

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике принято называть доступные, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а так же подготовки организма к основной части урока.

К ОРУ относятся любые технически не сложные упражнения, составленные из одиночных или совместных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнёра, гимнастических снарядов и различных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно или продолжительно и т.д.

С помощью ОРУ можно решать задачи:

**Образовательные
Развивающие
Оздоровительные**

Образовательные:

1. Формировать умения выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, ритм и темп).
2. Овладеть отдельными компонентами или законченными (простыми) двигательными действиями.
3. Формировать жизненно важные умения и навыки.
4. Научить сочетать движения различными частями тела.

Развивающие:

1. Обучить напряжению и расслаблению отдельных мышечных групп.
2. Развить быстроту мышечных сокращений.
3. Развить силу.
4. Развить гибкость и подвижность в суставах.
5. Развить выносливость.
6. Развить ловкость.
7. Воспитать моральные и эстетические качества.
8. Научить культуре движения.

Оздоровительные:

1. Подготовить функционально организм к предстоящей основной деятельности.
2. Укрепить здоровье и повысить жизнедеятельность организма занимающихся.
3. Совершенствовать телосложение.
4. Формировать правильную осанку.
5. Научить правильно дышать во время выполнения упражнений.

Классификация ОРУ

- 1. По анатомическому признаку** подбора упражнений в зависимости от работы тех или иных мышечных групп: для рук и плечевого пояса; шеи, ног, туловища и всего тела.
- 2. По признаку подбора упражнений преимущественного воздействия** или работы мышц в определенном режиме: на силу, растягивание (гибкость), скоростно-силового характера, с преимущественной быстротой движений, на выносливость и другие двигательные способности человека, а так же на координацию движений, осанку, дыхательные упражнения.
- 3. По признаку использования снарядов и предметов:** без предмета, с предметами (палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки и др.); на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка и др.); на тренажерах.
- 4. По признаку организации группы.** одиночное выполнение общеразвивающих упражнений, в парах, втроем, в кругу, в сцеплении, в сомкнутых колоннах и шеренгах.
- 5. По признаку исходных положений,** из которых выполняются упражнения: из стоек, приседов, упоров, положений сидя и лежа, висов и др.
- 6. По способу проведения:** отдельный способ выполнения упражнений предусматривает показ и рассказ упражнения, способ выполнения упражнений в движении или проходной способ, игровой, комплексный, поточный и комбинированный способ. При проведении сложнокоординационных и сложных в обучении ОРУ используется способ по разделениям.

Правила подбора упражнений

1. Нужно учитывать их назначение, место и время проведения.

2. Упражнения должны оказывать всестороннее воздействие на занимающихся (направлены на все группы мышц и обеспечивали развитие основных физических качеств).

3. Упражнения должны быть доступными, то есть соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности и организованности занимающихся.

4. Определить объем и содержание упражнений, которые будут включены в комплексе в зависимости от его назначения и установить их число (их может быть в комплексе от 8 до 15).

5. Соблюдать принцип - от простого к сложному и от легкого к трудному.

Последовательность упражнений в комплексе

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Первым в комплексе должно быть упражнения на ощущение правильной осанки (это особенно важно для детей и подростков), чтобы создать установку на сохранение ее при выполнении последующих упражнений. Или упражнение типа подтягивания.
2. Вторым и третьим выполняются простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба на месте с высоким подниманием ног, приседания с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и другие). Эти упражнения активизируют действия всех органов и систем, что важно для подготовки организма к предстоящей работе.
3. Следующие в комплексе должны быть упражнения для различных мышечных групп (рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу следует включать последовательно различные части тела. Первая серия этих упражнений выполняется в таком порядке:
 - Упражнения для рук и плечевого пояса.
 - Спины.
 - Брюшного пресса.
 - Ног.
- Вторая и третья серии следуют в таком же порядке, но повышенной трудностью и интенсивностью. Такой порядок следования упражнений позволяет постепенно увеличить нагрузку и чередовать работу различных частей тела, что повышает эффективность мышечных усилий и создает условия для активного отдыха работающих мышц.
4. Далее в комплекс включаются два-три наиболее интенсивных и сложных упражнений для всех частей тела.
5. Как правило, упражнениям силового характера должны предшествовать упражнения на растягивание, так как без предварительного разогревания мышц возможны растяжения волокон и связок.
6. После напряженной работы целесообразно выполнять упражнения на расслабление.
7. В конце комплекса выполняются упражнения умеренной интенсивности. Комплекс следует заканчивать упражнением на ощущение правильной осанки. Каждое упражнение в комплексе повторяется от 4 до 8 раз.

Схема проведения общеразвивающего упражнения

1. Объяснение упражнения.
2. Команда для принятия исходного положения (И.п.).
3. Команда для начала выполнения упражнения.
4. Замечания в процессе выполнения упражнения.
5. Команда для окончания упражнения.
6. Команда «Вольно!»

Способы проведения общеразвивающих упражнений

В зависимости от задач и условий проведения преподаватель может пользоваться различными способами проведения:

1. Способ раздельного выполнения упражнений.
2. Способ выполнения упражнений в движении или проходной способ.
3. Игровой способ.
4. Комплексный способ.
5. Способ выполнения упражнений «поток».
6. Комбинированный способ.

Основные термины ОРУ

Стойка

Сед

Присед

Выпад

Упор

Наклон

Равновесие

Круг

Положения прямых и согнутых рук и ног
Движения (по дуге или кругу) головы, рук, туловища

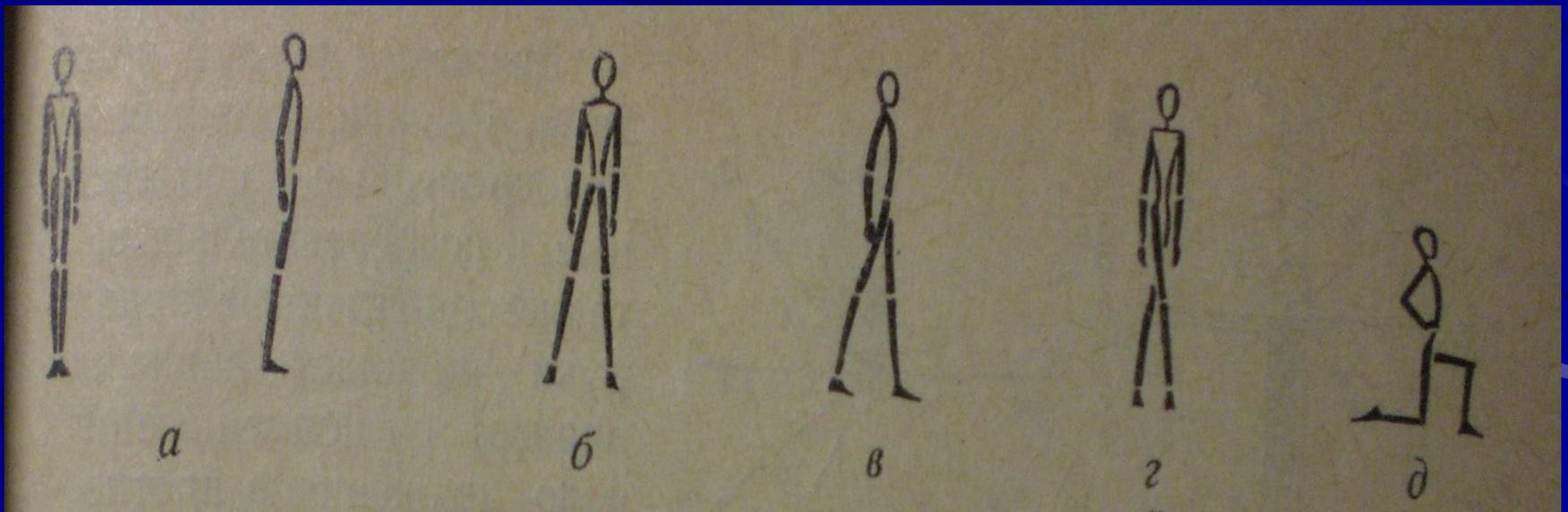
ЗАДАНИЕ: посмотреть видео

https://www.youtube.com/watch?v=q9T8L_KWe9o

Слово **НОГИ** в стойках **НЕ НАДО!!!!** Вместо пружинящие движения говорим пружинистые приседы, вместо круговые движения -**КРУГ**. Это **ОШИБКИ!!!!**

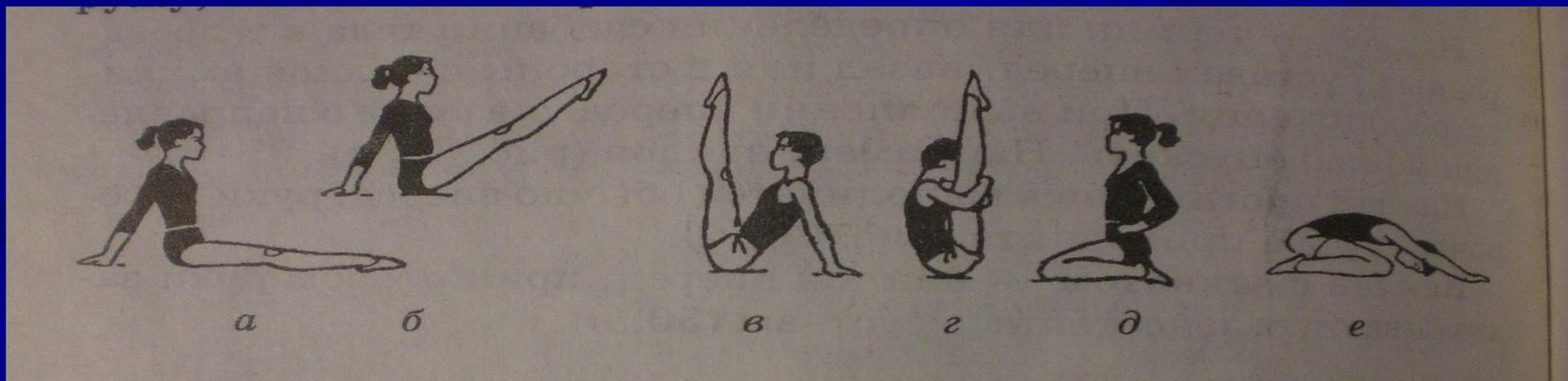
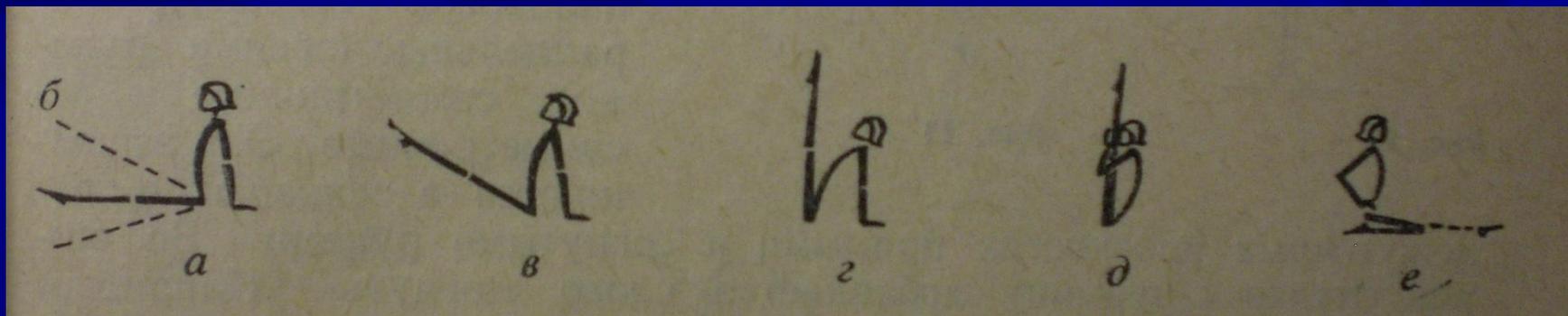
СТОЙКА – вертикальное положение тела

Стойки: основная стойка (о.с.) соответствует строевой стойке «Смирно!».
Различают: стойку врозь, широкую, узкую, врозь правой или левой, скрестную, на правом (или левом) колене, а также сомкнутую, при которой стопы сомкнуты, правой (левой) вольно. При выполнении стоек на носках добавляется слово «на носках». При переходе от упражнений в низком исходном положении, например, из стойки на коленях, а также из положений сидя, лежа к упражнениям в стойке подается команда «Встать!».



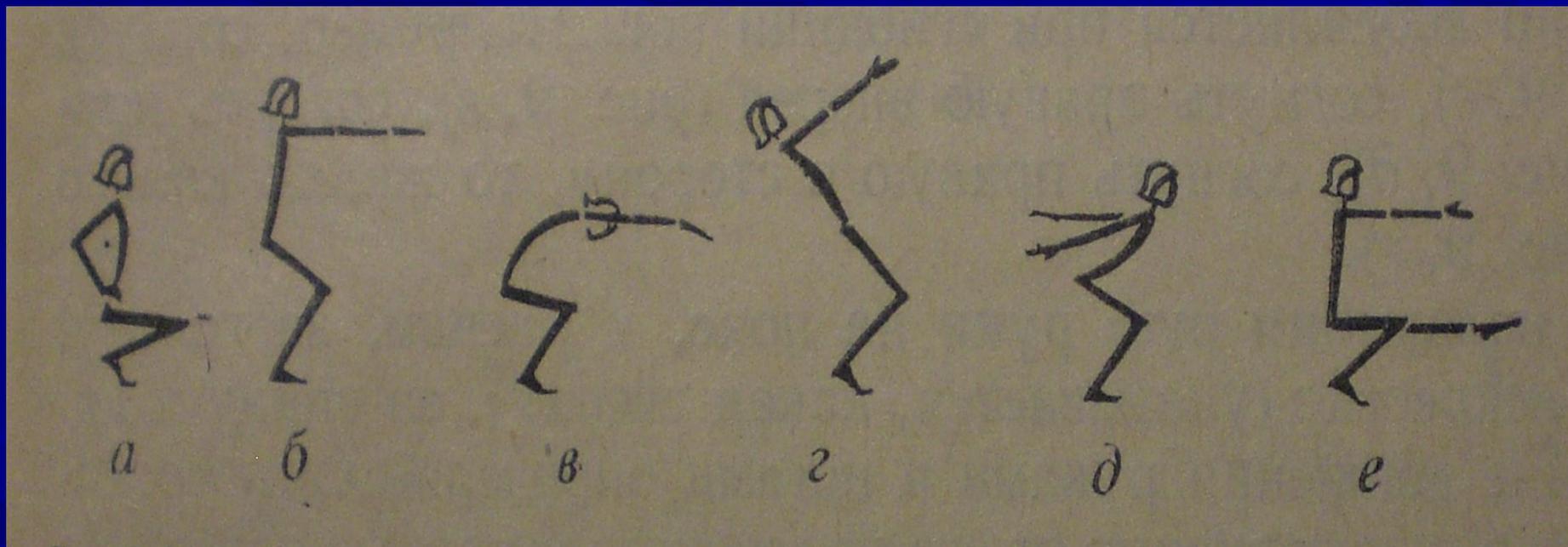
Сед - положение сидя на полу или на снаряде.

Различают: сед, сед врозь, сед углом, сед согнувшись, сед с захватом, сед на пятках или на правой пятке, левую вперед (в сторону), сед на бедре и др.

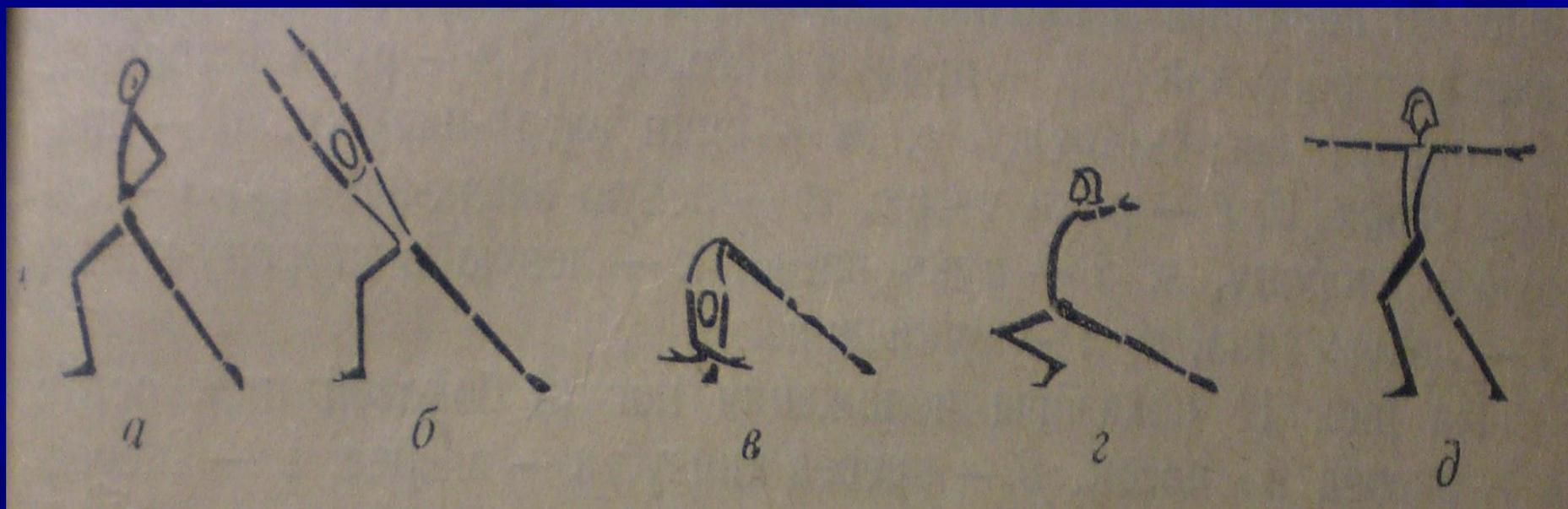


Присед - положение занимающегося на согнутых ногах.

Полуприсед, круглый присед (полуприсед), полуприсед с наклоном и как вариант «старт пловца», полуприсед, присед на правой или левой другую в сторону на носок и др.



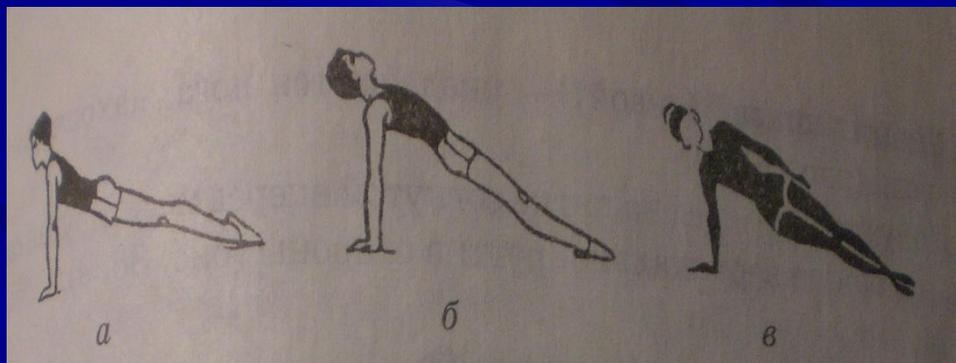
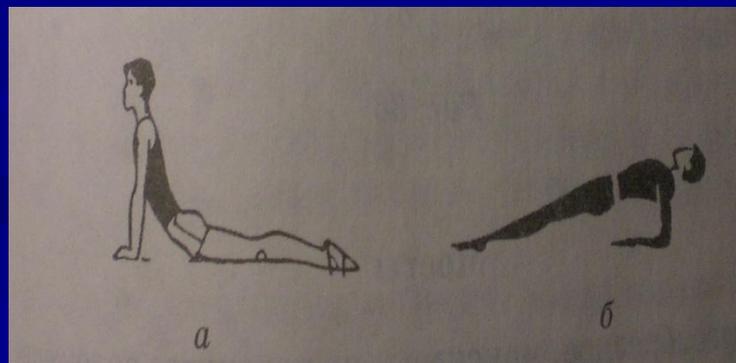
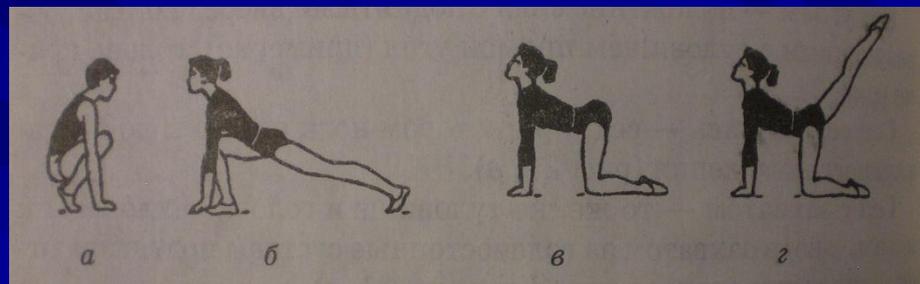
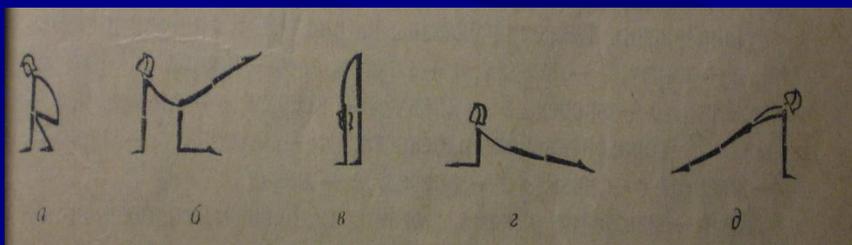
Выпад - движение с выставлением и сгибанием опорной ноги.
Наклонный выпад, выпад вправо с наклоном, глубокий выпад,
разноименный выпад (указывается нога и направление выпада).
Например, выпад левой вправо



Упор - положение, в котором плечи находятся выше точек опоры.

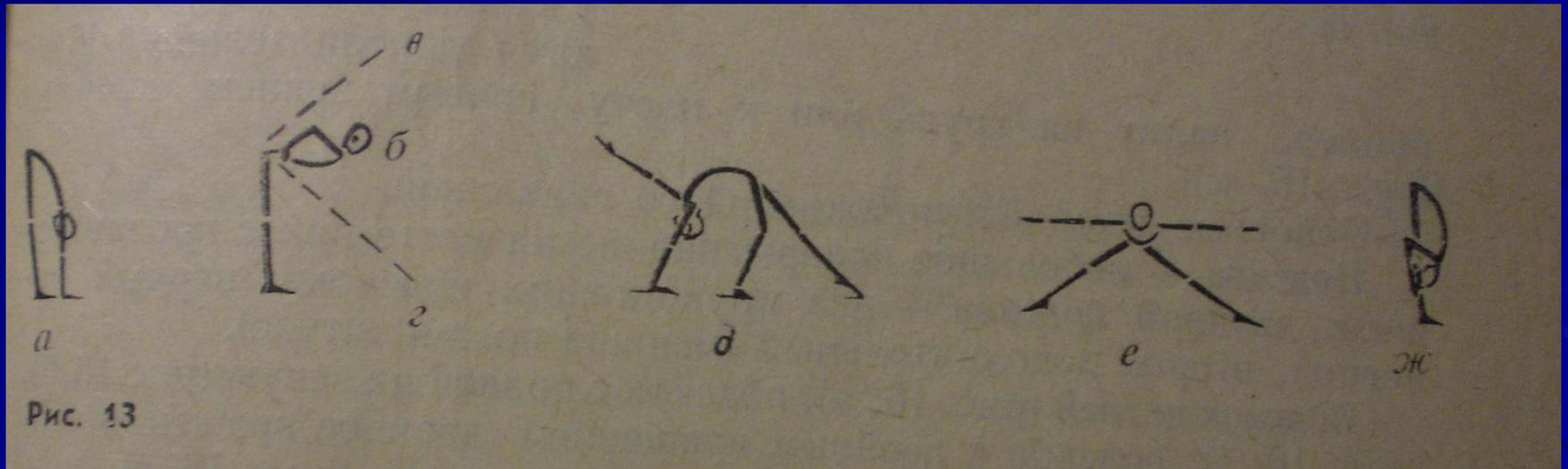
Различают:

- упор присев, упор присев на правой, левая в сторону на носок;
- упор на коленях, упор на правом колене, левая назад-книзу (см правила уточнения);
- упор стоя согнувшись;
- упор лежа, упор лежа согнув руки, упор лежа, правую назад-книзу (слово «нога» не употребляется), упор лежа на предплечьях, упор лежа сзади, упор лежа сзади, правую вперед-книзу, упор сидя, упор сидя согнув ноги, -
- упор сидя углом, упор сидя углом врозь и тд.

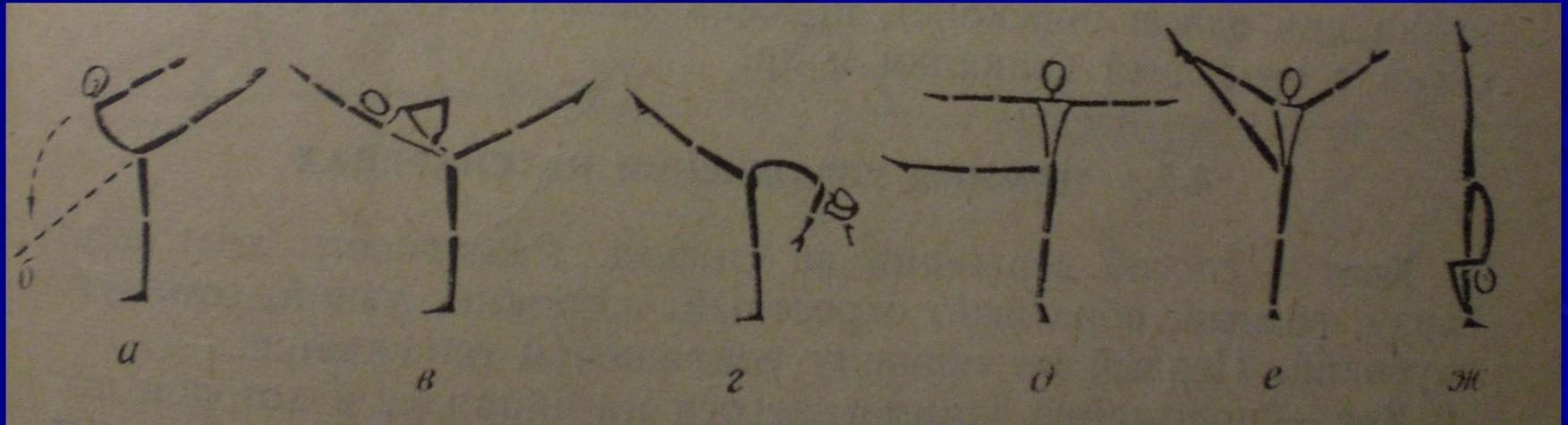


Наклон - сгибание тела.

Различают: наклон, наклон прогнувшись, полунаклон, наклон вперед-книзу, наклон назад касаясь, наклон в широкой стойке, наклон с захватом.



Равновесие - устойчивое положение занимающегося на одной ноге.
Различают равновесия: на правой, равновесие с наклоном, боковое, заднее (с наклоном назад), фронтальное, с захватом, шпагатом.

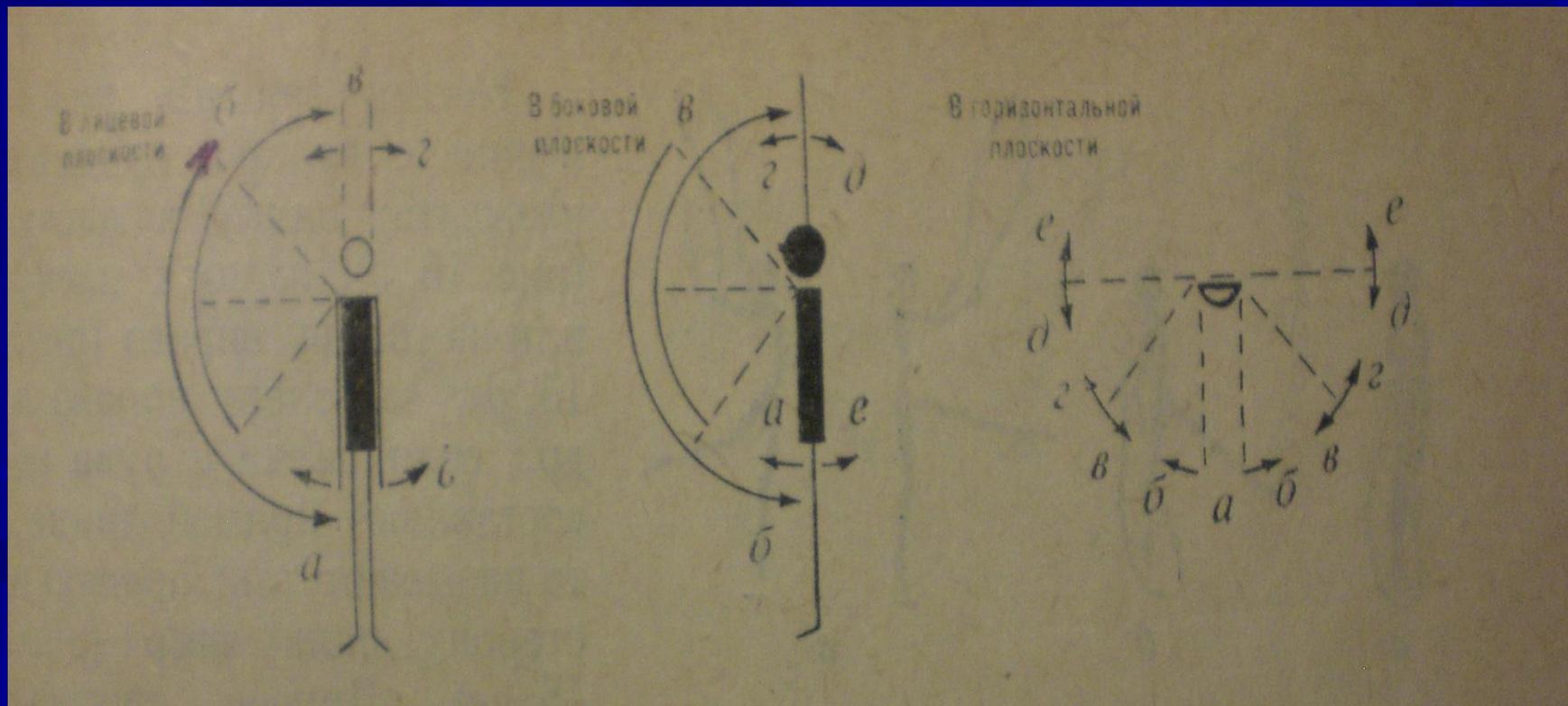


Круг – движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности.

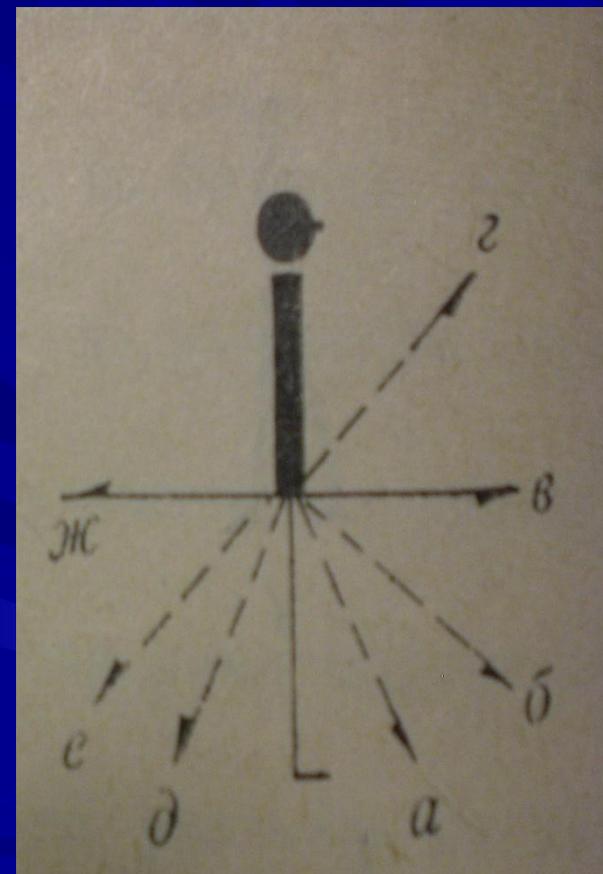
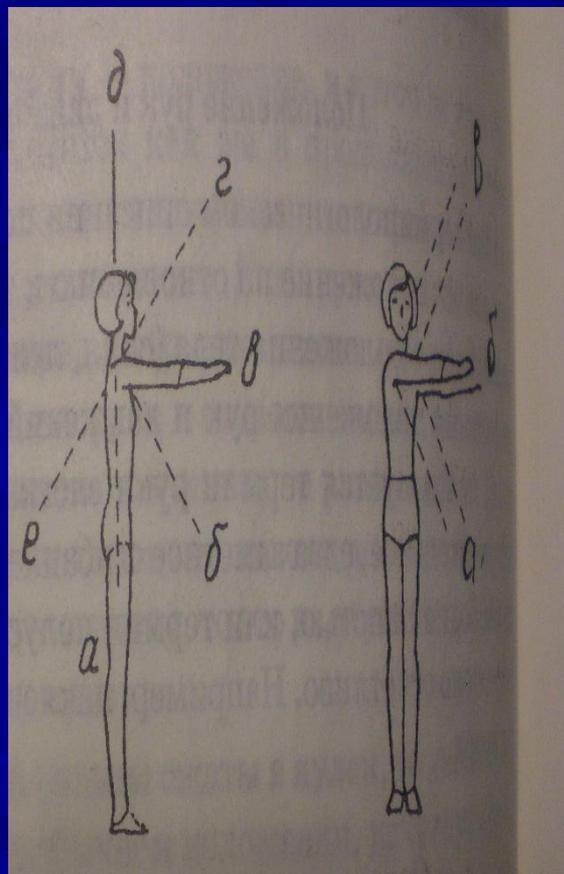
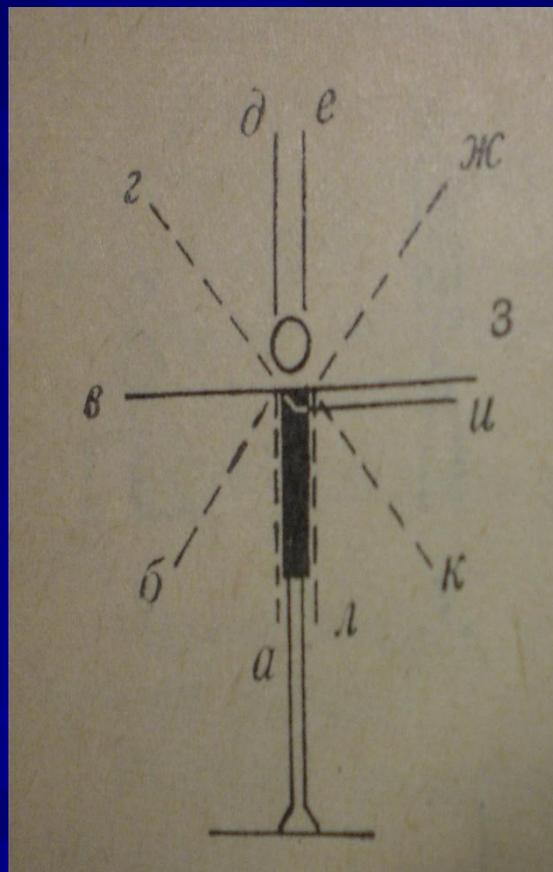
А также ногами над снарядом.

Движения бывают: одновременные, поочередные, последовательные; одноименные, разноименные симметричные и несимметричные.

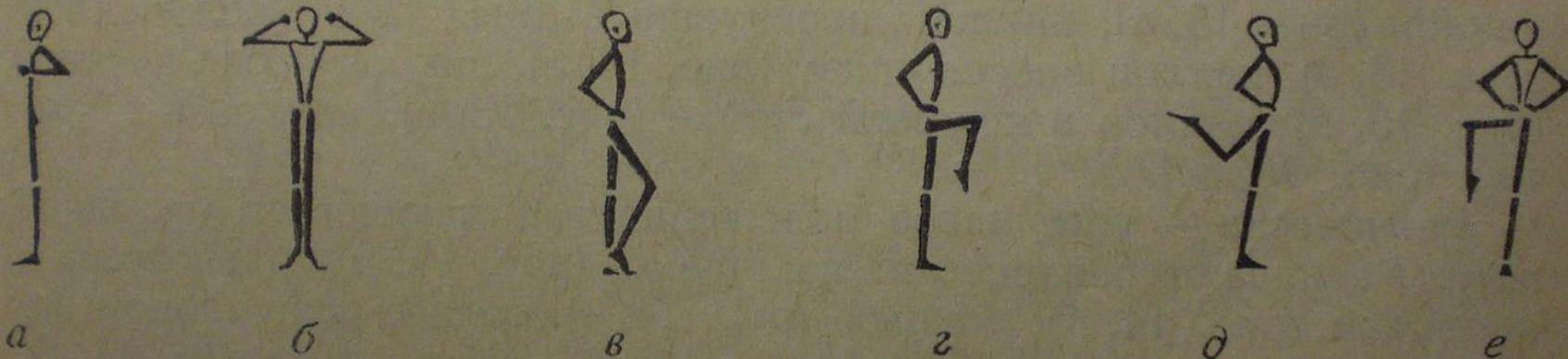
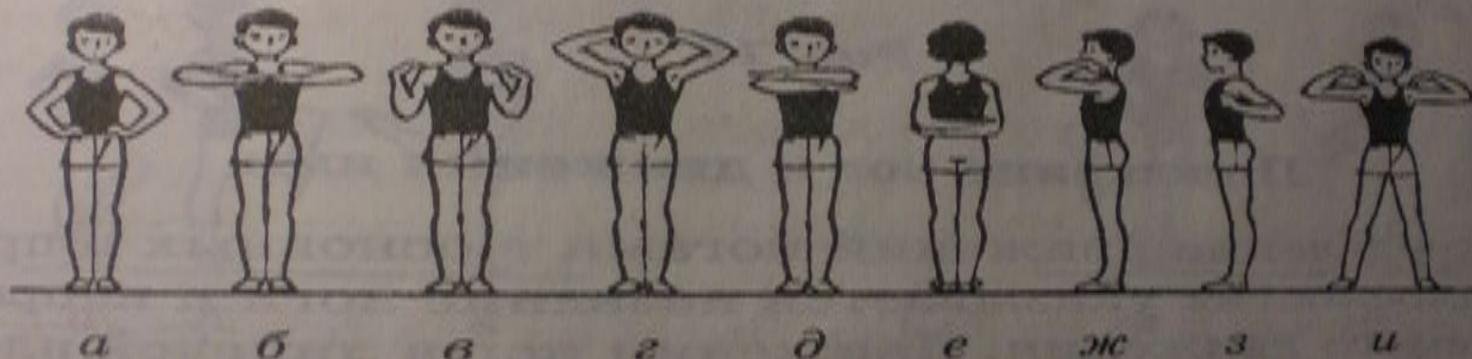
В трех плоскостях (см стрелки-направления): лицевой (рис 1), боковой (рис 2) и горизонтальной (рис 3)



Положения прямых рук и ног



Положения согнутых рук и ног



Хват — способ держания за снаряд.

Различают: хват сверху, снизу, разный, обратный, скрестный, широкий, узкий, сомкнутый, глубокий.

Первый по правилу сокращений опускается.

Вис — положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.

Различают: висы простые, при которых держатся за снаряд какой-либо одной частью тела (чаще всего руками), и висы смешанные, при которых используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.).

Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись.

Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лежа, вис стоя

Упор — положение занимающегося, в котором его плечи выше точек опоры.

ЗНАЧЕНИЕ ТЕРМИНОЛОГИИ

Специальной терминологией пользуются во многих областях знаний, в различной производственной, двигательной деятельности с целью краткого обозначения предметов, явлений, понятий, процессов.

В физическом воспитании, в частности в гимнастике, располагающей безграничным множеством применяемых упражнений, терминология играет очень важную роль. Она облегчает общение между преподавателями и учениками во время занятий, помогает упростить описание гимнастических упражнений при издании литературы по гимнастике. Гимнастическая терминология широко применяется на занятиях не только гимнастикой.

Наибольшее значение терминология приобретает в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Краткие слова -термины оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков. Они способствуют лучшей настройке на выполнение упражнений, делают учебный процесс более компактным и целенаправленным, что подтверждается исследованиями.

Гимнастическая терминология — это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а также правила образования и применения терминов, условных (установленных) сокращений и формы записи упражнений.

Терминология, как раздел лексики, тесно связана с содержанием данной науки, ее теорией и практикой.

Термин - краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

Как и в других областях, гимнастическая терминология совершенствовалась параллельно с развитием физического воспитания, и в частности гимнастики, так как все новое, что возникает в практической деятельности и в науке, неизбежно отражается в языке, обогащая его.

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ТЕРМИНОЛОГИИ

От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становясь терминами, приобретают необходимую однозначность (вход, наклон, выпад, мост, спад, вис, упор и др.). При этом термины не только обозначают то или иное понятие, действие, но и уточняют его, отделяя от смежных.

К терминам предъявляются определенные **требования**:

1. Доступность.

Терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также из интернациональных слов-терминов и полностью соответствовать законам словообразования и грамматике языка данного народа. В этом случае терминология будет доступной, а следовательно, жизненной и устойчивой. Нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится непонятной.

2. Точность.

Термин должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия. Точность термина имеет большое значение для создания правильного представления об упражнении, что способствует более быстрому овладению им.

3. Краткость.

Наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения. Этому же служат и правила сокращений, облегчающие наименование и запись упражнений.

Правила применения терминов

Гимнастическую терминологию следует применять с учетом квалификации занимающихся. Так, при проведении производственной гимнастики, утренней гигиенической гимнастики и других форм оздоровительной гимнастики используют лишь основные термины ОРУ, дополняя их словами разговорного литературного языка.

Начинающим заниматься спортивными видами гимнастики необходимо овладеть терминологией одновременно с изучением упражнений.

Для подготовленных гимнастов и акробатов, преподавателей, тренеров терминология становится своеобразным специальным языком.

Все термины целесообразно разделить на следующие **группы:**

1. Общие термины — для определения отдельных групп упражнений, общих понятий и т. п. Например: строевые упражнения, вольные и др.
2. Основные (конкретные) термины, позволяющие точно определять смысловые признаки упражнения. Например: подъем, спад, оборот, поворот, вис, упор, соскок, наклон, выпад и др.
3. Дополнительные термины, уточняющие основные и указывающие направление движения, способ выполнения, условия опоры и т. п. Например: разгибом, дугой, переворотом. Название упражнения, как правило, состоит из основного термина, выражающего его суть, и дополнительного термина, уточняющего движения, его последовательность. В случае необходимости применяются поясняющие слова, подчеркивающие характер выполнения (например, движение рукой делать резко, расслабленно, мягко).

Способы образования терминов

1. **Переосмысливание.** Наиболее распространенный способ образования терминов — придание нового терминологического значения существующим словам.

Например, мост, шпагат, вход, переход, выход.

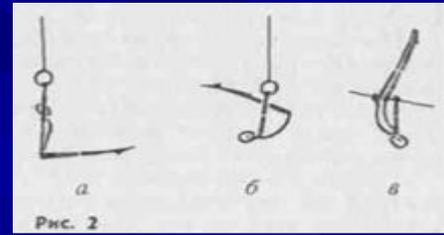
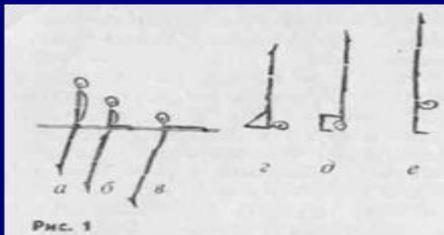
2. **Словосложения.**

например: разновысокие (брусья), далеко-высокие (прыжки).

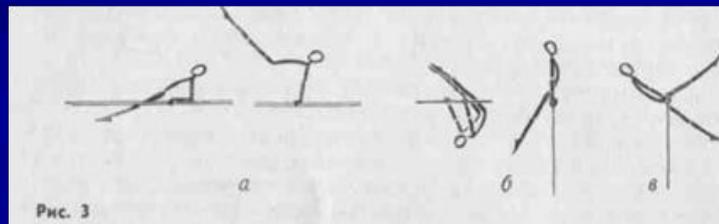
3. **Корни отдельных слов.**

например: вис, упор, мах, сед.

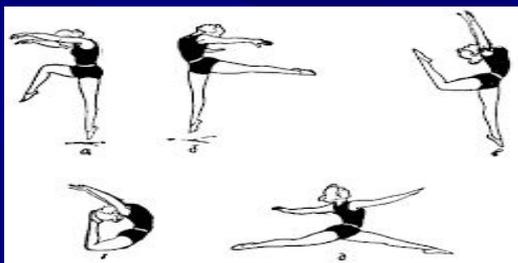
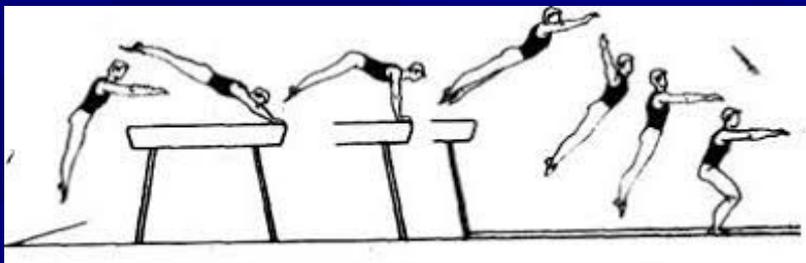
4. Термины, обозначающие **статические** положения, образуются с учетом условий опоры, например: упор (рис. 1, а), упор на предплечьях (рис. 1, б), упор на руках (рис. 1, в); стойка на лопатках (рис. 1, г), стойка на голове (рис. 1, д), стойка на руках (рис. 1, е) — и положения тела (взаимное расположение его звеньев), например: вис, вис углом (рис. 2, а), вис согнувшись (рис. 2, б), вис прогнувшись (рис. 2, в).



5. Термины **маховых** упражнений образуются с учетом особенностей того или иного двигательного действия, например: подъем махом вперед из упора на предплечьях (рис. 3, а), подъем разгибом (рис. 3, б), подъем двумя или одной (рис. 3, в).

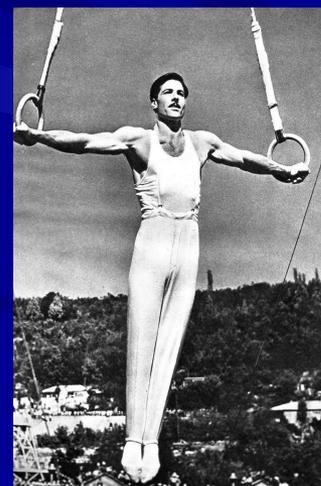


6. Термины прыжков и соскоков в спортивной гимнастике определяются в зависимости от положения тела в фазе полета, например: прыжок согнув ноги, ноги врозь. В художественной гимнастике — от положения тела и ног: закрытый, открытый, шагом, скачок, перекидной, выпадом, подбивной, кольцом и др



7. Аутотермины по фамилии первого исполнителя. Например, Петля Корбут, Петля Мухиной, Крест Азаряна, Перелёт Ткачёва

<https://www.youtube.com/watch?v=FxW0CyQIkPE>



Правила сокращения

В соответствии с **правилами сокращения** следует сокращать слова, обозначающие движения, позы, которые сами собой понимаются или постоянно повторяются. Такие слова и термины необходимо помнить, но не употреблять при записи и произношении:

1. вперед – при выполнении шагов, выпадов, наклонах, перемахов.
2. . нога, ноги – в различных стойках и движениях, но не согнутыми ногами
3. прямая, прямые, поднять, опустить, выставить, развернуть кнаружи, носки оттянуты – при движениях ногами. Все перечисленные слова определяют гимнастический стиль выполнения движения, поэтому их при терминологической записи не употребляют, т.к. такое исполнение само собой понимается.
4. ладони внутрь – в основных и промежуточных положениях рук: вперед, вниз, вверх, вперед-кверху и т.д.
5. ладони вниз – в положении рук перед грудью, перед собой правая (левая) сверху, в стороны.
6. пальцы сомкнуты и выпрямлены – при обычном классическом положении кисти в гимнастике.
7. хват сверху или обычный – при удержании палки, в висах на гимнастической стенке и упорах на скамейке.
8. основная стойка - при различных положениях рук в ОРУ без предмета (стойка, руки за голову) и при удержании предмета (стойка, мяч вверх).
9. согнутые – при положениях согнутых рук (руки за голову, руки перед грудью и т.д., но есть исключение – руки согнутые в стороны – это такое же положение, как руки к плечам, но локти направлены в стороны).
10. туловище – при наклонах.
11. продольно – при выполнении упражнений на скамейки (сед на скамейке, руки на пояс), а термин «поперек» следует употреблять (сед врозь поперек на скамейке, руки на пояс).

Правила уточнения

Правила уточнения гимнастической терминологии способствуют однозначному пониманию гимнастических движений, согласованию того, что следует понимать под содержанием и смыслом упражнения.

1. Положение или направление звеньев тела занимающихся определяется не по отношению к горизонту, а по отношению их к туловищу в основной стойке.

Это правило связано с тем, что занимающиеся гимнастикой могут находиться в разнообразных горизонтальных и вертикальных положениях в согнутом и прогнутом положении тела и определение направления движения звеньев тела очень затруднено. Например, если выполняем наклон прогнувшись, руки направлены в пол, то запись следующая: наклон прогнувшись, руки вперед.

2. Направление движений звеньев тела определяется в самом начале движения. В каком направлении было сделано первое движение, так оно и будет называться. Например, И.п. – руки вперед. 1-2 – круг руками книзу, а не вперед, как это ошибочно имеет место в практике.

3. Для обозначения движения тела не кратчайшим путем употребляются термины: дуга, дугами, дугой. Например, и.п. – руки вниз, 1-2 – дугами вперед руки в стороны. Порядок слов следующий:

1-дугой, дугами

2.-направление движения

3. – часть тела

4. – конечное положение

4. При одновременном, слитном двух движении используется предлог «с».

Например: и.п. –о.с.

1- шаг вправо с наклоном прогнувшись, руки в стороны

2 - и.п.

3-4 – тоже влево.

Это значит, шаг вправо еще не закончен (стопу на пол не поставили, в стойку врозь не встали), но начали выполнять наклон.

5. При последовательном выполнении двух действий используется союз «и».

Например, из стойки руки на пояс выполняется шаг правой и поворот налево. Это

значит, закончили шаг, перенесли тяжесть тела на две ноги, а затем повернулись налево.

Правила уточнения при использовании предметов, инвентаря:

1. Для наименования упражнений с предметами основным признаком является положение предмета, направление его движения, совершаемый им путь. Например, мяч вперед. Ошибочно – руки с мячом вперед или руки вперед.
2. Для наименования упражнений на скамейке основным признаком является положение занимающихся поперек левым боком. Указывается положение звеньев тела, если они опираются о скамейку. Например, и. п. – стойка на правой, левая в сторону на носок на скамейку, руки за голову.
3. Для наименования упражнений на гимнастической стенке основным признаком является положение занимающихся лицом к стенке. При опоре ногами о рейку по счету снизу, руками – по отношению к звеньям тела, при висах – по счету сверху. Например, и.п. – вис стоя на третьей рейке, хват руками на уровне плеч. И.п. – вис спиной к стенке на верхней рейке.

Правила записи

Правила записи гимнастической терминологии устанавливают порядок в последовательности записи и названия поз, движений и упражнений:

1. При одновременном выполнении движений разными звеньями тела порядок записи установлен снизу вверх: движения ногами, туловищем, руками и головой.

Например, и.п. – о.с.

1 – выпад вправо с наклоном влево, руки в стороны.

2 – и.п.

3 – 4 – тоже в другую сторону.

2. При неодновременном выполнении движений разными звеньями тела они записываются в той последовательности, в которой они происходят.

3. Запись движений в ОРУ производится в следующем порядке:

1 – и.п., 2 – название движения (наклон, присед, выпад, сед), 3 – название звеньев тела (руки, голова, «туловище» при наклонах «ноги» при движениях сокращаются, 4 – направление движения (вправо, влево, назад, «вперед» сокращается, 5 – способ выполнения (силой, толчком, прыжком, поворотом, наклоном и т.д.), 6 – характер выполнения, 7 – конечное положение.

4. Записывать ОРУ следует «в столбик», после и.п. и цифры счета ставить тире.

1 – руки к плечам.

2 – стойка на носках, руки вверх.

3 – сомкнутая стойка, руки к плечам.

4 – и.п.

Кроме терминологической записи, ОРУ можно записывать графически.

ОРУ с палкой – прекрасное средство для развития всех физических качеств, а так же воспитания точности движений, улучшения координационных способностей. Упражнения с палкой содействуют формированию осанки, совершенствуют умения управлять движениями отдельных частей тела. Гимнастическая палка используется как ограничитель движений, уточняющий их направление и амплитуду. ОРУ с палкой вносят определенный эмоциональный фон в урок, тем самым способствуют более быстрому и качественному проведению урока. Гимнастическую палку можно использовать как в индивидуальных, так и в парных и групповых упражнениях. Кроме традиционных ОРУ, когда палка удерживается двумя или одной руками, можно использовать броски, балансировку палки, а так же применять в подводящих упражнениях на гимнастических снарядах, включать в игры и эстафеты.

Размеры палки 110 см для взрослых и 90 см для детей. Существуют общепринятые **команды с гимнастической палкой**. «Палку к плечу!» или «Смирно с палкой!». Чаще всего выполняется при передвижении с палкой. Команда «Вольно!» выполняется в разомкнутом строю, при объяснении ОРУ преподавателем. Учащиеся отставляют левую ногу в сторону, опуская палку на пол, к левому носку, левую руку на пояс.

Следует заметить, что для выполнения ОРУ с палкой, лучше чтобы каждый ученик брал её сам по ходу передвижения, перед перестроением для выполнения ОРУ и двигался с ней по команде «Палка к плечу!» (традиционно к правому).

Распространены следующие **хваты с гимнастической палкой**: палка удерживается двумя руками за концы – общепринятый хват и он не оговаривается, т.е. указывается только положение палки (палка вниз, палка вверх, палка за голову). Если необходимо удерживать палку по другому, то к её положению добавляется указание хвата (палка вниз, узким хватом, палка вперед, скрестным хватом, правая рука сверху). Если палка удерживается за середину одной рукой, то оговаривается сначала положение держащей палку руки, затем положение палки и хват (правая рука вперед, палка горизонтально, хватом за середину).

Положение палки в пространстве и по отношению к занимающимся бывают: горизонтальные (они не уточняются, например, палка вперед); вертикальные (палка вперед, вертикально, правая рука сверху) и наклонные (палка вверх, наклонно вправо). Расположить палку можно за телом, перед ним, под ногами. Во всех этих случаях различают положения.

Симметричные:

1. Удержание палки двумя прямыми (по положению рук). Например, палка вперед, палка вниз.
2. Двумя согнутыми (по положению части тела, где находится палка). Например, палка на голову, палка на лопатки, палка на грудь.

Несимметричные:

1. Вертикально (по положению рук с указанием руки сверху). Например, палка вертикально вперед, правая рука сверху.
2. Наклонно (направление верхнего конца палки, затем наклонное положение). Например, палка вверх, наклонно вперед, правая рука сверху.
3. Одной рукой
 - а) за середину (направление удерживающей руки, положение палки в пространстве, хват). Например, палка вправо, вертикально, хватом за середину.
 - б) за конец палки (направление удерживающей палку руки, затем направление палки). Например, правая рука в сторону, палка вверх.
 - в) палка является продолжением руки (направление руки с палкой). Например, правая рука с палкой вверх.
4. Одной прямой и другой согнутой (положение согнутой руки, затем направление прямой). Например, палка на голову, влево.

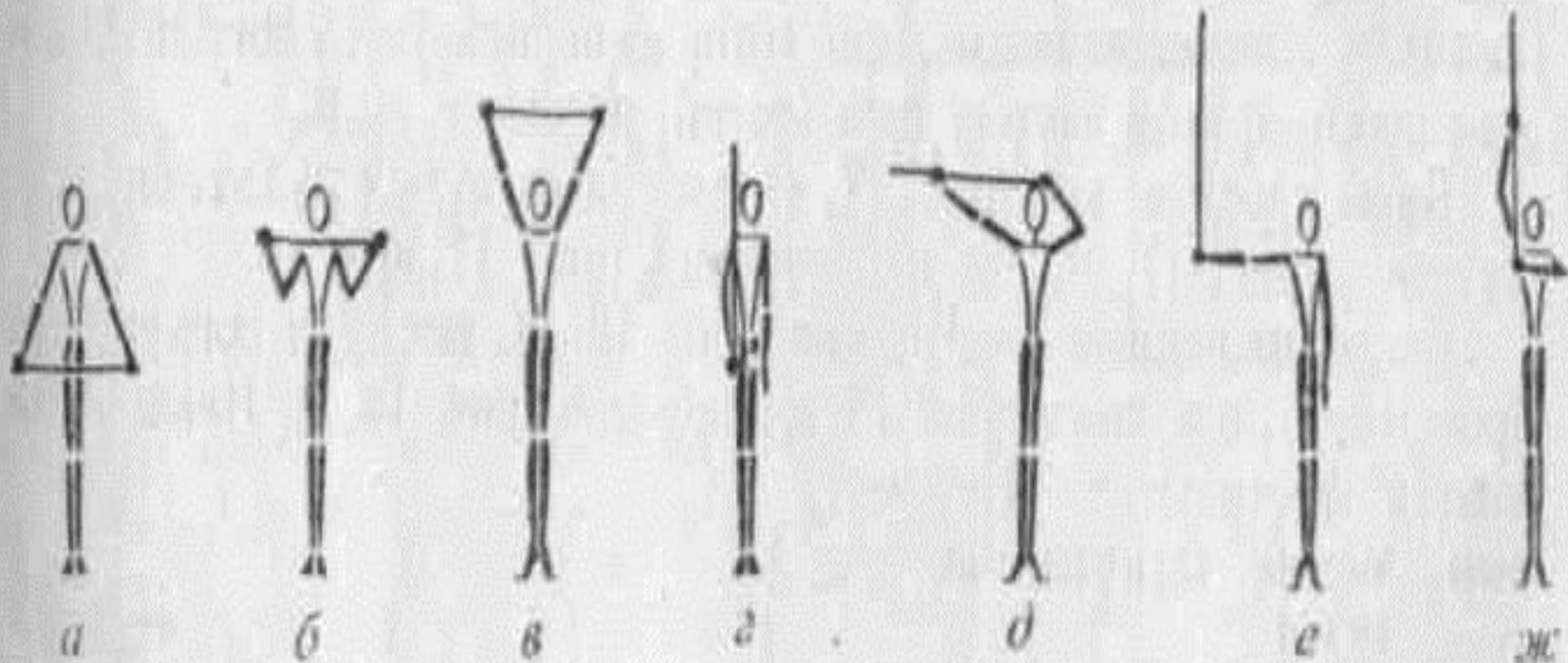
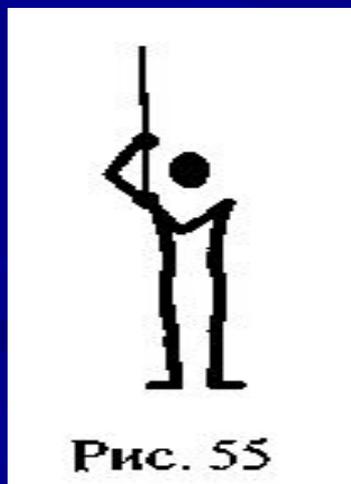
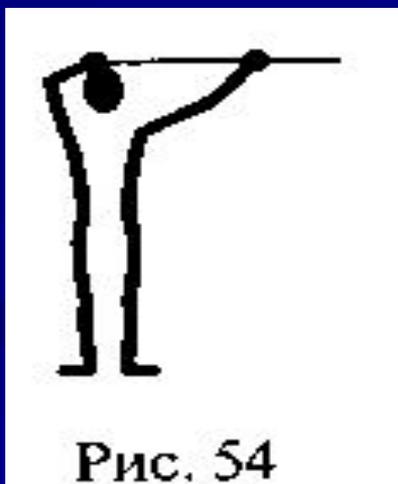
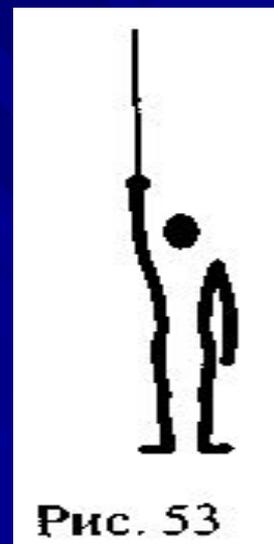
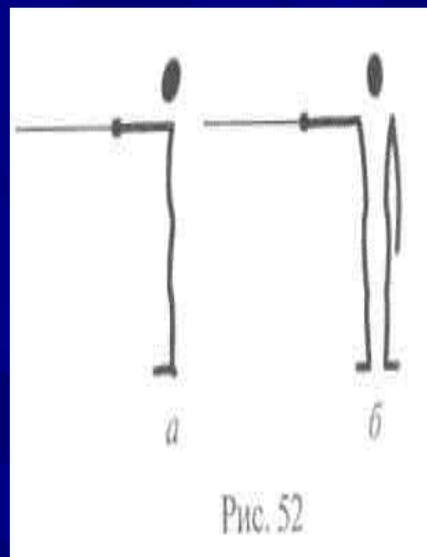
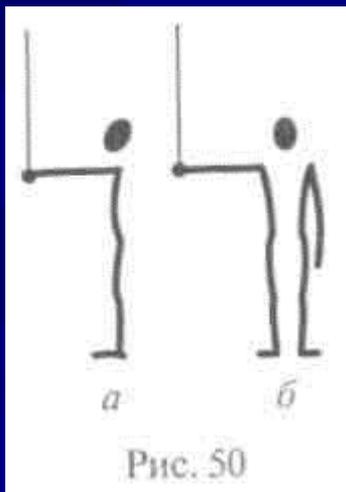


Рис. 15





палку вперед наклонно, правая сверху (рис. 42)

Наклонно (направление верхнего конца палки, затем наклонное положение).

Например, палка вверх, наклонно вперед, правая рука сверху.

Использование набивных мячей расширяет границы использования ОРУ, которые служат отягощением, а также ограничителем движений и опорой при выполнении ряда движений.

ОРУ с набивным мячом позволяют значительно повысить эмоциональный фон на уроках физической культуры в школах, училищах, колледжах, ВУЗах. Эти упражнения значительно влияют на развитие мышечной силы, гибкости, ловкости, координации движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле.

Мяч можно поднимать и опускать, выполнять с ним маховые движения прямыми или согнутыми руками, перекладывать из руки в руку, передавать его партнеру, подбрасывать, перебрасывать и ловить одной или двумя руками. Как только пальцы почувствуют прикосновение мяча, руки должны упруго согнуться в локтевых суставах, чтобы ослабить силу летящего мяча. При бросках и ловле возможны ушибы мячом или повреждения суставов пальцев, поэтому необходимо следить за дисциплиной и с первых занятий учить правильно бросать и ловить мяч. Прижимать мяч к туловищу следует лишь в том случае, когда невозможно удержать его без дополнительной опоры.

Начинать выполнение упражнений желательно с мячом массой в 1-2 кг., постепенно увеличивая массу мяча в мужских группах до 4-5 кг., а в женских - до 3 кг.

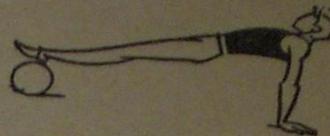


Рис. 27

Рис. 28



Рис. 29

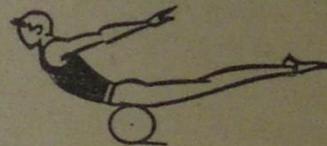


Рис. 30

Рис. 31



Рис. 32

Гимнастическая скамейка является одним из наиболее массовых снарядов, используя который можно выполнить разнообразные упражнения доступные детям и взрослым. У гимнастической скамейки и на ее верхней и нижней частях можно выполнять разнообразные передвижения (шагом, бегом, подскоками), равновесия динамического и статического характера, общеразвивающие и специальные упражнения различного назначения.

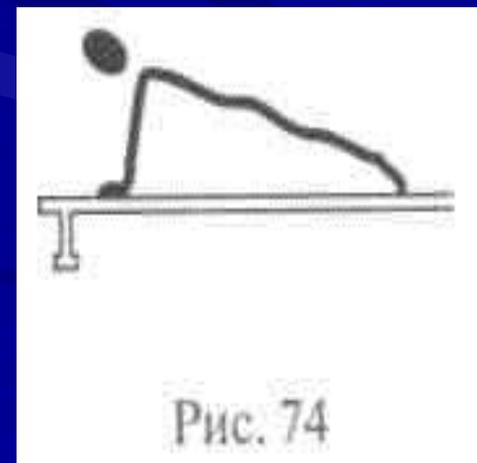
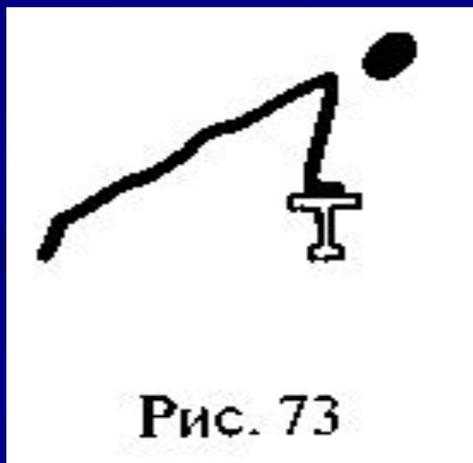
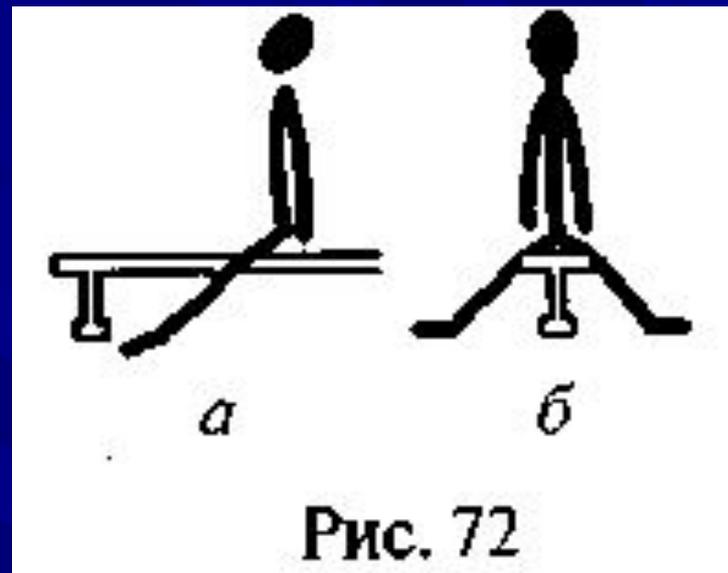
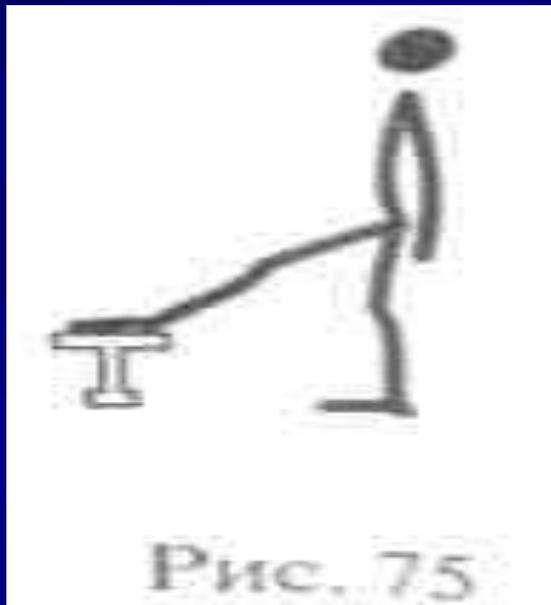
Упражнения на гимнастической скамейке разнообразны по форме и характеру напряжения мышц. При этом одни мышцы могут получать статическую нагрузку (удержание), другие - динамическую.

Конструкция гимнастической скамейки позволяет значительно повышать плотность проведения занятий путем выполнения упражнений одновременно группами по **6 человек** на одной скамейке, (групповой способ), расположенными в колонне, в шеренге или с двух сторон скамейки (3+3).

В зависимости от содержания, упражнения могут выполняться всеми одновременно или поочередно. Упражнения на гимнастической скамейке вносят разнообразие, повышают интерес к занятиям, прививают умения к коллективным действиям. С их помощью занимающиеся приобретают жизненно необходимые навыки.

Целесообразно расставлять скамейки в зале или на площадке перед началом занятий и предварительно использовать их при выполнении упражнений в ходьбе, беге и прыжках. Затем выполнить перестроение (наиболее приемлемое, перестроение из одной колонны в три (четыре и т.д.) поворотом в движении), с одновременным подходом к скамейкам.

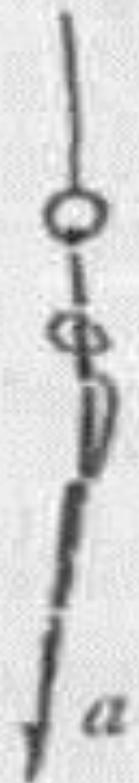
Цель комплекса: Подготовить организм занимающихся к освоению более сложных упражнений гимнастического многоборья в основной части урока, требующих мышечных усилий рук и плечевого пояса, а также гибкости в грудном и поясничном отделах позвоночника.



Упражнения на гимнастической стенке способствуют решению задач всех частей урока. Конструктивные особенности этого снаряда при выполнении упражнений позволяют точно фиксировать исходные и конечные положения тела или его отдельных звеньев, а, следовательно, дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Упражнения могут выполняться в простых и смешанных висах, в смешанных упорах индивидуально и с партнером, в одну или в несколько смен. При работе в несколько смен в качестве дополнительного вида занятий для «отдыхающей» смены могут быть предложены: упражнения без предмета, акробатические упражнения, упражнения на гимнастической скамейке, с палками, набивными мячами и др. Причем «отдыхающая» смена свои упражнения должна выполнять в том же темпе, что и на стенке, желательно подбирать схожие упражнения.

Для быстрого и организованного перестроения занимающихся вдоль гимнастической стенки подается команда: «Группа, для выполнения упражнений к гимнастической стенке - марш!» (или «шагом - марш!»). По этой команде направляющий располагается против первого пролета лицом к стенке, обозначает шаг на месте, идущий за ним вслед останавливается против второго пролета и т.д. При выполнении упражнений вдвоем занимающиеся располагаются попарно в затылок друг другу лицом к стенке и обозначают шаг на месте до команды: «Группа - стой!» После объяснения задания первым и вторым номерам подаются команды: «Первые номера, исходное положение при-нять!»; «Вторые номера, занять свои места». Начало упражнения определяется командой: «Упражнение начи-най!», окончание - «Стой!» После окончания упражнения подается команда: «Сойти со стенки!» По этой команде первые номера сходят со стенки и встают в затылок вторым, которые готовятся занять исходное положение на стенке.

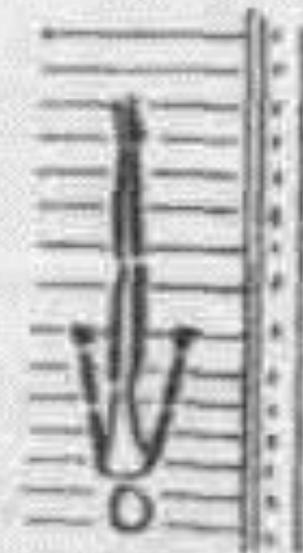
Упражнения на гимнастической стенке применяются в виде комплексов, в которых упражнения в висах чередуются с упражнениями в упорах и смешанных висах, чтобы дать отдых мышцам кистей рук и избежать травмы.



а

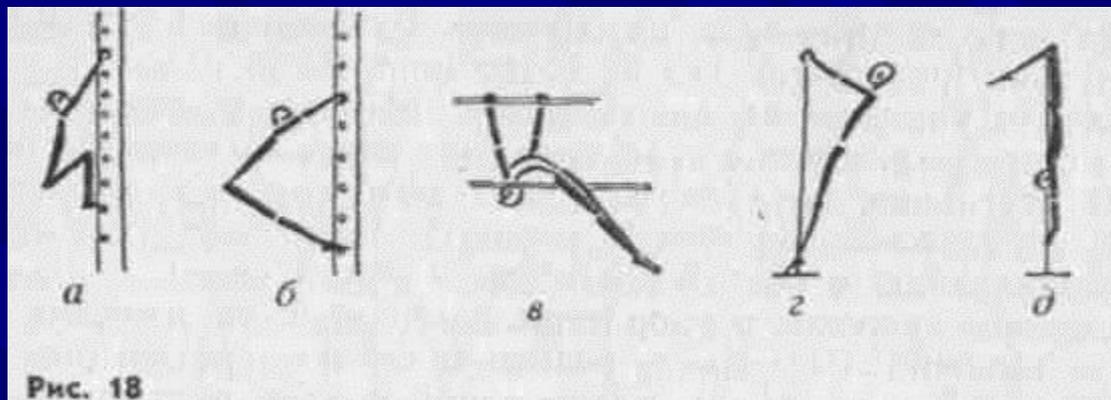


б

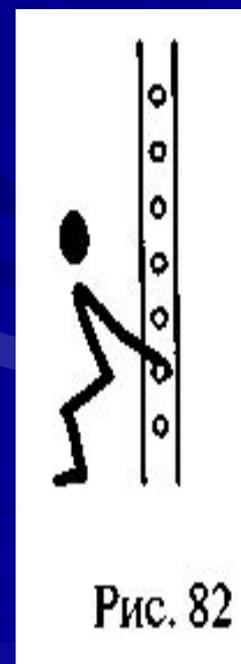
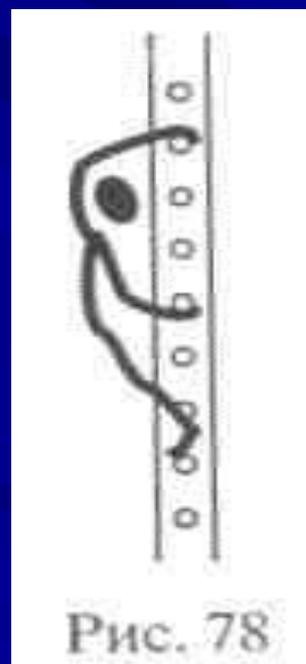
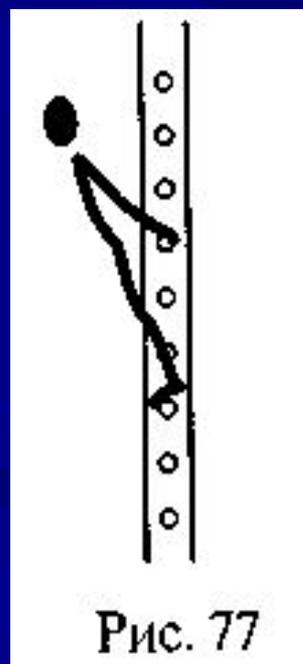
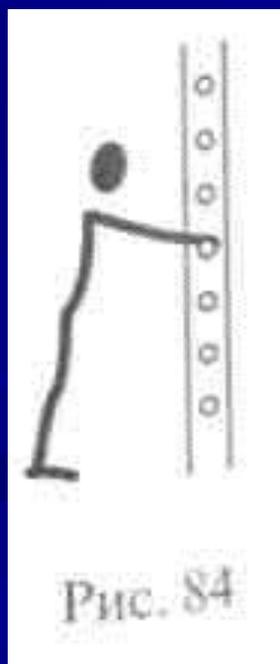
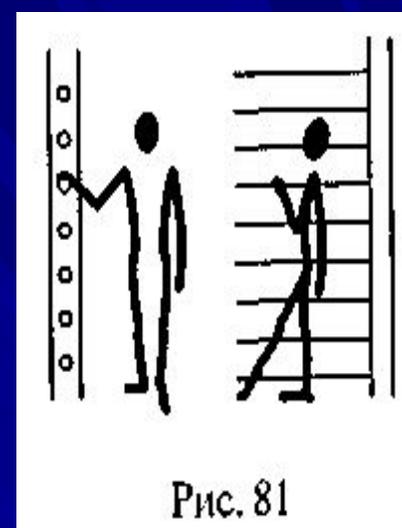
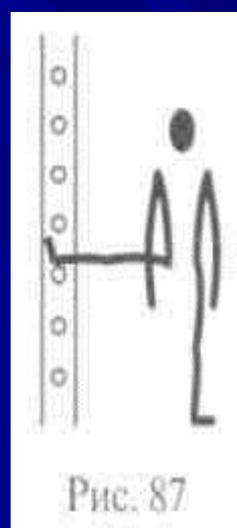
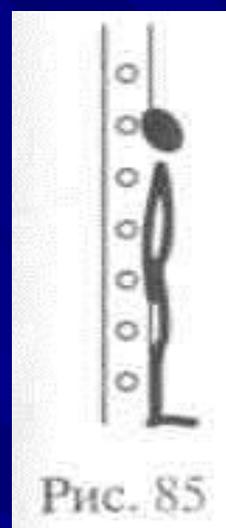
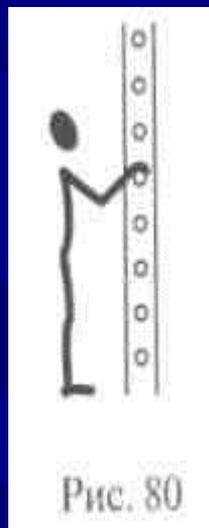
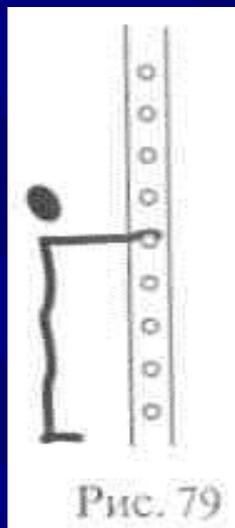
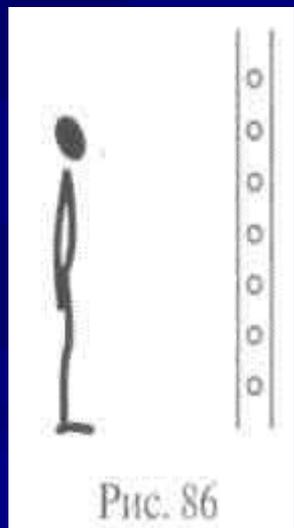


в

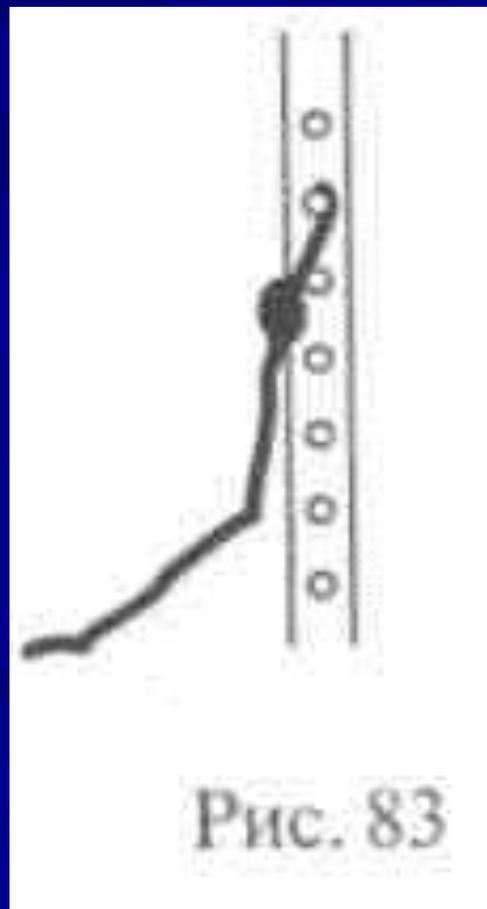
Рис. 17



Смешанные висы:
вис присев,
вис стоя согнувшись,
вис лежа прогнувшись,
вис стоя,
вис на согнутых ногах



ВИС СТОЯ УГЛОМ-КНИЗУ (рис. 83).



Упражнения с гантелями являются эффективным средством для развития мышечной силы, выносливости к мышечной работе, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, координации движений и ручной ловкости, что играет первостепенную роль в овладении спортивными, профессиональными и бытовыми двигательными навыками. Они доступны людям различного возраста и физической подготовленности. Детям и взрослым, имеющим слабую физическую подготовленность, рекомендуется применять гантели весом до 1 кг., молодым здоровым людям - до 2-3 кг. В исключительных случаях для людей, обладающих большим собственным весом и хорошей физической подготовленностью, вес гантелей может быть доведен до 5-6 кг на каждую руку. В системе образования комплексной программой предусматривается проведение ОРУ для мальчиков 5–7 классов с гантелями весом 1–3 кг, 8-9 классов-3-5 кг, 10-11 классов - до 8 кг.

Упражнения с гантелями проводятся в подготовительной части урока после ходьбы и бега. Для их выполнения группа выстраивается с несколько увеличенным интервалом и дистанцией. На первых занятиях каждое упражнение проделывается не более 10-12 раз, в дальнейшем по мере повышения физической подготовленности занимающихся количество повторений увеличивается до 20-30 раз и более. Упражнения с малой амплитудой (сгибание и разгибание рук) выполняется в темпе 50-60 раз в минуту, упражнения с большой амплитудой (наклоны по всем направлениям, движения прямыми руками) - 25-30 раз в минуту. Все упражнения выполняются по полной амплитуде, в заданном темпе, могут проводиться под музыкальное сопровождение, а без него - под счет. После выполнения каждого упражнения дается отдых (10-20 с) Во время пауз для отдыха гантели кладутся на пол крестообразно одна на другую, чтобы не раскатывались.