) (продолжение)

| Частные задачи | Средства и методические приемы обучения | Упражнения для развития специальных двигательных качеств |
|--|---|--|
| Научить наскоку на мостик и отталкиванию ногами. | <ol style="list-style-type: none">1. Прыжки вверх на двух ногах на подкидном мостике.2. Наскок на мостик с одного шага с последующим отталкиванием и приземлением на мат.3. То же с 5-7 шагов подхода, разбега. | Прыжки вверх на двух ногах сериями по 7-10 прыжков. Из упора лежа толчком ног упор присев. Из упора присев прыжок вверх прогнувшись с гимнастическим приземлением. |
| Научить быстрому и активному подтягиванию колен к груди. | <ol style="list-style-type: none">4. Из упора стоя на гимнаст. бревно два прыжка вверх, третий - прыжок вверх с подтягиванием колен к груди.5. То же с опорой руками о козла, стоя на подкидном мостике. | |
| Научить активному разгибанию туловища и мягкому устойчивому приземлению при соскоке. | <ol style="list-style-type: none">6. Прыжок в глубину с малого гимнаст. бревна с гимнастическим приземлением.7. То же из упора присев, но прыжок вверх прогнувшись.8. То же, но соскок в круг, начерченный мелом. | |
| Научить сочетанию движений. | <ol style="list-style-type: none">9. С разбега вскок в упор присев на козла, соскок прогнувшись. | |

Прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота снаряда - 100-110 см)

Последовательность разучивания:

1. В упоре лежа на полу отталкивания ногами с разведением и сведением ног.
2. Стоя на подкидном мостике прыжки с разведением и сведением ног с опорой руками на снаряд (козла).
3. В упоре лежа на полу (стоя у стены) отталкивания руками.
4. Из упора лежа на полу толчком ног и рук прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед.
5. С разбега вскок на коня в ширину в упор стоя согнувшись, ноги врозь. Далее, выпрямляясь - соскок прогнувшись.
6. Прыжок ноги врозь через козла.

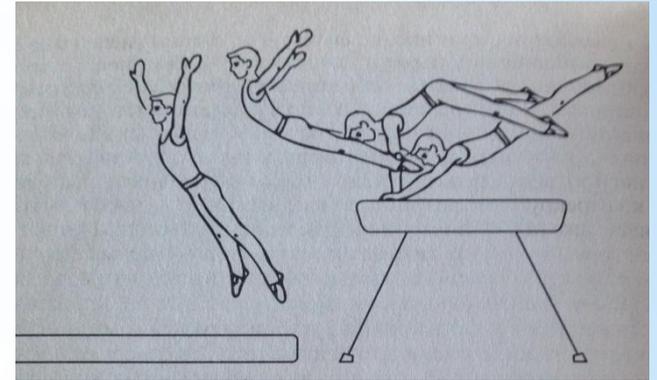
Страховка и помощь: стоит спереди-сбоку от козла у места приземления и обеспечивает страховку под грудь и за руку выше локтя.

Усложнение: за счет увеличения высоты, ширины или длины снаряда, расстояния от снаряда до мостика

Прыжок ноги врозь через коня в длину с опорой руками на дальнюю часть снаряда.

Последовательность разучивания:

1. Прыжок ноги врозь через козла.
2. Из и.п. - упор лежа на коне поперек - толчком ног и рук соскок ноги врозь.
3. Из и.п. - «старт пловца» на конце коня - разгибание ног и «падение» вперед на руки в упор лежа, далее, толчком ног и рук соскок ноги врозь.
4. То же, но прыжком.
5. То же, но стоя на гимнастическом козле, установленном за конем в длину.
6. То же, но стоя на подкидном мостике, установленном на повышенной опоре (скамейках) за конем в длину.



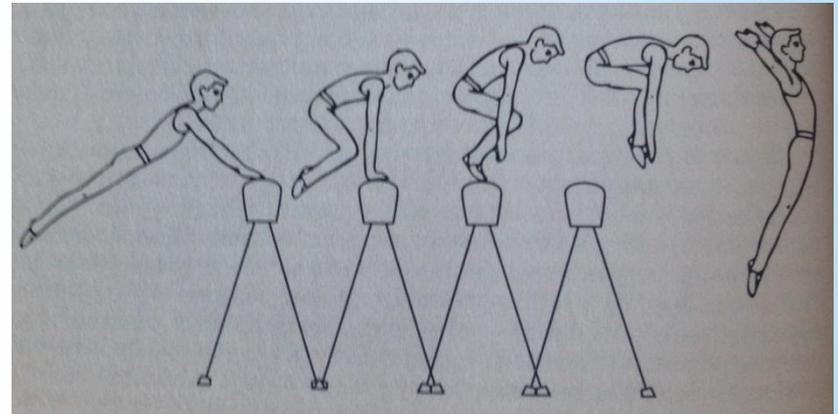
Прыжок согнув ноги через козла в ширину (высота снаряда - 100-110 см)

Последовательность разучивания:

1. Прыжки на подкидном мостике с подтягиванием колен к груди с опорой руками на снаряд.
2. Из упора лежа на полу толчком ног и рук прыжок в присед, руки вперед.
3. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.
4. Прыжок согнув ноги через козла.

Страховка и помощь: стоит сбоку от козла и обеспечивает страховку двумя руками за плечо.

Усложнение: за счет увеличения расстояния от снаряда до мостика.



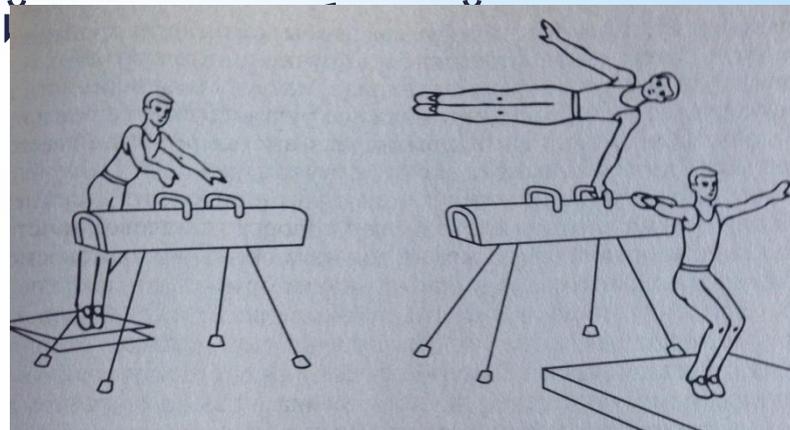
Прыжок боком через коня в ширину

Последовательность разучивания:

1. Из упора лежа на полу перемах двумя вправо (влево) в упор лежа боком.
2. Из упора стоя на подкидном мостике перед конем, отталкиваясь ногами, прыжок боком (опора руками на край коня).
3. Из упора стоя на мостике, одна нога в сторону на теле коня, опираясь на руку и ногу, продевая другую ногу - соскок боком.
4. Прыжок через снаряд.

Страховка и помощь: стоит за конем со стороны приземления, немного сбоку и обеспечивает страховку за руки и под спину.

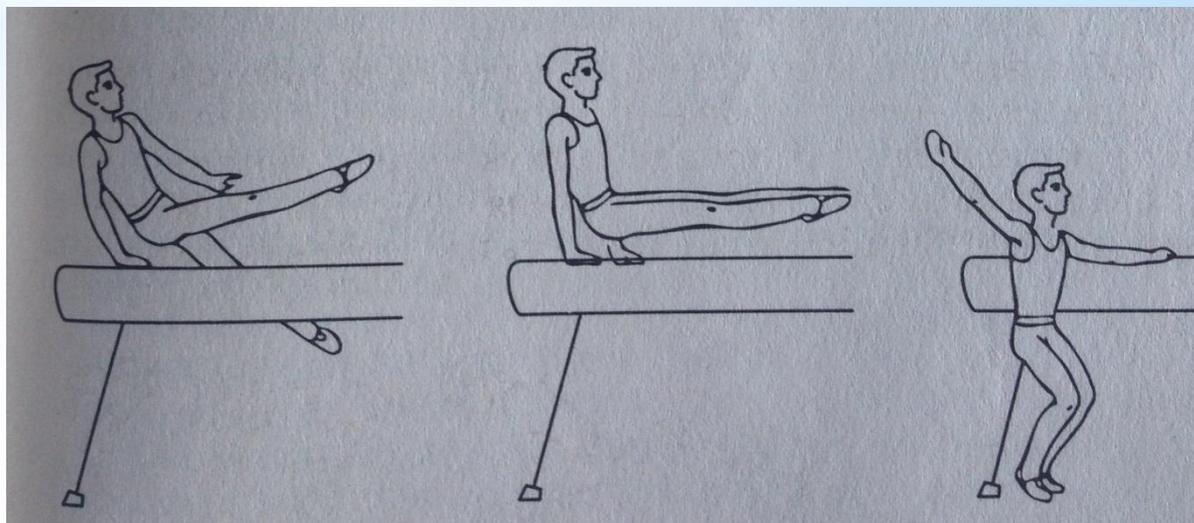
Усложнение: прыжок через положенный



Прыжок углом с косого разбега через коня в длину толчком одной ноги

Выполняется в правую и левую стороны с небольшого разбега. Прыжок углом вправо выполняется толчком левой с одновременной опорой правой рукой о тело коня, маховая нога направляется вверх и через снаряд, опорная нога после отталкивания быстро присоединяется к маховой над снарядом. Туловище по возможности выпрямляется. Руки опираются о снаряд последовательно, в начале прыжка - правая, потом, левая.

Мостик устанавливается под небольшим углом (почти параллельно коню) у ближнего края снаряда.



Прыжок углом с косого разбега через коня в длину толчком одной ноги (продолжение)

Последовательность разучивания:

1. Сидя на коне на правом бедре, опереться руками за телом, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к нему.
2. Сидя ноги врозь поперек на коне, опереться руками о тело коня и взмахом ног - соскок вправо.
3. С одного-двух шагов махом одной и толчком другой - сед на коне.
4. Прыжок через снаряд.

Страховка и помощь: стоит со стороны приземления боком к снаряду и обеспечивает страховку правой рукой за руку, а левой - под спину.

Усложнение: прыжок через положенный на дальний конец коня набивной мяч .

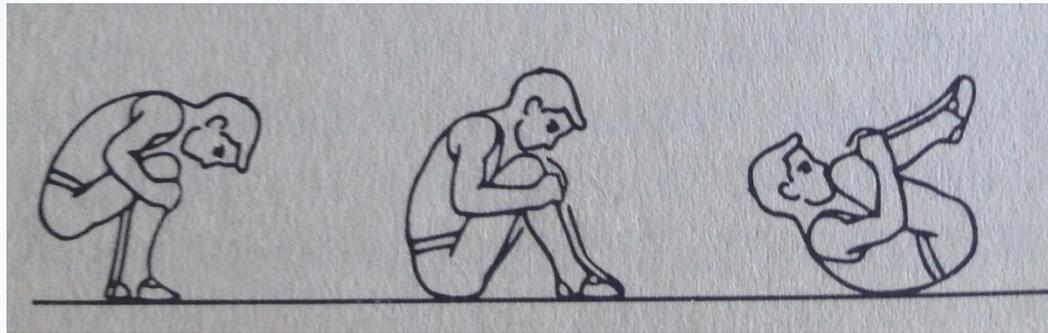
* V. Акробатические упражнения

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.).

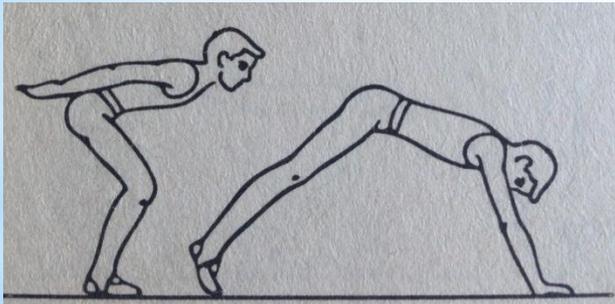
Группировки

в приседе

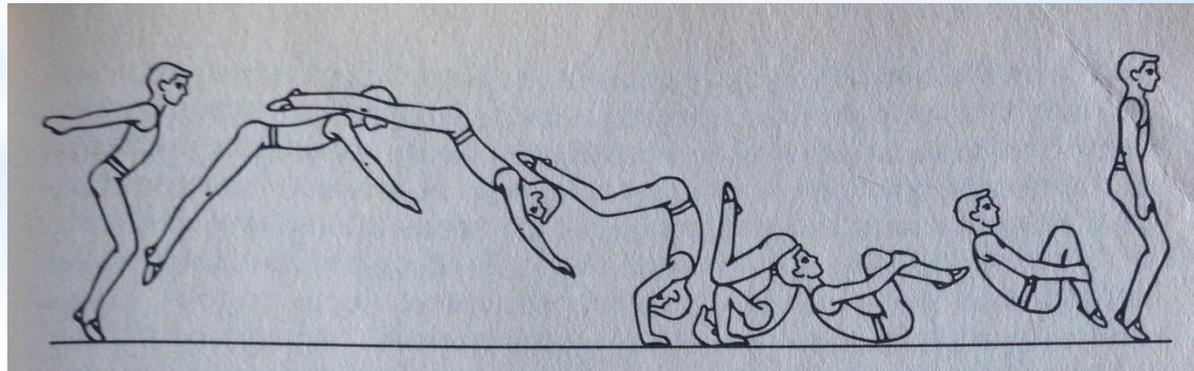


сидя

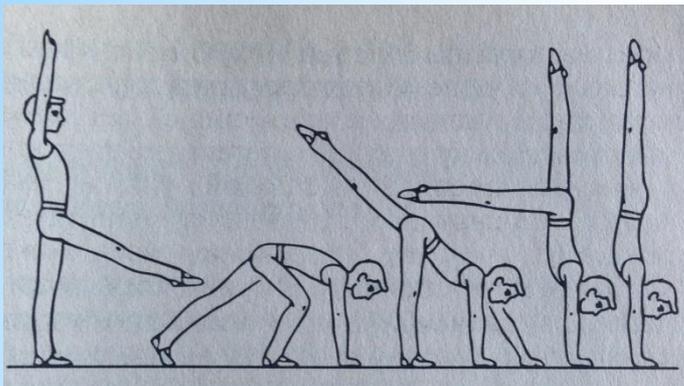
Кувырки



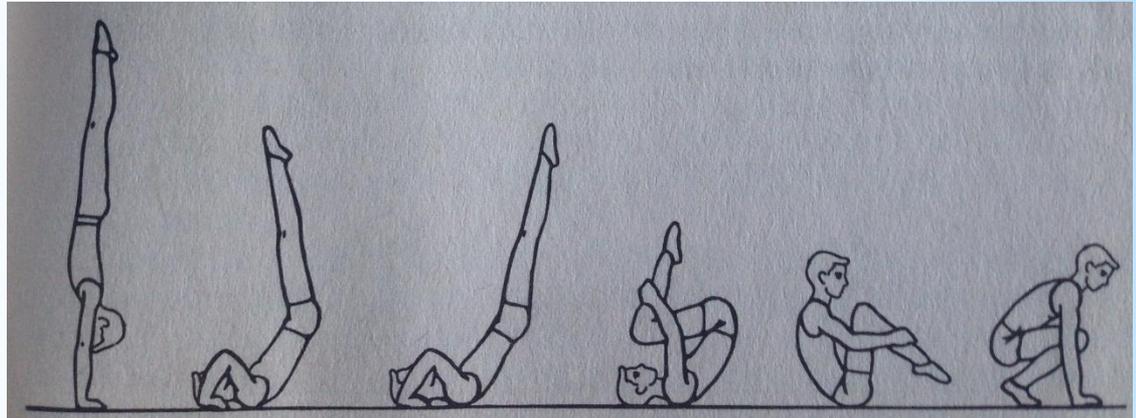
длинный кувырок вперед



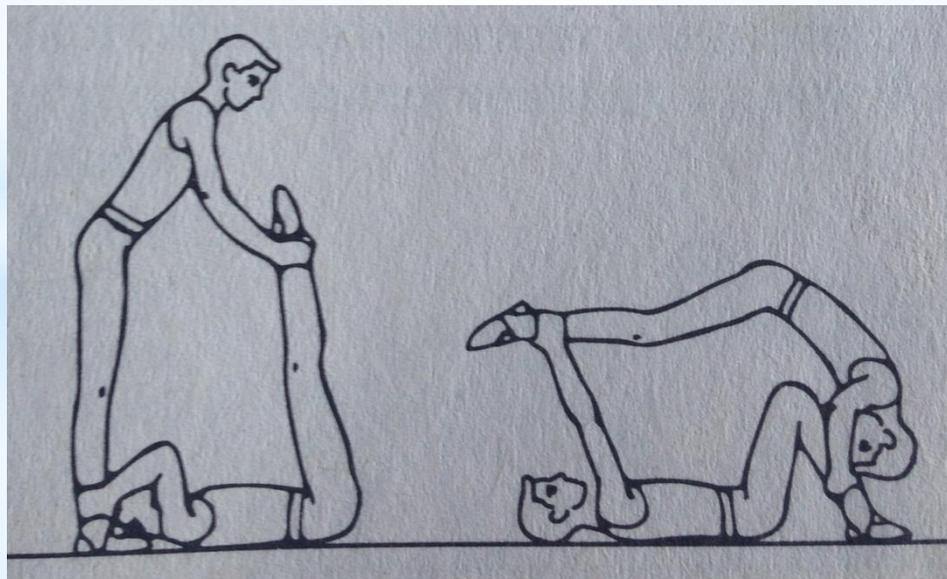
кувырок вперед прыжком



стойка на руках



кувырок вперед из стойки на руках



кувырок вдвоем

Разучить кувырок вперед

| Частные задачи | Средства обучения |
|--|---|
| Проверить степень овладения разновидностями группировок и положением «упор присев». | 1. Группировки сидя, лежа на спине, в приседе, положение «упор присев». |
| Совершенствовать навык в сохранении плотной группировки при перекатах. | 2. Перекат в сторону. 3. Перекаты назад и вперед. |
| Научить выполнению движений ногами и руками в уступающем режиме мышечных усилий, применительно к кувырку вперед. | 4. Из и.п. - упор присев - разгибая ноги, упор стоя согнувшись, затем, согнуть руки. |
| Научить выполнению кувырка вперед в облегченных условиях. | 5. То же, но, затем, «накатом» плеч кувырок вперед. 6. Кувырок вперед по наклонной поверхности, с помощью. |
| Научить выполнению кувырка вперед в объеме технических требований. | 7. То же, по горизонтальной поверхности. |

Разучить кувырок назад

| Частные задачи | Средства обучения |
|---|--|
| Научить прочной опоре на руки и разгибание рук. | <ol style="list-style-type: none">1. Упражнение «штангист»: в и.п. - сед, согнуть руки, ладони кверху - активное разгибание рук.2. То же, в положении лежа на спине на мате, ладони касаются стены (рейки гимнастической стенки).3. Из и.п. - упор присев - упор стоя согнувшись (тяжесть тела на руках).4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| Научить своевременной постановке ладоней на опору после переката, применительно к кувырку назад. | <ol style="list-style-type: none">5. Перекаты назад с последующей опорой руками около головы и вперед в и.п. |
| Научить активному разгибанию ног в сочетании с постановкой ладоней на опору, применительно к кувырку назад. | <ol style="list-style-type: none">6. То же, но с разгибанием ног за голову. |
| Научить выполнению кувырка назад в облегченных условиях. | <ol style="list-style-type: none">7. Кувырок назад по наклонной поверхности, с помощью. |
| Научить выполнению кувырка назад в объеме технических требований. | <ol style="list-style-type: none">8. То же, по горизонтальной поверхности. |

Разучить кувырок вперед в стойку на лопатках

| Частные задачи | Средства обучения |
|--|---|
| Проверить степень овладения техникой кувырка вперед. | 1. Кувырок вперед. |
| Совершенствовать навык в сохранении прочной опоры на руки и прямого положения тела в стойке на лопатках. | 2. Из и.п. - сед с наклоном вперед - перекатом назад стойка на лопатках. 3. То же из и.п. - упор присев. 4. Из и.п. - лежа на спине согнувшись с опорой руками около головы - разгибаясь, стойка на лопатках. |
| Научить быстрому подхвату руками и уверенной опоре при переходе с кувырка в стойку на лопатках в облегченных условиях. | 5. Из и.п. - упор присев - кувырок вперед до положения согнувшись с опорой лопатками о маты с последующим разгибанием в стойку на лопатках (партнер, стоя сбоку, фиксирует остановку, не допуская опускания таза на мат). |
| Научить выполнению кувырка вперед в стойку на лопатках в объеме технических требований. | 6. Кувырок вперед в стойку на лопатках. |

Разучить стойку на руках махом одной и толчком другой ноги (с помощью)

| Частные задачи | Средства обучения |
|---|---|
| Научить прочной опоре на руки и сохранению прямого положения рук и туловища, применительно к стойке на руках. | <ol style="list-style-type: none">1. Из и.п. - стойка, руки вверх, ладони кверху - потянуться вверх (партнер, стоя на скамейке, надавливает на ладони).2. Зафиксировать и.п. - упор лежа, ноги на рейке гимнаст. стенки значительно выше головы. |
| Научить положению «стойка на руках». | <ol style="list-style-type: none">3. Из и.п. - упор стоя на одном колене (другая нога - прямая отведена назад) - два партнера, стоя сбоку, поднимают за бедро в стойку на руках.4. Из и.п. - упор присев спиной к гимнаст. стенке - поочередно переставляя ноги по рейкам стенки, стойка на руках с опорой ногами о стенку (обеспечить страховку). |
| Научить активному маху ногой в сочетании с энергичным толчком другой и выходу в стойку на руках в облегченных условиях. | <ol style="list-style-type: none">5. Из и.п. - упор присев на одной (другая нога - прямая отведена назад) - махом одной и толчком другой ноги стойка на руках с помощью.6. То же, но из и.п. - стойка на одной, другая нога вперед, руки вверх, выполняя с опорой ногами о стенку. |
| Научить стойке на руках в объеме технических требований. | <ol style="list-style-type: none">7. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с помощью партнеров, стоящих сбоку. |

Разучить стойку на голове и руках толчком ног

| Частные задачи | Средства обучения |
|--|--|
| Научить постановке рук и головы, применительно к стойке на голове и руках. | 1. Из и.п. - упор присев - разгибая ноги поставить голову на опору (использовать ориентиры - разметка мелом на матах). |
| Научить сохранению прочной опоры на руках в стойке на голове и руках и умению распределять вес тела. | 2. Из и.п. - упор присев - разгибая ноги поставить голову на опору, а два партнера, стоя сбоку, поднимают за ноги в стойку на голове и руках. |
| Научить выходу в стойку на голове и руках в облегченных условиях. | 3. Из и.п. - упор присев - опускание головы на опору с одновременным толчком ног и выход в стойку на голове и руках с согнутыми ногами с помощью партнеров, стоящих сбоку. |
| Научить стойке на голове и руках в объеме технических требований. | 4. То же, но в стойке разогнуть ноги. |