

# Гимнастика



# Содержание

---

- 1. История гимнастики
- 2. Физические качества
- 3. Строевые упражнения
- 4. Положения в стойках
- 5. Положения в седах
- 6. Положения в упорах
- 7. Положения в равновесиях
- 9. Положения приседов
- 11. Положения в наклонах
- 12. Акробатические упражнения 12. Акробатические упражнения



# История гимнастики.

- Предшественником **спортивной гимнастики** была распространенная в **XVI-XVII вв. вольтижировка** (гимнастика и прыжки) на столе и коне, **лазанье** по шесту и стене и **равновесие** на канате и деревьях. **Ф. Л. Ян, основатель немецкого гимнастического движения**, расширил основную область спортивной гимнастики путем изобретения новых упражнений и снарядов, таких, как перекладина, брусья и предметы для лазания. Тем самым **он заложил основу системы сегодняшней спортивной гимнастики**. Он рассматривал гимнастику как средство воспитания и образования.

- Весной **1811 г.** вблизи Берлина Ян открыл **первую гимнастическую площадку**. В 1816 г. Ян вместе со своим учеником Е. Айзеленом опубликовал произведение «Немецкая гимнастика». Кроме замечаний воспитательного, организационного и технико-методического характера, книга содержит основные упражнения гимнастики по Яну.

- «Гимнастическая блокада» с 1820 до 1842 г., объявленная реакционным прусским правительством, сильно помешала развитию гимнастики. После отмены ограничений гимнастика начала быстро распространяться в школы и общества.

- **Международная федерация гимнастики (ФИЖ)** была создана в 1881 г., и в настоящее время в нее входят более 80 национальных федераций. ФИЖ налаживает международные гимнастические контакты, проводит различные международные соревнования, чемпионаты Европы (с 1955 г. каждые 2 года) и чемпионаты мира (с 1905 г., сейчас каждые 2 года). Она разрабатывает обязательные упражнения, **возглавляет с 1896 г. соревнования, которые проводятся в рамках олимпийских игр**. Для всех соревнований ФИЖ разрабатывает Правила судейства и снарядные нормативы, которые постоянно совершенствуются.



# ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА.

- **Гимнастика** - система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей человека, гармоническое физическое развитие. Понятие «гимнастика» включает в себя спортивную и художественную гимнастику, спортивную акробатику. Спортивная гимнастика является хорошим средством физического воспитания людей, она признана важным видом спорта, весьма полезным для здоровья людей и организации досуга. Упражнения на снарядах представляют собой важное воспитательное средство, поскольку предъявляют специфические «многоснарядные» требования к занимающимся.
- Современная спортивная гимнастика имеет следующие характерные признаки: **высокую динамику** в виде ритмично акцентированной маховой гимнастики с мощными и резкими движениями; **частую смену движений** с широкой и незначительной амплитудой в сочетании с чередованием наклонов, выпрямления, вращения тела, разведения рук и ног; активное участие тазобедренных суставов и плечевого пояса; целенаправленное **чередование напряжения и расслабления мышц** в рамках маховых, основных и конечных движений. Этот большой диапазон движений с разветвленной степенью трудности и большим структурным многообразием требует от нервной системы синтеза всех двигательных структур. Спортивная гимнастика **воспитывает любовь к прекрасному, целенаправленному, совершенному и сложному, она выявляет истинное стремление к мастерству, развивает дисциплину, выносливость, смелость и готовность оказать другому помощь.**



# Строевые упражнения.

Совместные или одиночные действия занимающихся в строю.

- Построения в одну шеренгу.

Учащиеся строятся в шеренгу по команде учителя «**Становись!**». Учитель становится на определенное место (верхний правый угол зала, площадки), а учащиеся становятся слева от него. Когда направляющий займет свое место рядом с учителем, последний переходит на середину зала (площадки), помогает ученикам взять правильный интервал. В строю стоят прямо, плечи развернуты, руки свободно опущены вниз, а полусогнутые кисти прижаты к бедрам, носки ног разведены пятки сомкнуты. Такое положение называется **основной стойкой**.



# Строевые упражнения.

## ■ ПОСТРОЕНИЕ В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ.

По команде учителя: «*В колонну по одному — становись!*», все учащиеся становятся в затылок за учителем. Строиться в колонну по одному можно также поворотом налево или направо.



Построение в колонну по одному

# Строевые упражнения.

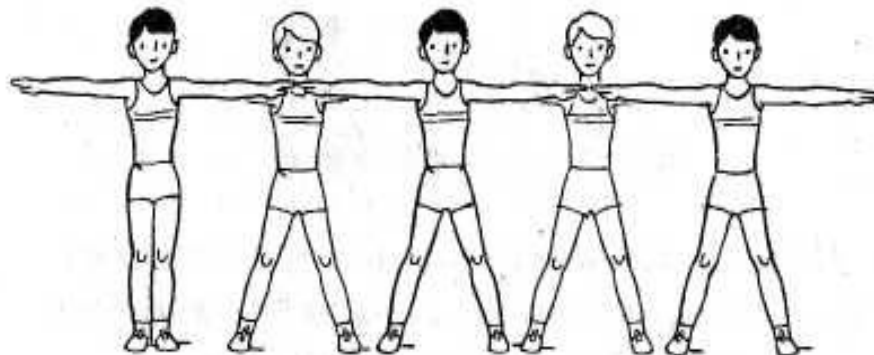
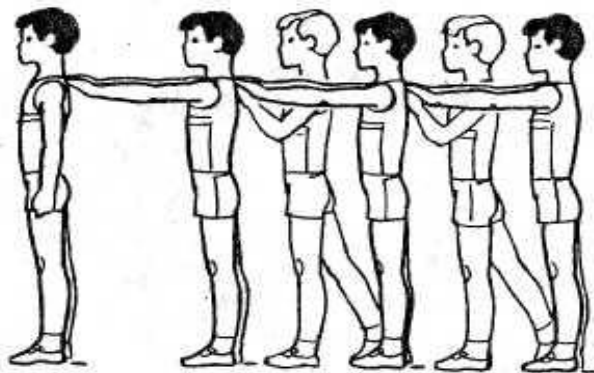
■ **Размыкания** — способы увеличения интервала или дистанции строя.

■ **РАЗМЫКАНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ ВПЕРЕД В КОЛОННЕ.**

По команде «*На вытянутые вперед руки — разомкнись!*» дети размыкаются, касаясь прямыми руками плеч ученика, стоящего впереди.

■ **РАЗМЫКАНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ В СТОРОНЫ В ШЕРЕНГЕ.**

По команде «*Вправо (влево) на вытянутые в стороны руки, приставными шагами — разомкнись!*» ученики размыкаются на нужное расстояние в указанном направлении, поднимая руки в стороны .



# Положения в стойках.

■ **Основная стойка** (сокращенно о. с.) — положение соответствует строевой стойке, но положение рук в ней может быть различным. Этим она и отличается от строевой (а).

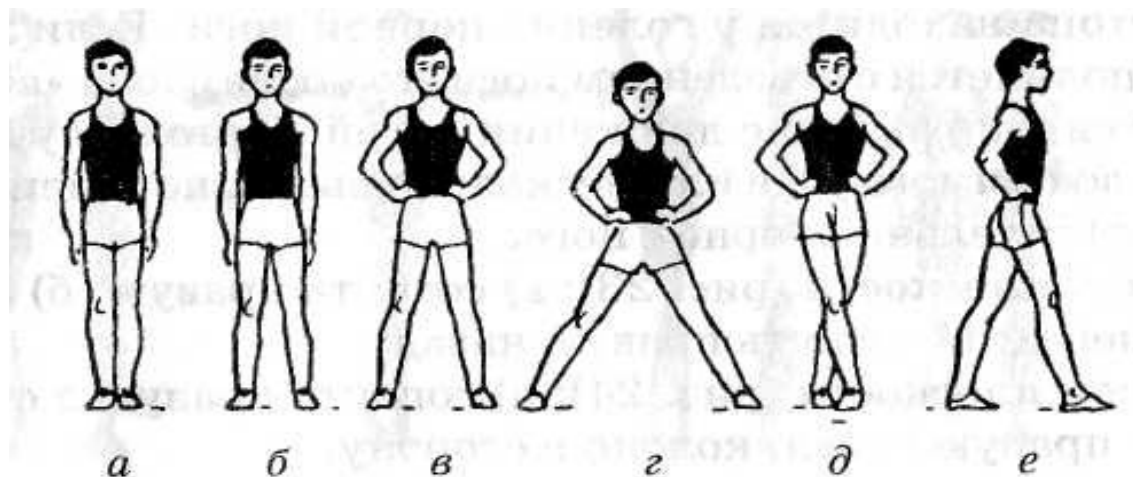
■ **Узкая стойка** — стойка, в которой ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь (б).

■ **Стойка ноги врозь** — в этой стойке ступни расположены так же, как и в о. с., но ноги расставлены на ширину плеч (в). О положении рук, если они не внизу, должны быть дополнительные указания.

■ **Широкая стойка** — стойка, в которой ноги широко разведены в стороны (г).

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

■ **Стойка ноги врозь правой** — стойка, в которой правая нога находится на шаг впереди левой (е). Данная стойка может быть широкой и узкой, о чем следует указывать.





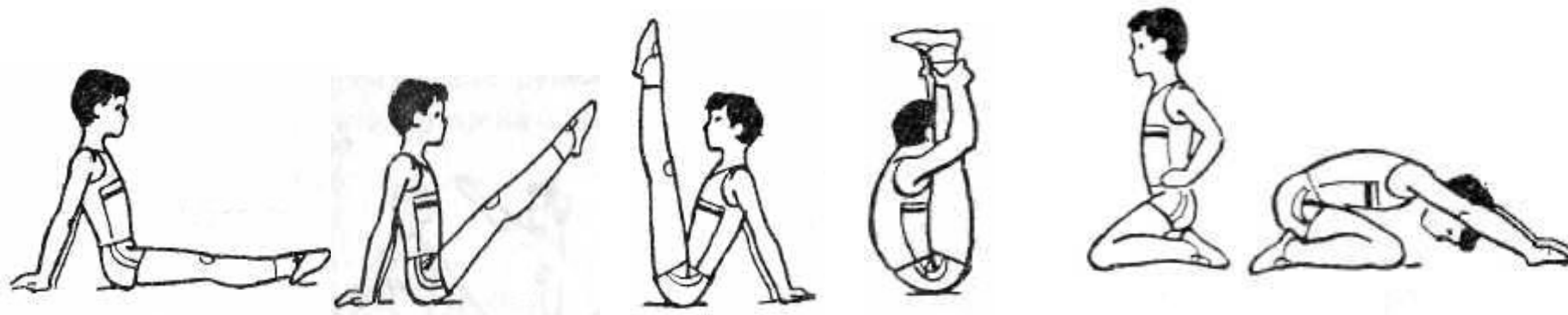
# Положения в стойках.

- **Стойка на правом (левом) колене** — при обычном способе выполнения одну ногу поднимают и, сгибая, отводят назад. Одновременно с этим сгибают другую ногу, опускаясь на колено так, чтобы бедро опорной ноги и голень другой (находящейся впереди) были перпендикулярны полу.
- **Стойка на коленях** — стойка, в которой колени, голени и носки опираются о пол (снаряд) всей длиной, носки вытянуты.
- **Стойка на лопатках** — выполняется с опорой лопатками и затылком. Обычно руки упираются в поясницу.
- **Стойка на голове** — выполняется с опорой головой и руками.
- **Стойка на руках** — выполняется на прямых руках, тело вертикально.



# Положения в седах.

- **Сед** – положение занимающегося сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами, руки касаются опоры или находятся в каком – либо положении.
- **Сед углом** – положение с поднятыми ногами, до угла 45 градусов.
- **Сед согнувшись** – ноги подняты до вертикального положения.
- **Сед с захватом** – то же, но туловище и голова наклонены к ногам, а ноги, захватом за голеностопный сустав подтягиваются к туловищу, голова опущена.
- **Сед на пятках** – сед на обеих пятках, туловище вертикально, положение рук оговаривается.
- **Сед на пятках с наклоном** – то – же, но туловище наклонено вперед до касания поднятыми вверх руками пола.



сед,  
упор сзади

сед углом,  
упор сзади

Сед согнувшись,  
упор сзади

сед с  
захватом

сед на пятках,  
руки на пояс

сед на пятках  
с наклоном вперед

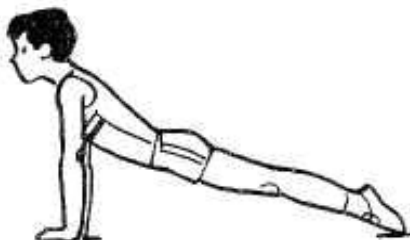


# Положения в упорах.

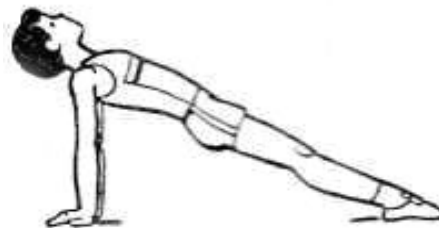
- **Упор присев** — присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо.
- **Упор стоя на коленях** — опора руками и коленями, носки вытянуты.
- **Упор лежа** — занимающийся обращен передней стороной тела к опоре. Термин «спереди» принято опускать.
- **Упор лежа сзади** — учащийся обращен к опоре спиной.



на коленях



упор лежа



упор лежа сзади



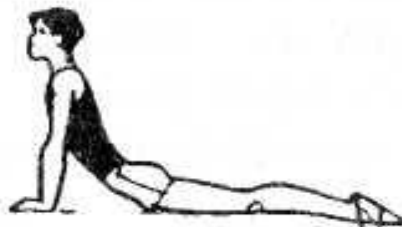
# Положения в упорах.

- **Упор лежа боком** — тело обращено боком при опоре на одну руку, другая рука обычно у тела.
- **Упор лежа на бедрах** — упор, при котором тело максимально прогнуто, бедра касаются опоры или лежат на ней.
- **Упор лежа сзади на предплечьях** — аналогичный упору лежа сзади, но руки упираются предплечьями.



*упор лежа*

*боком*



*упор лежа*

*на бедрах*



*упор лежа сзади*

*на предплечьях*

# Положения в равновесиях.

**Равновесие** — это положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны. Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назад и прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

**Боковое равновесие** - одноименная рука вверх, положение другой – оговаривается.

**Заднее равновесие** - отвести одну ногу максимально вперед и прогнуться назад.

Положение рук оговаривается.

## ■ Типичные ошибки.

- При наклоне туловища вперед нога опускается.
- Не полностью выпрямлена опорная нога.

## ■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку со стороны отводимой ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро.



равновесие



боковое равновесие одноименная  
вверх, другая на пояс

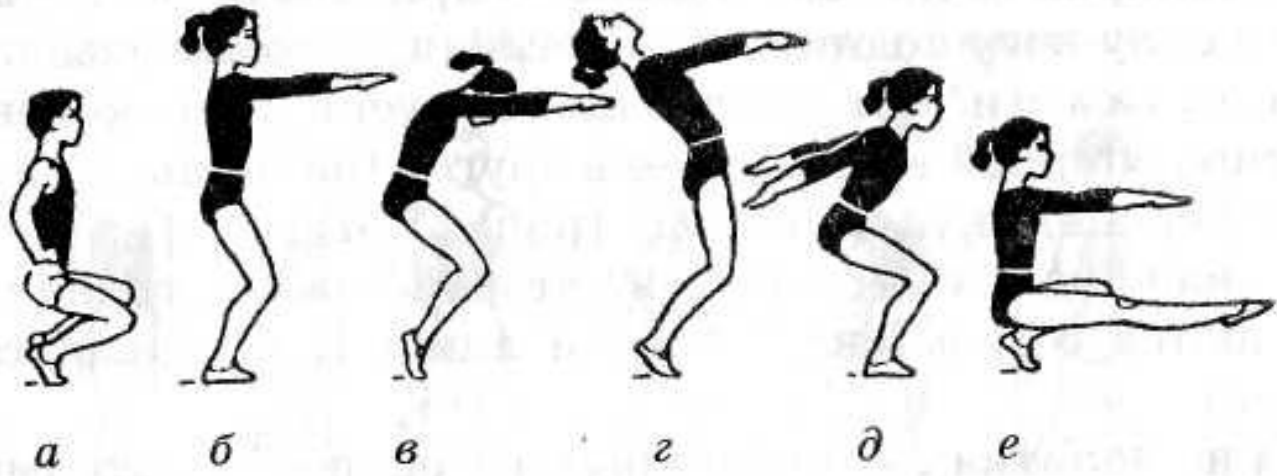


заднее равновесие  
руки в стороны



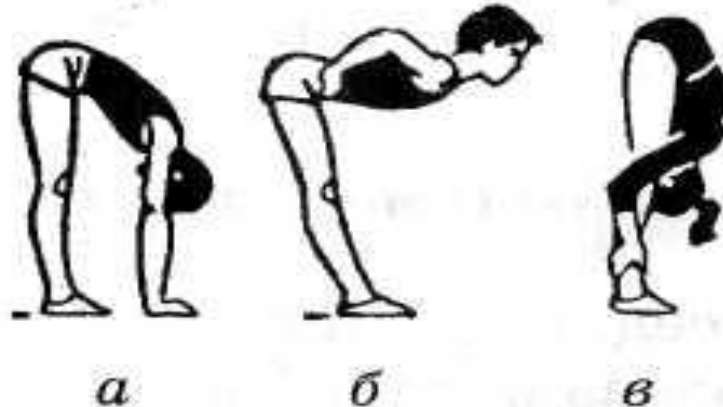
# Положения приседов.

- **Присед** — положение занимающегося, в котором ноги согнуты (опора на носки), руки в любом положении (а).
- **Полуприсед** — приседание, выполняемое на половину амплитуды (б); часто применяется с полунаклоном и называется «старт пловца» (д).
- **Круглый присед (полуприсед)** — приседание на носках, колени вместе, туловище согнуто вперед, руки вперед, голова опущена (в).
- **Присед наклонно** — присед, при выполнении которого бедра, туловище и голова на одной линии. Положение рук, если они не вдоль тела, указывается дополнительно. Например, руки вперед (г).
- **Присед на правой (левой)** — приседание, выполняемое на одной ноге, другая поднята вперед, руки вперед (е)



# Положения в наклонах.

- **Наклон** — термин для определения сгибания тела в тазобедренных суставах вперед, назад или в стороны с полной амплитудой движения. При выполнении вперед указание о направлении можно опускать. Например, наклон (а).
- **Наклон прогнувшись** выполняется обычно вперед, руки в стороны, голова приподнята (б).
- **Наклон с захватом** — наклон вперед, при котором руки захватывают голеностопные суставы (в).



# Акробатические упражнения.

## ■ Группировка

— это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувырмам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе (а), сидя (б), лежа на спине (в).

## ■ Типичные ошибки.

- Откинута назад голова.
- Ноги вместе, не разведены.
- Ноги разведены слишком широко.
- Высокий или низкий захват руками голеней, захват в «замок».
- Неплотная группировка.



а



б



в





# Акробатические упражнения.

## ■ Кувырок вперед.

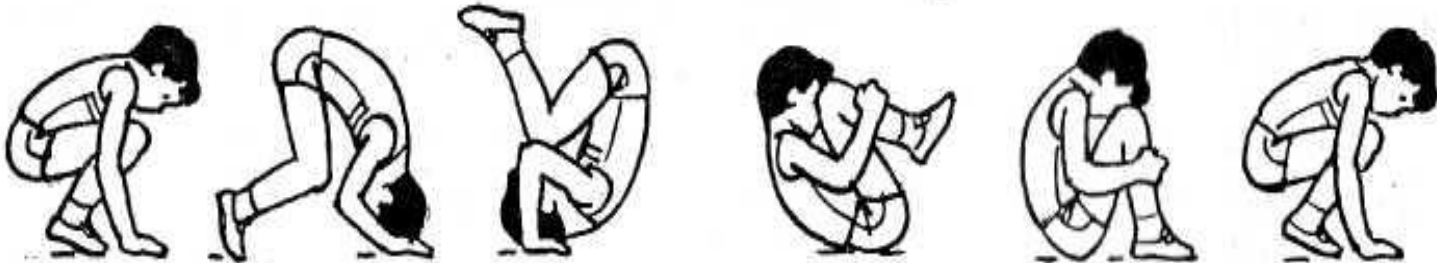
Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

## ■ Типичные ошибки.

- Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
- Отсутствие отталкивания ногами.
- Недостаточная группировка.
- Неправильное положение рук.
- Опора руками сзади при переходе в упор присев.

## ■ Страховка и помощь.

Партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.



# Акробатические упражнения.

## ■ Кувырок в сторону.

Выполняется из упора стоя на коленях или упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону т.е. последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом прийти снова в упор стоя на коленях или в упор присев.



# Акробатические упражнения.

## ■ Кувырок назад в группировке.

Из упора присев, тяжесть тела перенести на руки, затем отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

## ■ Типичные ошибки.

- Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
- Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
- Неплотная группировка.
- Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
- Медленное переворачивание.

## ■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, подтолкнуть под спину.



# Акробатические упражнения.

## ■ **Кувырок вперед в стойку на лопатках.**

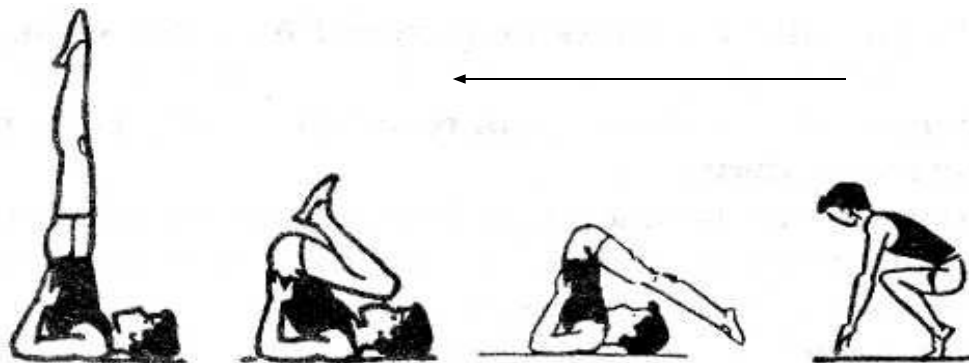
Из упора присев или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать.

## ■ **Типичные ошибки.**

- *Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.*
- *Постановка рук с широко разведенными локтями.*
- *Ошибки, типичные для стойки на лопатках.*

## ■ **Страховка и помощь.**

Во избежание сильного вращения и возможного опускания таза, стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, как при выполнении стойки на лопатках.



# Акробатические упражнения.

## ■ Стойка на лопатках согнув ноги.

Выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большими пальцами вперед), ноги согнуты, голени вертикально. Это подводящее упражнение для обучения стойке на лопатках.

## ■ Из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.

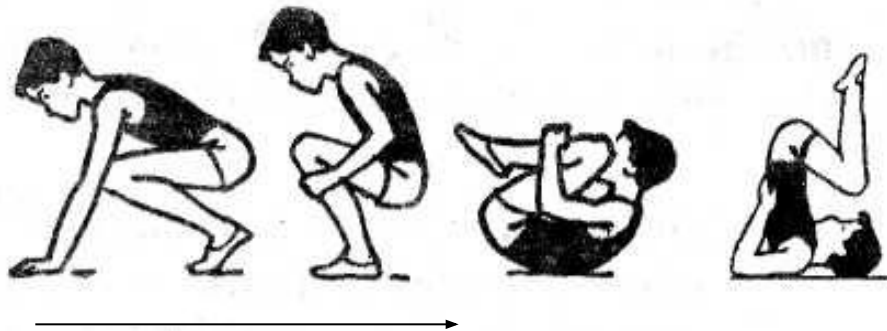
Убрав руки с поясницы, начать перекат вперед, одновременно взять группировку. В конце переката выполнить энергичное движение плечами вперед и принять упор присев.

## Типичные ошибки.

- Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.
- Руки ставятся под спину рано, локти широко разведены.
- Туловище не принимает вертикального положения.
- Голени отклоняются от вертикального положения, носки не оттянуты.

## ■ Страховка и помощь.

Помогать, стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживая под спину, другой за ноги.



# Акробатические упражнения.

## ■ **Стойка на лопатках.**

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, упереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

## ■ **Типичные ошибки.**

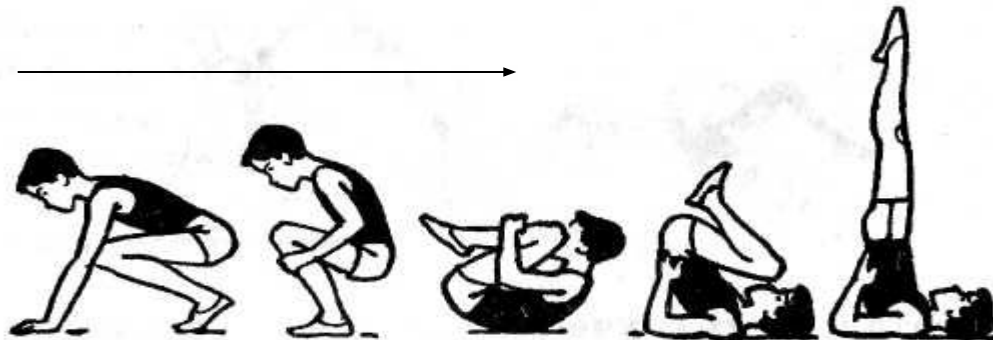
■ *Сгибание в тазобедренных суставах.*

■ *Тело отклонено от вертикальной плоскости.*

■ *Широко разведены локти.*

## ■ **Страховка и помощь.**

Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.



# Акробатические упражнения.

## ■ «Мост» из положения лежа на спине.

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки



## ■ Типичные ошибки.

- Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
- Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
- Руки и ноги широко расставлены.
- Голова наклонена вперед.



## ■ Страховка.....

- Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

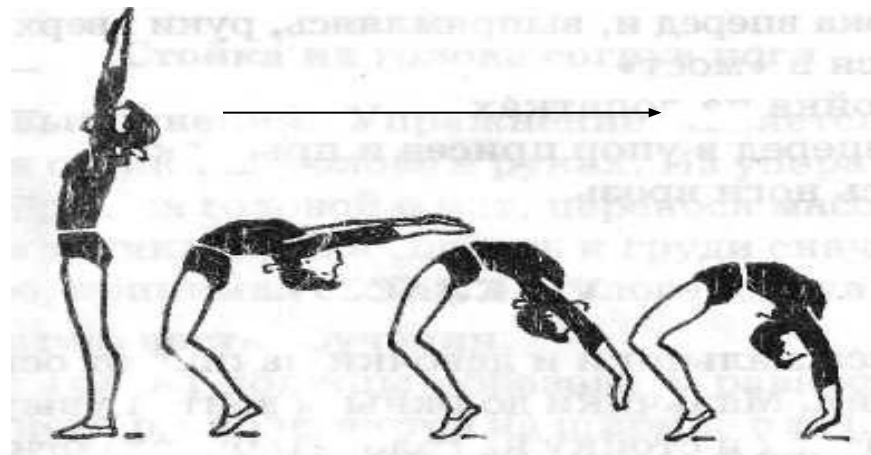
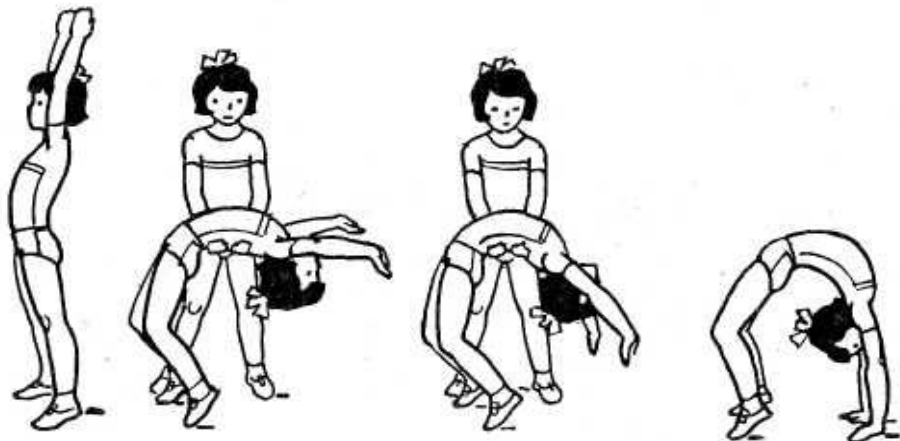
# Акробатические упражнения.

## **Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.**

Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

### **■ Типичные ошибки.**

- При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.
- В положении «мост» типичные ошибки описаны выше. Страховка и помощь.
- **Страховку осуществлять стоя сбоку.**
- Поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.





# Акробатические упражнения.

## ■ «Мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене.

Техника выполнения «моста» из положения лежа на спине и из положения стоя с помощью (слайд 34, 35). Поэтому здесь остановимся на технике поворота в упор стоя на одном колене из положения «мост». Переносим тяжесть тела на правую (левую) руку и правую (левую) ногу, оттолкнуться левой (правой) рукой и начать поворот направо (налево). Повернувшись на 90°, согнуться и закончить упражнение в упоре стоя на правом (левом) колене, другую назад. Завершая поворот, опереться на левую (правую) руку и вернуть кисть правой (левой) руки в обычное положение.

### ■ Типичные ошибки.

- Недостаточная передача тяжести тела на руки.
- Слишком широкая постановка рук на пол.
- При повороте нет толчка ногой, противоположной повороту от пола.
- Опускание и сгибание ноги сзади.
- **Страховка и помощь.**

Помогать, стоя с противоположной повороту стороны, поддерживая под спину и за ногу.

