

**Профессиональная переподготовка по специальности
«Физическая культура и спорт»
Дисциплина: ГИМНАСТИКА**

ЛЕКЦИЯ

НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИМНАСТИКА»

к.п.н., профессор Медведева Елена Николаевна

ЛИТЕРАТУРА

- 1. Гимнастика. – Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова.-М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 448с.**
- 2.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина.- М. : Академия,2012.- 288 с**
- 3. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 314 с.**

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Гимнастика — исторически сложившаяся совокупность средств и методов гармонического физического воспитания людей.

Гимнастика имеет свою теорию, историю, методику преподавания.

Она является спортивно-педагогической и научной дисциплиной.

ХАРАКТЕРИСТИКА

Гимнастика является обязательным учебным предметом в системе образования и воспитания подрастающего поколения.

Как учебный предмет она преподаётся в школах, в средних специальных и высших учебных заведениях. Гимнастика – один из основных предметов, изучаемых в вузах, готовящих кадры преподавателей, учителей, тренеров и инструкторов по физической культуре и спорту.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

```
graph TD; A[ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ] --> B[Лекционные и семинарские]; A --> C[Методические]; A --> D[Практические]; B --> E[На изучение научно-теоретических положений гимнастики]; C --> F[На овладение методикой проведения занятий]; D --> G[На физическое развитие и освоение техники упражнений, формирование ППУ];
```

**Лекционные и
семинарские**

На изучение научно-теоретических положений гимнастики

Методические

На овладение методикой проведения занятий

Практические

На физическое развитие и освоение техники упражнений, формирование ППУ

Научная дисциплина «ГИМНАСТИКА»



Изучает закономерности совершенствования человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм организации занятий



Методы исследования

педагогические

психологические

физиологические

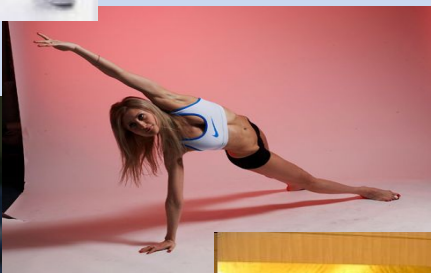
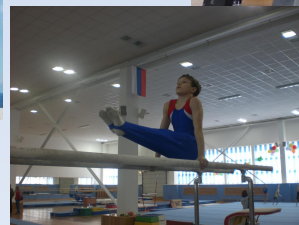
биомеханические

математические

Эти исследования посвящены вопросам изучения закономерностей и особенностей формирования двигательных навыков в гимнастике, совершенствованию двигательной функции детей и взрослых в процессе занятий гимнастикой, повышению эффективности учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки гимнастов, изучению техники выполнения гимнастических упражнений и совершенствованию физических качеств, подготовке специалистов по гимнастике

и. т.д.

Особая действенность гимнастики проявляется при занятиях со всеми контингентами людей для всестороннего физического развития, успешно осуществляется подготовка специалистов по различным видам профессий и в отдельных видах спорта.



Задачи гимнастики

- 1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.**
- 2. Обогащение занимающихся специальными знаниями, формирование гигиенических навыков и навыков самостоятельных занятий. Обучение новым движениям, обогащение двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков.**
- 3. Развитие двигательных (гибкость, координация движений, сила, быстрота, выносливость) и психических (ощущения, внимание, двигательная память и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.**
- 4. Воспитание эстетических, волевых и нравственных качеств – добросовестное осознанное отношение к учебным и спортивным дисциплинам, чувство товарищества, коллективизма и т.д.**
- 5. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спорту: гимнастике, художественной, акробатике и т.д.**

Средства гимнастики

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Вольные упражнения

Прикладные упражнения

Прыжки

Упражнения на снарядах

Акробатические упражнения

*Упражнения художественной
гимнастики*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

ГИМНАСТИКИ

- **Разностороннее воздействие на организм (на все органы, мышцы).**
- **Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоническое развитие функциональных систем организма и физических качеств.**
- **Избирательное воздействие на организм (подбором соответствующих упражнений, и.п. и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц).**
- **Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки (путем изменения темпа, амплитуды, увеличения или уменьшения количества повторений, применением отягощений и т.д.)**
- **Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений.**
- **Возможность эффективно влиять на эстетическое воспитание занимающихся.**

Виды гимнастики

Образовательно-развивающие

основная гимнастика

женская гимнастика

прикладная гимнастика

атлетическая гимнастика

Оздоровительные

гигиеническая гимнастика

вводная гимнастика

физкультминутки или паузы

лечебная гимнастика

ритмическая гимнастика

Спортивные

прыжки на батуте

спортивная гимнастика

художественная
гимнастика

спортивная акробатика

спортивная аэробика

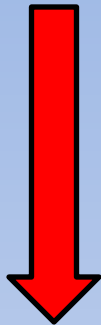
Массовые виды:
командная ,
эстетическая, фитнес-
аэробика

The diagram consists of two large, bright pink arrows pointing to the right. The first arrow on the left contains the text 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ'. The second arrow on the right contains a bulleted list of gymnastics types. The arrows are connected by a small gap, suggesting a flow or relationship between the general category and the specific types.

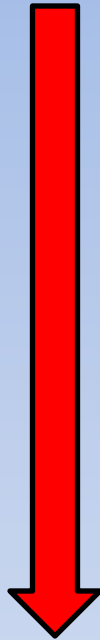
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ
ГИМНАСТИКИ**

- **Утренняя
гигиеническая
гимнастика**
- **Вводная гимнастика**
- **Лечебная гимнастика**
- **Ритмическая
гимнастика**
- **Физкультпауза,
физкультминутка**

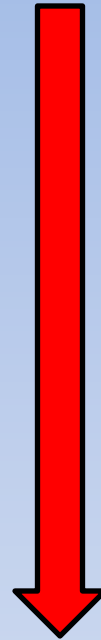
ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ



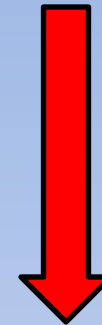
**Основная
гимнастика**



Женская гимнастика



**Профессионально-
прикладная гимнастика**



**Атлетическая
гимнастика**



• Спортивные виды гимнастики

- Спортивная гимнастика
- Художественная гимнастика
- Спортивная акробатика



ая аэробика



Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной скоростью, амплитудой, максимальным и умеренным мышечным напряжением.

К физиологическим задачам относятся:

- подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций занимающихся;**
- повышение подвижности в суставах;**
- обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных напряжений.**

К образовательным задачам относятся:

- формирование умений выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, ритм, темп и т.д.);**
- овладение отдельными компонентами или законченными (простыми) двигательными действиями.**

По анатомическому признаку ОРУ делятся на:

- упражнения для мышц плечевого пояса и рук;**
- упражнения для мышц туловища и шеи;**
- упражнения для мышц ног;**
- упражнения на все группы мышц.**

По методической направленности ОРУ

подразделяются на упражнения для развития:

- силы;**
- быстроты;**
- гибкости;**
- осанки;**
- координации.**

Последовательность упражнений в комплексе ОРУ

1. Упражнение на потягивание.

2. Для крупных мышц ног.

3. Для мышц рук:

- на сгибание и разгибание;**
- круговые вращения.**

4. Для мышц туловища:

- наклоны вперед, назад;**
- наклоны в стороны;**
- повороты туловищем;**
- круги туловищем.**

5. На все группы мышц.

6. Для мышц брюшного пресса.

7. Для мышц спины.

8. На растягивание мышц ног.

9. Махи ногами.

10. Прыжки

11. Ходьба и упражнения для восстановления дыхания.

ОБУЧЕНИЕ ОРУ:

- 1. В целом по показу**
- 2. В целом по рассказу**
- 3. В целом в сочетании с показом и объяснением**
- 4. По разделениям с показом и объяснением**

СПОСОБЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ **НАГРУЗКИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОРУ**

- - амплитуда движения;
- - темп движений;
- - ритм движений;
- - дозировка упражнения;
- - количество упражнений в комплексе;
- - продолжительность пауз между упражнениями комплекса;
- - изменение координационной сложности упражнения;
- - изменение И.П.;
- - применение отягощений, предметов, гимнастических снарядов и т.д.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – это двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. Они являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений. Использование строевых упражнений на уроках гимнастики позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале или на площадке. Учителем физической культуры строевые упражнения применяются в различных частях урока.

КЛАССИФИКАЦИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ:

- **Строевые приемы.**
- **Построения и перестроения.**
- **Передвижения.**
- **Размыкания и смыкания.**

УСЛОВНЫЕ ТОЧКИ, СТОРОНЫ И УГЛЫ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

Для удобства использования строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются словные точки и стороны зала, а также его углы.



Основные термины строевых упражнений

Строй — это размещение занимающихся для их совместных действий.

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

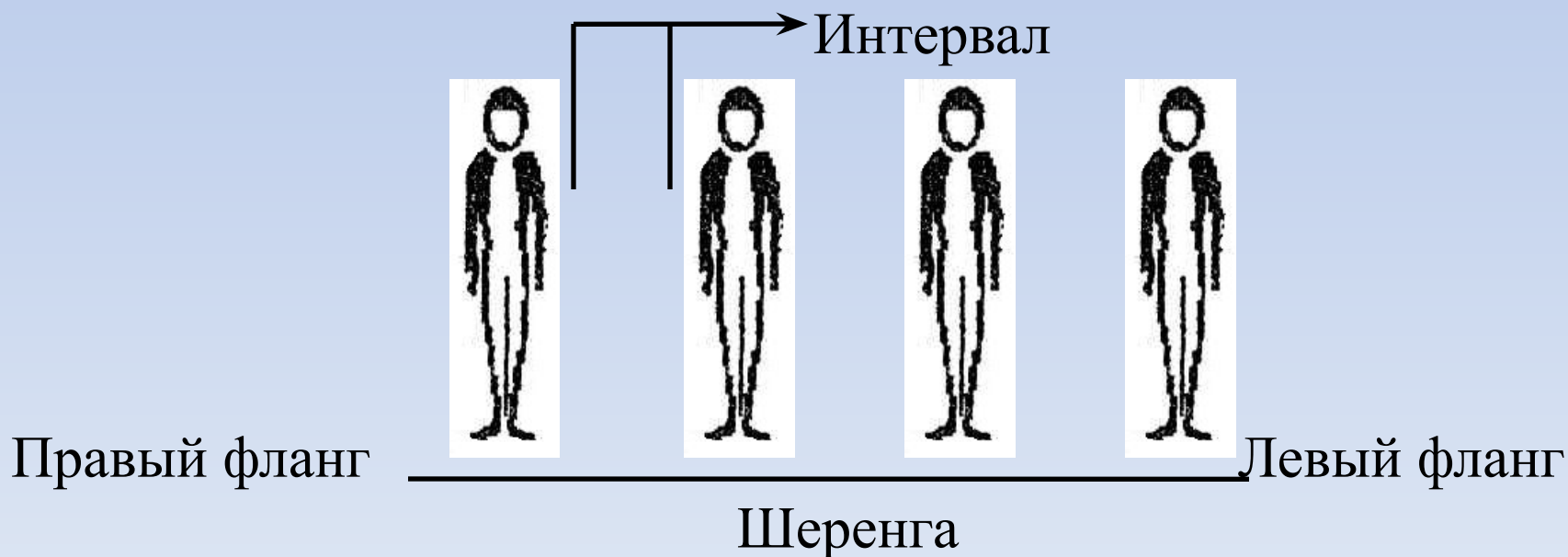
Колонна — это строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

Фланг — правая и левая оконечности строя.

Правофланговый – занимающийся, находящийся в правой оконечности шеренги.

Левофланговый – занимающийся, находящийся в левой оконечности шеренги.

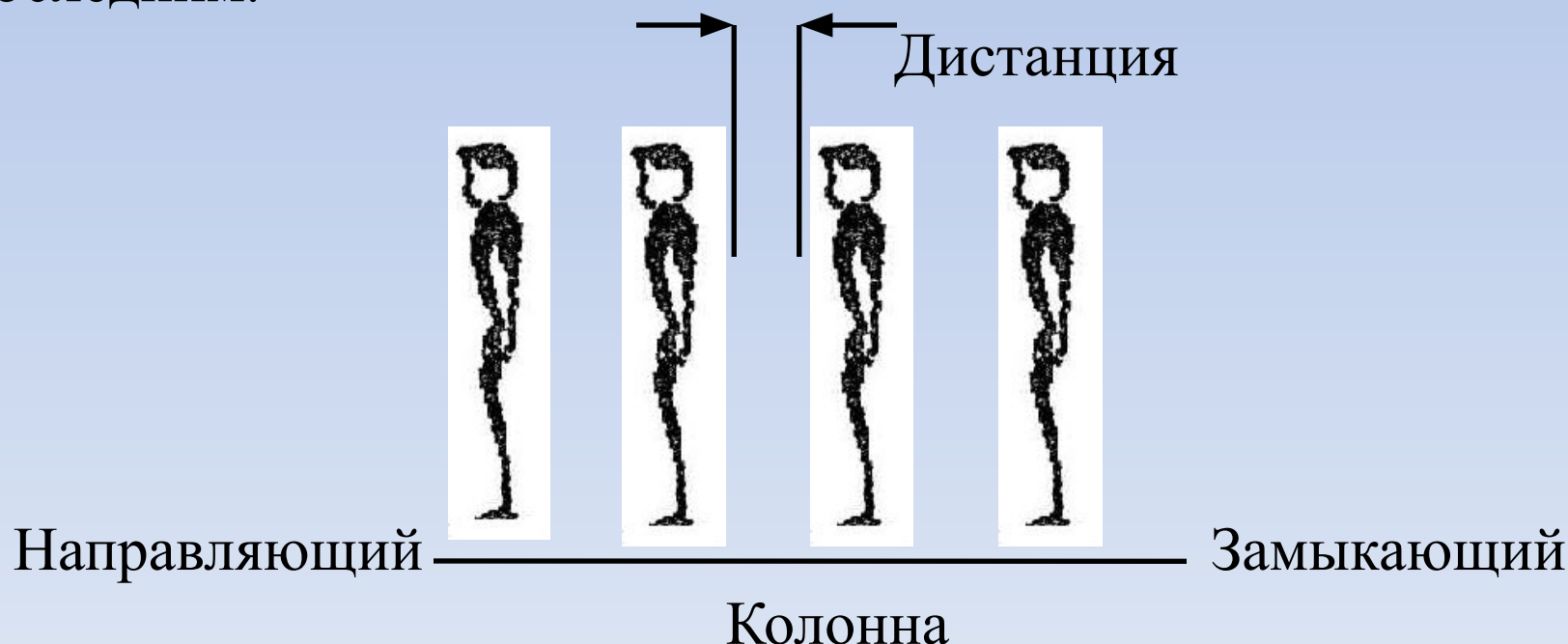
Интервал – это расстояние между учащимися в шеренге. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.



Дистанция – это расстояние между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.

Направляющий – занимающийся,двигающийся в колонне первым в указанном направлении.

Замыкающий – занимающийся,двигающийся в колонне последним.



Строевая стойка — положение занимающихся, при котором необходимо встать прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни. В гимнастике соответствует основной стойке.

Построение — первоначальное размещение занимающихся в строю.

Перестроение — действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменой вида строя.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ

Команда — метод использования слова в физическом воспитании, имеющий форму приказа к немедленному исполнению или прекращению действия.

Предварительная команда — подается отчетливо, громко, протяжно и имеет задачей сообщить занимающимся о том, какие действия им придется выполнять.

Исполнительная команда — подается после паузы громко, отрывисто и энергично.

Распоряжение — словесное указание учителя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз).

Существует строгая регламентация и правила выполнения строевых приемов, т.е. их техника.

1.Команда **«Становись!»**. По этой команде занимающиеся становятся в указанный учителем строй, принимая строевую (основную) стойку.

2.Команда **«Смирно!»**. По этой команде принимается строевая (основная) стойка.

3.Команды **«Равняйсь!»**, **«Направо (налево) – равняйсь!»**. По этой команде занимающиеся выстраиваются по одной линии в шеренге и принимают строевую стойку, поворачивая голову направо (налево). Крайний правогофланговый (левогофланговый) смотрит прямо.

4.Команда **«Отставить!»**. По этой команде принимается предшествующее ей положение.

5.Команда **«Вольно!»**. По этой команде занимающиеся, не сходя с места, ослабляют одну ногу в колене и встают свободно.

6.Команда **«Разойдись!»**. Занимающиеся действуют произвольно.

7.Расчет. Команды:

«По-порядку - РАССЧИТАЙСЬ!».

«На первый и второй - РАССЧИТАЙСЬ!».

«По три (четыре и т.д.) - РАССЧИТАЙСЬ!».

«На девять, шесть, три, на месте - РАССЧИТАЙСЬ!».

8.Повороты на месте. Команды:

«Напра (нале) - ВО!».

«Кру-ГОМ!»,

«Прыжком кру-ГОМ!».

«Полповорота напра (нале) - ВО!».

ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Для построения в шеренгу подается команда:

«В одну (две, три и т.д.) шеренгу – СТАНОВИСЬ!».

Подавая команду, учитель становится лицом в сторону фронта в положение строевой (основной) стойки, а группа (класс) выстраивается слева от него.

Построение в колонну выполняется по команде:

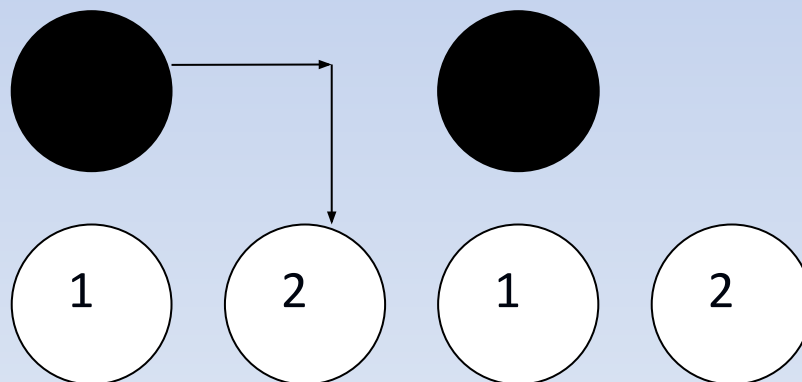
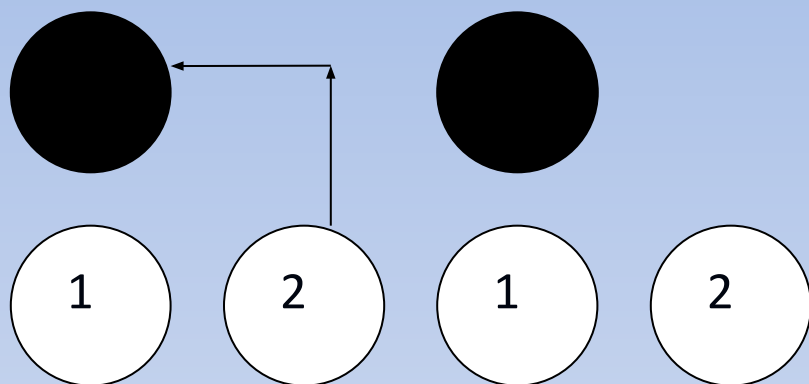
«В колонну по одному (по два, по три и т.д.) – СТАНОВИСЬ!». Группа (класс) выстраивается за преподавателем.

При подаче команды на перестроение надо соблюдать последовательность её частей:

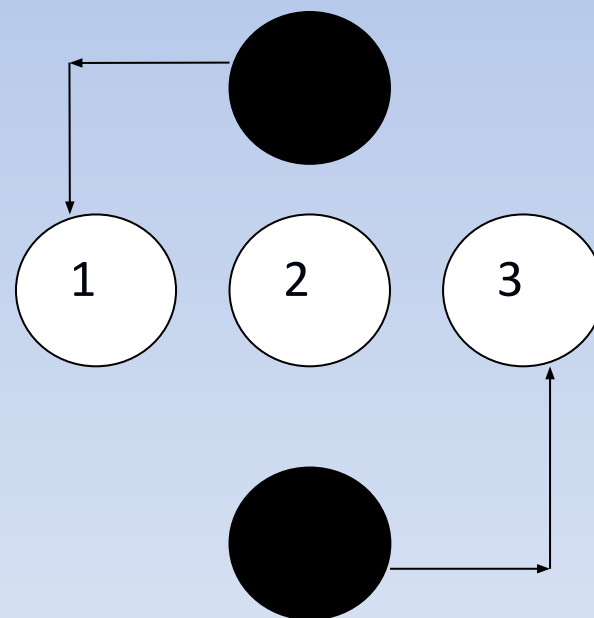
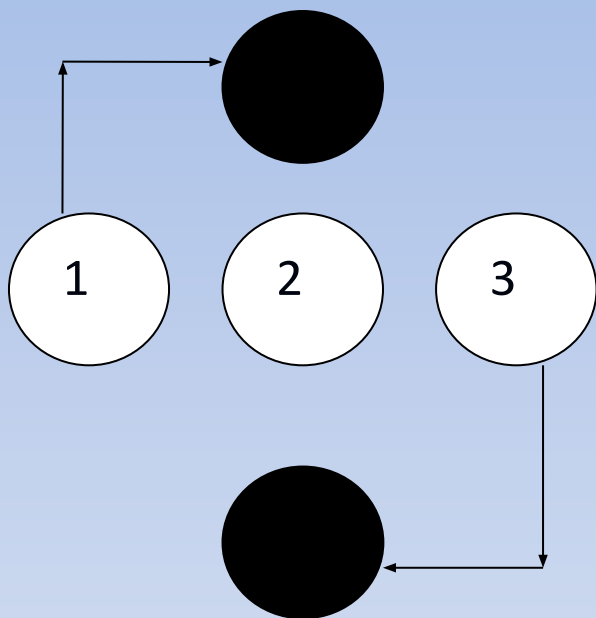
- а) название строя;
- б) направление движения;
- в) способ исполнения.

Например: «перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 поворотом в движении» - а) «в колонну по 4» б) «налево шагом – марш!»

Перестроение из одной шеренги в две и обратно

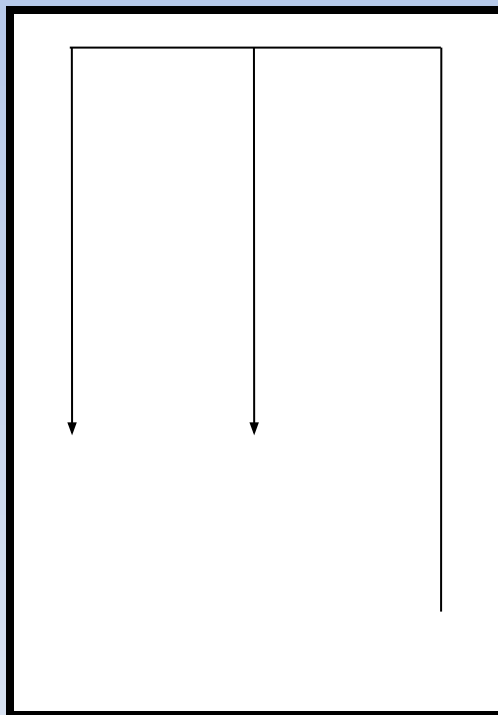


Перестроение из одной шеренги в три и обратно

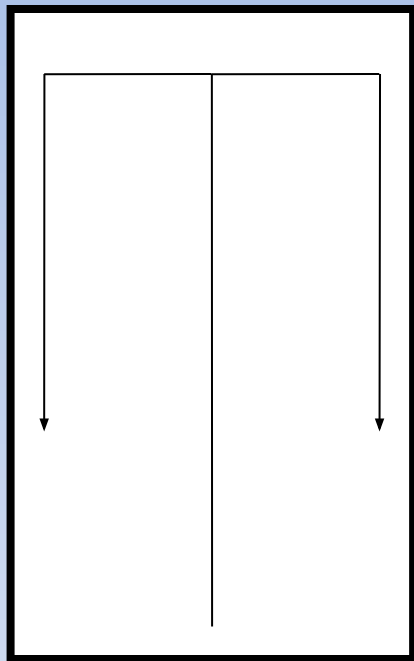


ПЕРЕСТРОЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ

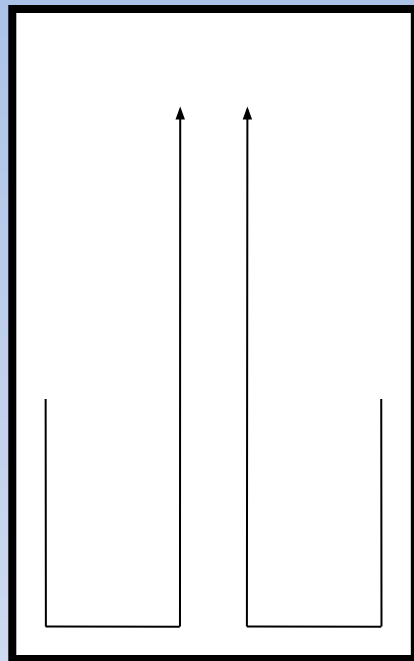
Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) последовательным поворотом в движении



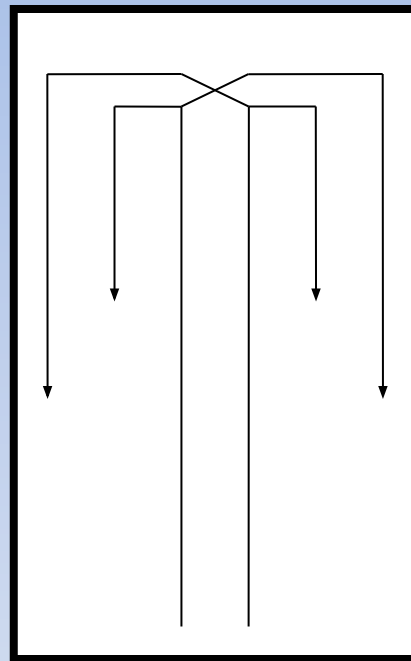
Перестроение из колонны по одному в колонны по 2-4-8 дроблением и сведением



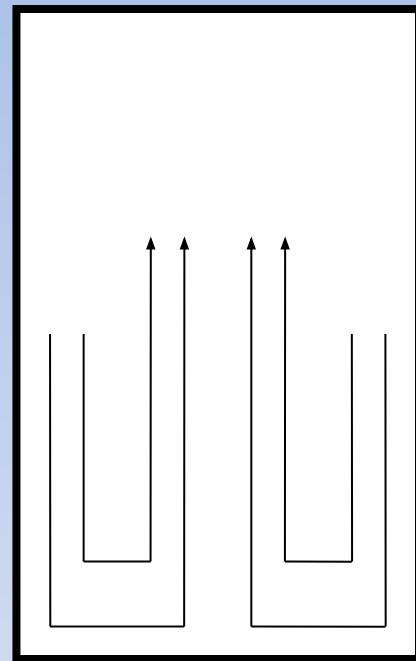
а



б

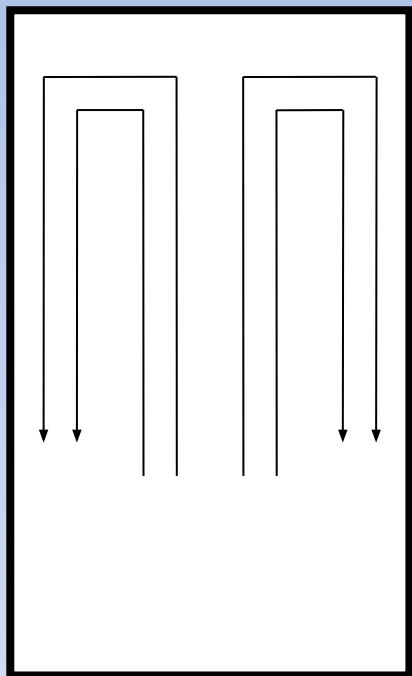


в

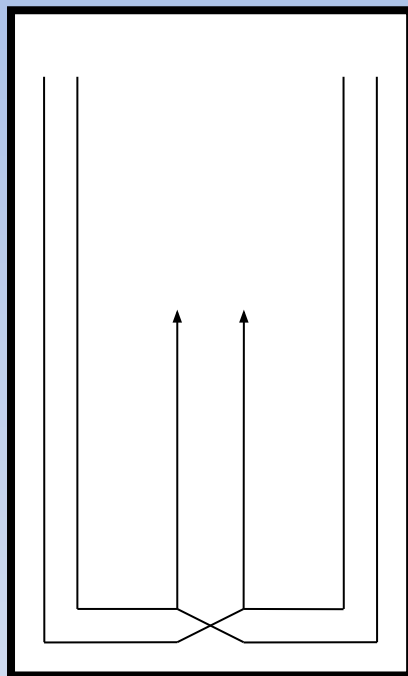


г

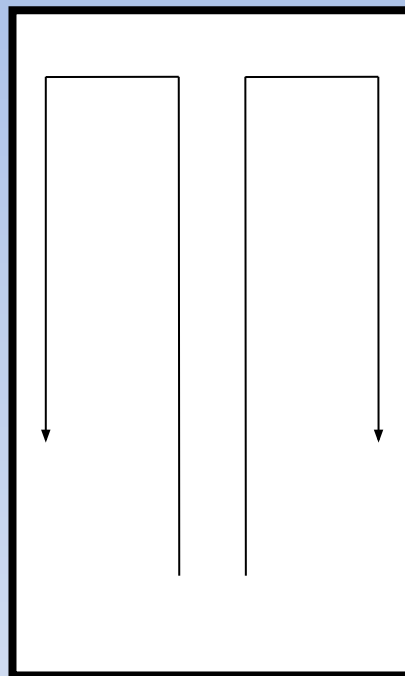
Обратное перестроение – разведением и слиянием



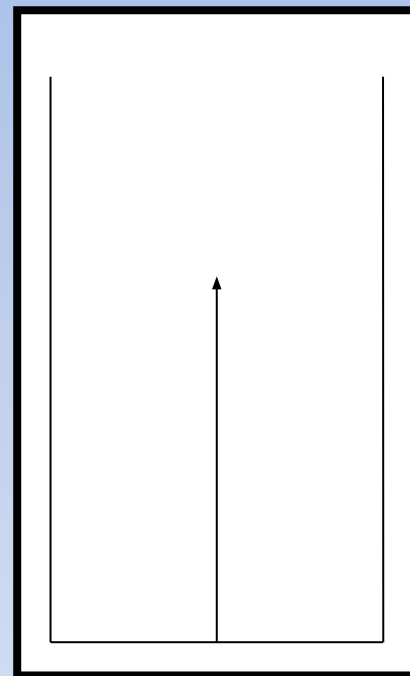
а



б



в



г

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Виды передвижений

1.Строевой шаг – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15-20 см от пола; движения руками выполняются вперед и назад, пальцы слегка сжаты в кулаки. Команда: «**Строевым шагом – МАРШ!**».

2.Походный (обычный) шаг – отличается от строевого большей свободой движений.

Для перемены способа ходьбы или для выполнения упражнений подается команда:

1) «**На носках - МАРШ!**».

2) «**С выполнением задания – МАРШ!**».

Для прекращения выполнения упражнения в движении подается команда:

1)«Без задания – МАРШ!».

2)«Закончить упражнение!».

Также при передвижении используются следующие команды:

1)«Шагом – МАРШ!» - подается для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).

2)«Обычным шагом (бегом) – МАРШ!» применяется при переходе с других видов ходьбы (бега) и при окончании упражнений в движении.

При движении на месте подается команда:

«На месте шагом (бегом) – МАРШ!».

Остановка движения или прекращение передвижения.
Команды:

1) «Группа (класс) – СТОЙ!», «Раз, два!». Команда подается с постановкой левой ноги на пол, делается шаг правой и приставляется левая нога. По этой команде каждый занимающийся останавливается в том месте, где его застала команда.

2) Для смыкания строя (прекращение передвижения) на установленную дистанцию (один шаг – обычная, два, три и т.д.) подаются команды:

- ✓ **Направляющий, на месте!». По этой команде направляющий обозначает шаг на месте, остальные занимающиеся подходят на установленную дистанцию и также обозначают шаги на месте.**
- ✓ **Класс – СТОЙ!», «Раз, два!» или другая команда, регламентирующая дальнейшие действия занимающихся.**

Переход с движения на месте к передвижению. Команды:

1. **«Прямо!»** (подается под левую ногу) – выполняется шаг правой ногой на месте, и с левой ноги начинается движение вперед.

2. **«Два (три, четыре, пять и т.д.) шага вперед (назад, вправо, влево) – МАРШ!»**.

Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды:

- ✓ **«ШИРЕ – ШАГ!»**;
- ✓ **«КОРОЧЕ – ШАГ!»**;
- ✓ **«ЧАЩЕ ШАГ!»**;
- ✓ **«РЕ – ЖЕ!»** (команда подается под левую ногу через счет).

Движение бегом. Команда:

«**Бегом – МАРШ!**». При переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом (то же при переходе с бега на шаг под музыку по команде «**Шагом – МАРШ!**»).

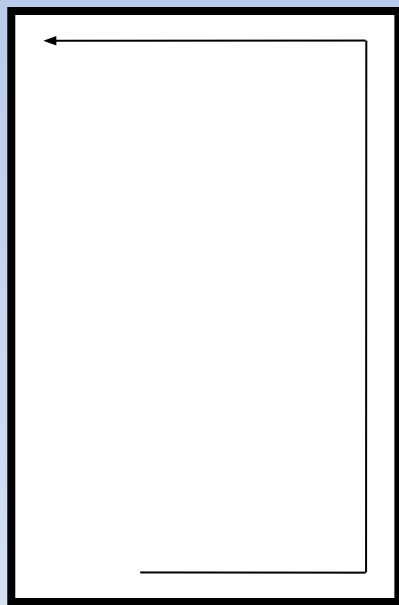
Повороты в движении налево и направо выполняются по тем же командам, что и повороты на месте, но исполнительная команда подается в момент постановки соответствующей ноги.

При повороте кругом в движении предварительная команда «**Кругом...**» подается произвольно, а исполнительная «**...МАРШ!**» - под правую ногу.

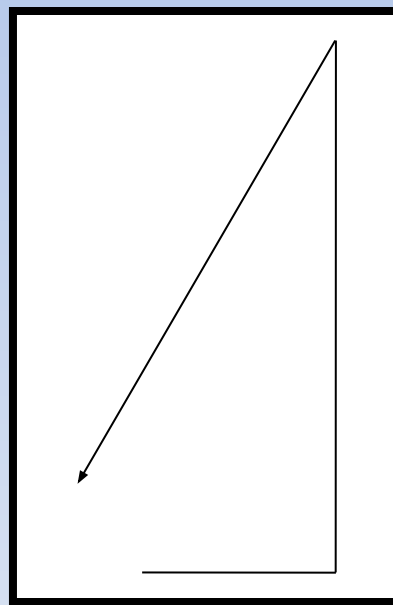
Перемена направления движения

Движение в обход (а). Команда «**В обход налево (направо) шагом – МАРШ!**».

Движение по диагонали (б). Команда «**По диагонали – МАРШ!**».



а



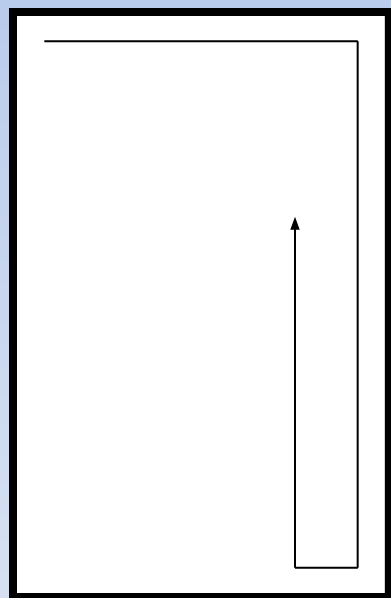
б

Передвижение противоходом. Команда **«Противоходом направо (налево) шагом – МАРШ!» (а).**

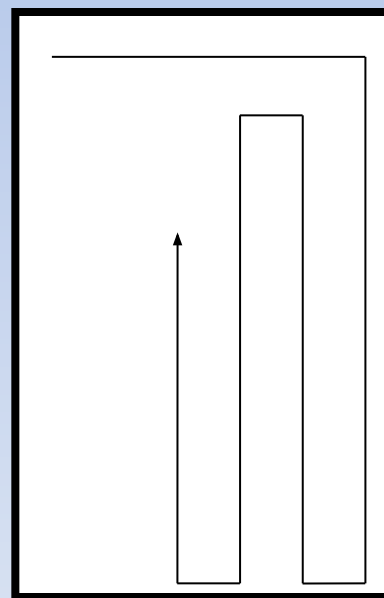
Движение змейкой. Команды:

1) **«Противоходом налево (направо) шагом – МАРШ!».**

2) **«Змейкой – МАРШ!» (б).**



а



б

Размыкания и смыкания

Размыкание по распоряжению:

- ✓ «Встаньте на два шага друг от друга»;
- ✓ «Разомкнитесь на вытянутые руки»;
- ✓ «Разомкнуться вправо на два шага»;
- ✓ «Встаньте на два шага друг от друга в шахматном порядке».

Упрощенные размыкания:

«На ширину вытянутых в стороны рук от середины (вправо, влево и т.д.) разом – КНИСЬ!».

Размыкание в шереножном строю. Команда – **«Направо (налево, от середины) на два (три и т.д.) шага разом – КНИСЬ!»**.

Для смыкания подается команда – **«Налево (направо, к середине) сом – КНИСЬ!»**.

Размыкание приставными шагами. Команда – **«От середины (влево, вправо) приставными шагами на два шага – разом – КНИСЬ!»**. Учитель после подачи команды ведет подсчет по два (**«РАЗ-ДВА!»**) до тех пор, пока размыкание не закончится.

Для смыкания подается команда **«К середине (влево, вправо) приставными шагами сом-КНИСЬ!»**.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СТРОВОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Для правильного проведения строевых упражнений необходимо принять рациональное положение перед строем. Проводящий при подаче команд должен стоять в строевой стойке. Во время передвижения группы по периметру рекомендуется находиться наружи, а не внутри круга.

При подаче команд на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей:

- а) название строя (движения);
- б) направление движения;
- в) способ исполнения.

Например, **«В колонну по четыре налево (направо) шагом – МАРШ!».**

При размыкании последовательность частей команды будет такой:

- а) направление;
- б) величина интервала;
- в) способ исполнения.

Например: **«Влево на два шага приставными шагами разом – КНИСЬ!».**

Проводящий должен следить за правильностью выполнения команд, и в случае совершения занимающимися ошибок исправить их.

При обучении строевым упражнениям проводящие пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям).

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, начиная с построения, строевых приемов, передвижений и заканчивать размыканиями и смыканиями, перестроениями.

Гимнастическая терминология

Гимнастическая терминология – система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

Термин – краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности.

Требования к гимнастическим терминам

- **КРАТКОСТЬ**

- Позволяет заменить длинное словесное описание, указать не на все, а только на необходимые характеристики упражнения

- **ТОЧНОСТЬ**

- Способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности

- **ДОСТУПНОСТЬ**

- Достигается использованием словарного запаса и законов родного языка, терминов из смежных областей знания, а также из практики и интернациональных терминов из данной области

ТЕРМИНЫ

```
graph TD; A[ТЕРМИНЫ] --> B[ОСНОВНЫЕ]; A --> C[ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ];
```

The diagram illustrates the classification of terms. At the top, a light blue banner with a dark blue outline contains the word 'ТЕРМИНЫ' in bold, underlined black text. Two thick black curved arrows point downwards from the banner to two cloud-shaped boxes below. The left cloud is light blue and contains the word 'ОСНОВНЫЕ' in bold, underlined black text, followed by the example 'Например: подъем, спад, поворот, вис.' in black text. The right cloud is light blue and contains the word 'ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ' in bold, underlined black text, followed by the example 'Например: разгибом, дугой, переворотом.' in black text.

ОСНОВНЫЕ

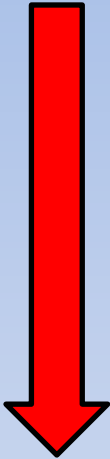
Например: подъем,
спад, поворот, вис.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ

Например: разгибом,
дугой, переворотом.

2. Правила гимнастической терминологии

СПОСОБЫ ОБРАЗОВАНИЯ ТЕРМИНОВ



- **Использование корней слов**
- **Переосмысление**
- **Заимствование**
- **Словосложение**
- **Присвоение имени первого исполнителя**

Существуют следующие **закономерности образования терминов** для различных типов упражнений: статических, маховых, прыжков и соскоков.

Термины, обозначающие **статические положения**, образуются путем указания:

- а) на условия опоры;
- б) на положение тела и взаимное расположение его звеньев;

Термины **маховых упражнений** образуются с учетом структуры и особенностей двигательных действий.

Термины **прыжков и соскоков** зависят от положения тела в фазе полета над снарядом.

Правила сокращения(опускание отдельных терминов)

При записи упражнений

исключаются следующие термины:

1. Положения звеньев тела, предусмотренные гимнастическим стилем исполнения:

- ноги вместе и прямые — в исходных положениях; в ходе упражнения это указывать необходимо, например: соединить ноги; прыжком стойка ноги вместе;
- руки вниз (вдоль туловища) и прямые — не указывается в исходных положениях, а прямые руки — в процессе выполнения упражнения;
- носки оттянуты — когда ноги в безопорном положении;
- пальцы рук вытянуты и прижаты — если нет опоры или хвата;
- положение ладоней — если соответствует принятому для данного положения прямых рук.

2. Положения и направления, наиболее удобные, естественные, обычные:

- спереди — для упоров и висов, например: упор, упор лежа, вис стоя;
- вперед и в одноименную сторону — при выпадах и перемахх, например: выпад правой, выпад правой в сторону, перемах левой, перемах правой назад;
- дугами вперед — при движении рук из положения внизу в положение руки вверх и обратно;
- поперек — для положений на брусках как наиболее свойственных этому снаряду;
- продольно — для положений на остальных снарядах: перекладине, коне с ручками, разновысоких брусках;
- конечные положения — если они являются обычными для описываемых элементов.

3. Некоторые звенья тела:

- туловище – при наклонах, но указывается при его поворотах, например: наклон вправо, но: поворот туловища налево;
- нога при махах, выставлениях, стойках, например: мах левой в сторону, левую вперед на носок, стойка на правой.

4. Способы, предусмотренные техникой исполнения упражнения:

- в группировке – для акробатических упражнений, например: кувырок вперед, сальто назад, сальто боком;
- прогнувшись, например: соскок махом назад, наклон вперед, переворот вперед.

5. Некоторые основные термины:

- поднять, опустить, выставить — при движениях рук или ног относительно туловища, например: руки в стороны, правую назад на носок, руки вниз;
- соскок или прыжок — если по названию снаряда это очевидно, например: переворот вперед (опорный прыжок), сальто назад с поворотом на 360° (соскок с перекладины).

Правила, уточняющие название упражнений

1. Положение отдельных частей тела определяется по отношению к туловищу, а не к линии горизонта.
2. Направление движений звеньями тела определяется по их начальному движению.
3. Для обозначения движений звеньями тела не кратчайшим путем, употребляется термин дугой и дугами.
4. Для точного наименования упражнений с предметом, учитывается положение предмета. Например, мяч вперед, мяч на голову и т.д.
5. Название боковых прыжков и соскоков определяется:
 - А) по положению тела в момент прохождения над снарядом;
 - Б) по направлению движения ног, в момент прохождения над снарядом.

6. Повороты на 45, 90 и 180 градусов записываются соответственно словами: полповорота, поворот и поворот кругом.

7. Союз «И» – обозначает слитное выполнение элементов без паузы.

8. Предлог «С» – обозначает одновременное выполнение двух элементов.

10. Запятая «,» – ею отделяются движения отдельными звеньями тела (стойка на носках, руки верх).

11. Обозначение «О» – длительность удержания статического положения не менее одной секунды.

12. Держать «Д» – обозначает длительность удержания статического положения от двух до пяти секунд.

13. Для уточнения характера выполняемого движения применяются следующие слова: «расслаблено», «плавно», «мягко», «стремительно», «резко».

3. Основные термины

Основная стойка — ноги вместе, носки врозь, руки вдоль туловища, рис. 1а;

Узкая стойка ноги врозь — между стопами длина одной стопы, рис.1 б;

Стойка ноги врозь — стойка, в которой ноги расставлены на полшага, рис.1 в;

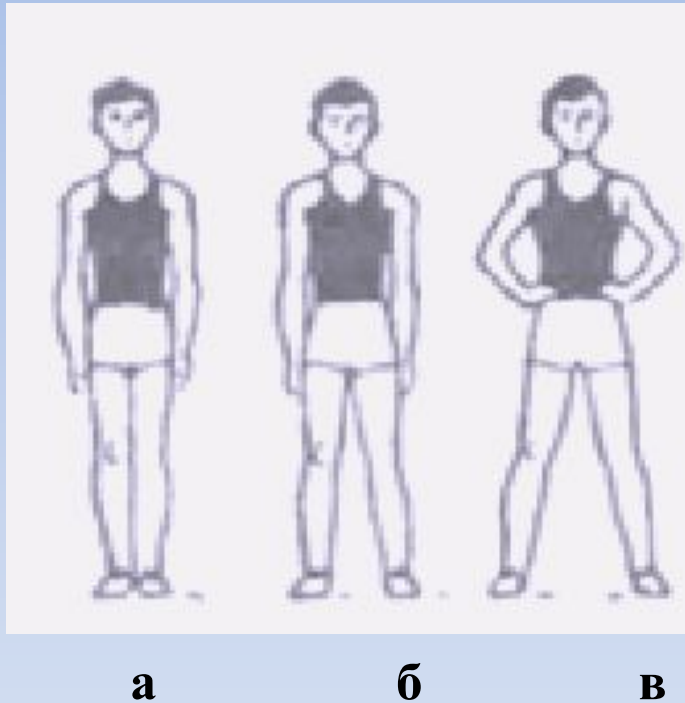


Рис.1



а

б

в

Рис.2

Широкая стойка ноги врозь — стойка, в которой расстояние между стопами шаг и более, рис. 2 а;

Стойка ноги врозь правой (левой) — стойка, в которой правая нога находится на шаг впереди левой, рис.2 б;

Стойка скрестно — одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны, на расстоянии 10-15 см, рис. 2 в;

Сед – положение, сидя на полу или на каком-нибудь снаряде, руки касаются опоры или находятся в каком-либо другом положении **снаряде** (сед углом, сед ноги врозь, сед на пятках).
рис.3 а.

Присед – положение занимающегося на согнутых ногах (полуприсед, круглый полуприсед), рис. 3 б.

Упор – положение занимающегося, когда плечи находятся выше точки опоры (упор присев, упор лежа), рис. 3 в.



а



б

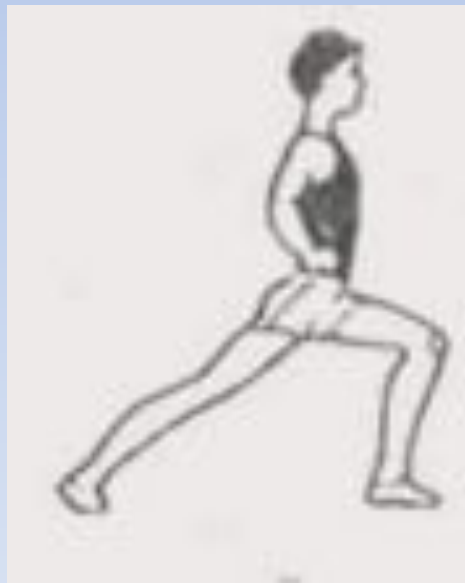


в

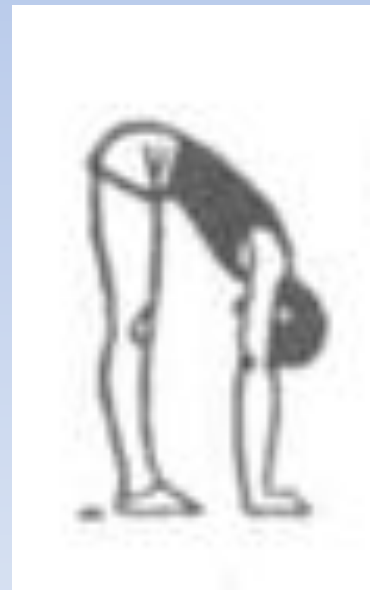
Рис.3

Выпад – движение или положение с выставлением и сгибанием опорной ноги (выпад вправо, наклонный выпад), рис. 4 а;

Наклон – сгибание тела (наклон вправо, наклон прогнувшись, наклон с захватом), рис. 4 б;



а



б

Рис.4

Термины упражнений на снарядах:

Хват – способ держания за снаряд (хват снизу, скрестный хват, широкий или узкий хват, глубокий хват).

Вис – положение занимающегося, когда точка хвата находится выше плечевого пояса: простые (вис углом, вис на согнутых, вис на согнутых ногах), смешанные (вис лежа, вис стоя, вис согнувшись).

Подъем – переход из более низкого положения в более высокое, т. е. из вися в упор (подъем силой, подъем переворотом, подъем разгибом)

Спад – переход из более высокого положения в более низкое, т.е. из упора в вис.

Оборот – круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда.

Поворот – движение тела вокруг вертикальной оси.

Стойка – вертикальное положение, ногами кверху, с опорой какой либо частью тела (на руках, на предплечьях, на голове, на одной руке).

Перемах – движение ногой или ногами над снарядом;

Соскок – прыгивание из вися или упора.

Термины акробатических упражнений

Группировка – согнутое положение тела.

Перекат – вращательное движение тела с последующим касанием опоры без переворачивания через голову.

Кувырок – вращательное движение тела с последующим касанием опоры с переворачиванием через голову.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием с одной или двумя фазами полета.

Сальто – свободное переворачивание тела в воздухе.

Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

Формы записи упражнений

- обобщённая;
- конкретная терминологическая;
- сокращённая;
- графическая (контурная, полуконтурная, линейная)

Общеразвивающие упражнения

При записи необходимо указать:

1. И.п. (исходное положение).
2. Название движения (наклон, присед, мах, выпад, и др.)
3. Направление (вправо, влево, назад, и т.д.)
4. Если необходимо конечное положение.

Вольные упражнения

1. Записывается название упражнения. Для кого оно назначается (например: в/у. для 3 разряда).
2. Музыкальное сопровождение (например: муз. Дунаевского, размер 2/4).
3. И.п.
4. Содержание упражнения (записывается в соответствии с музыкальным сопровождением по восьмёркам).

Упражнения на снарядах

При записи упражнений на снарядах указывается название снаряда, а затем:

1. И.п. или движение, предшествующее первому элементу (например: из виса, из упора, с разбега и др.).
2. Название движения (подъём, оборот и др.).
3. Способ выполнения (разгибом, дугой, переворотом).
4. Направление (влево и др.).
5. Конечное положение, если само движение не указывает на него.

При записи в строчку комбинаций на снарядах, отдельные элементы отделяются друг от друга тире (-).