

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический
университет имени И.Н. Ульянова»

**ТЕРМИНОЛОГИЯ
ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Учебно-методическое пособие

Ульяновск, 2023

УДК 796.072.2 Печатается по решению редакционно-издательского совета
ББК 75.1 ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»
К 28

Рецензенты:

Тимошина И. Н., д. п. н., профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова».

Парфенова Л. А., к. п. н., доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Авторы-составители:

Касаткина Н. А., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова».

Рыскалкина Л. В., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова».

Костюнина Л. И., д.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова».

Федулова Л. Р., старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова».

Кокурин А. В., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет им. М.Е. Евсевьева».

К 28 **Касаткина Н. А.** Терминология гимнастических упражнений: учебно-методическое пособие / Н. А. Касаткина, Л. В. Рыскалкина, Л. И. Костюнина, Л. Р. Федулова, А. В. Кокурин. Ульяновск: УлГПУ им И.Н. Ульянова, 2023. 71 с.

В учебно-методическом пособии представлена терминология гимнастических упражнений, правила терминологической записи отдельных положений и движений, целостных упражнений. Рассматриваются организационно-методические особенности проведения общеразвивающих упражнений, позволяющие более рационально структурировать учебный процесс с целью достижения планируемого обучающего, оздоровительного и воспитательного эффекта. Раскрыты особенности применения общеразвивающих упражнений в структуре учебных занятий по физической культуре.

Учебно-методическое пособие рекомендовано студентам педагогических вузов направления подготовки Педагогическое образование, профиль Физическая культура, физкультурных вузов; учителям физической культуры общеобразовательных школ, педагогам дополнительного образования.

УДК 796.072.2

ББК 75.1

© Авторы-составители, 2023

© ФГБОУ ВО «УЛГПУ им. И.Н. Ульянова», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
1. Терминология основных положений и движений общеразвивающих упражнений (ОРУ).....	8
2. Характеристика и терминологическая запись общеразвивающих упражнений (ОРУ), организационно-методические указания при проведении общеразвивающих упражнений	32
3. Терминология основных строевых упражнений в гимнастике. команды строевых упражнений	47
4. Термины акробатических и вольных упражнений	57
5. Термины упражнений на снарядах	63
Список рекомендуемой литературы	69

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика с древних времен является важным средством физического воспитания, не утратив своего значения и сегодня. Она отличается полифункциональностью и многообразием методических возможностей для решения самых разнообразных педагогических задач: образовательных (обогащение двигательного опыта, формирование умений и навыков, что связано с двигательнo-практическим выполнением разнообразных гимнастических упражнений), оздоровительно-развивающих (укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических и координационных качеств и т. д.) и воспитательных (воспитание эстетических, волевых и нравственных качеств), которые реализуются через рациональное использование совокупности специфических средств и методов гимнастики.

В рамках педагогического образования (44.03.01, 44.03.05, профиль Физическая культура) дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» относится к базовым дисциплинам предметно-методического модуля целью освоения которой является формирование готовности студентов к преподаванию раздела «Гимнастика с элементами акробатики» предмета «Физическая культура» на различных ступенях общеобразовательной школы при должном обеспечении безопасности жизни и здоровья обучающихся в процессе овладения ими богатого арсенала гимнастических упражнений, т. е. приобретение ими специальных знаний и умений в области теории гимнастики (образовательно-развивающей, спортивной и оздоровительной) и методики ее преподавания, обогащение студентов двигательным опытом в области гимнастики, а также овладение ими профессионально-прикладными умениями и навыками учителя

физической культуры для решения педагогических задач учебно-воспитательного процесса в рамках урочной и внеурочной деятельности по гимнастике. Грамотное владение гимнастической терминологией является важным показателем профессиональной компетентности специалиста в области физической культуры и спорта.

Гимнастическая терминология – это система терминов для краткого и точного обозначения гимнастических упражнений и разнообразных гимнастических понятий, связанных с ними, а также совокупность правил образования допустимых условных сокращений терминов, используемых для их записи в гимнастике.

Гимнастическая терминология облегчает общение между специалистами гимнастики и занимающимися ею, а также помогает при написании учебных пособий, классификационных и образовательных программ, различных методических материалов, актуальных для современной теории и практики физической культуры и спорта. Гимнастическая терминология широко применяется не только на занятиях по гимнастике, но и является языком междисциплинарного общения представителей различных видов спорта.

Под **термином** в гимнастике принято понимать краткое условное обозначение какого-либо двигательного действия (упражнения), понятия или снаряда. Корректное употребление слов-терминов способствует оптимизации учебного процесса, делая его более компактным, четким и целенаправленным. Грамотное применение педагогами терминологии в практической деятельности имеет большое значение для успешного формирования у учащихся умений и навыков рационального выполнения изучаемых упражнений.

Термины, обозначающие гимнастические упражнения, делятся на две основные группы: обобщающие и конкретные.

Обобщающие термины используют для обозначения общих понятий, групп и типов упражнений, например: *вольные упражнения, общеразвивающие упражнения, смешанные висы и упоры*.

Конкретные термины определяют признаки конкретных упражнений. Они, в свою очередь, делятся на основные и дополнительные. Основные термины определяют главные смысловые признаки упражнения, принадлежность его к той или иной группе упражнений, например: *стойка, упор, вис*. Дополнительные термины дают уточняющую информацию, указывая направление движения, способ выполнения, условия опоры и другое, например: *вперед, влево, на предплечьях, на животе*.

Существуют две формы записи гимнастических упражнений: текстовая (описание, предусматривающее точное обозначение каждого положения и движения с использованием конкретных основных и дополнительных терминов) и графическая (изображение в виде рисунков гимнастических поз/положений – штриховая, полуконтурная и контурная запись – рис. 1).

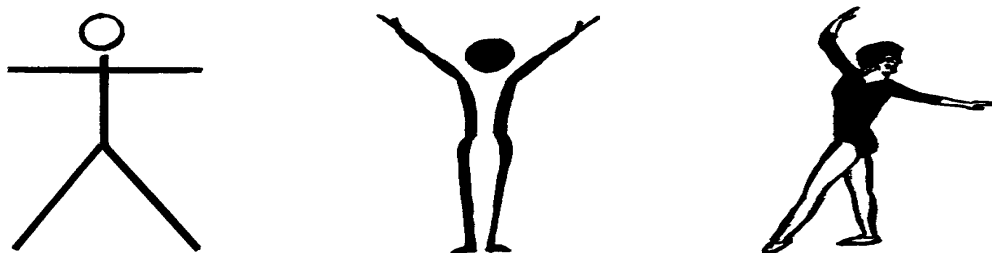


Рис.1. Графическая запись: штриховая, полуконтурная и контурная

Все виды гимнастических упражнений, от самых простых общеразвивающих до сложнокоординационных, начинаются и заканчиваются строго определенными статическими положениями, которые характерны для гимнастического стиля исполнения. Ниже приведены основные положения тела и конечностей, которые могут являться исходными и конечными, а также промежуточными,

положениями различных гимнастических упражнений: общеразвивающих, акробатических, вольных, на снарядах и др.

Ниже будут рассмотрены термины основных положений и движений ОРУ, терминология строевых упражнений, термины акробатических и вольных упражнений, термины упражнений на снарядах.

1. ТЕРМИНОЛОГИЯ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ И ДВИЖЕНИЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (ОРУ)

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) представляют собой движения отдельными частями тела или их сочетания, которые выполняются в разном темпе, с разной скоростью и амплитудой, с максимальным или умеренным мышечным напряжением, целью которых является развитие двигательно-координационных качеств и базовая подготовка учащихся к овладению более сложными двигательными действиями, перерастающим в последствии в сложнокоординированные умения и навыки высшего порядка.

Приведенные ниже основные положения тела, нижних и верхних конечностей являются структурными единицами общеразвивающих упражнений, из которых они состоят, т. е. эти статические положения объединяются движениями в целостные упражнения – начиная исходным положением (и. п.), которое в ОРУ совпадает с конечным положением (последним счетом), и продолжая их сменой на четыре-восемь счетов.

Стойки – это положения стоя на ногах, вертикально, головой вверх.

– *Основная стойка* (о. с.) – соответствует строевой стойке (Рис. 2: а – в лицевой плоскости; б – в боковой), ступни вместе, допускается небольшое разведение носков наружу, это единственная стойка, название которой одновременно описывает положение и ног и рук, не требуя дополнительного указания «руки вниз», при изменении положения рук в названии стойки исчезает слово «основная» и появляется указание на положение рук, например, «стойка, руки на пояс»;

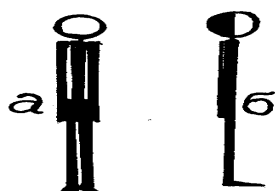


Рис. 2. Основная стойка (о. с.)

- *сомкнутая стойка* – ступни сомкнуты;
- *стойка на правой (левой)* – стойка на одной указанной ноге, положение другой описывается дополнительно, например: «стойка на правой, левая в сторону на носок», «стойка на левой, правая согнута вперед» и т. д.;
- *стойка ноги врозь* – ноги расставлены на шаг (примерно на ширину плеч), стопы параллельно (Рис. 3а);
- *узкая стойка ноги врозь* – ноги расставлены на полшага, стопы параллельно (Рис. 3б);
- *широкая стойка ноги врозь* – ноги широко разведены в стороны (шире, чем на шаг, т. е. больше ширины плеч) (Рис. 3в);

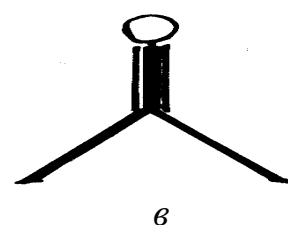
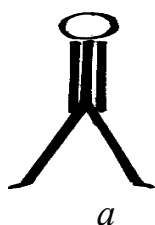


Рис.3. Стойка ноги врозь, узкая стойка ноги врозь, широкая стойка
ноги врозь

- *стойка ноги врозь правой (левой)* – правая (левая) нога находится на шаг впереди левой (правой) (Рис. 4), эта стойка также может быть широкой и узкой;

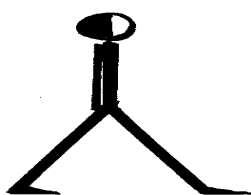


Рис. 4. Стойка ноги врозь правой (левой)

– *стойка в линию правой (левой)* – одна ступня составляет продолжение другой, касаясь пяткой носка впереди стоящей стопы, указанной в названии (правой или левой), эта стойка может быть «ноги врозь», «широкой (или узкой) ноги врозь»;

– *стойка скрестно (скрестная) правой (левой)* – правая (левая) нога находится перед левой (правой) скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны, на расстоянии 10–15 см;

– *стойка пятки врозь* – стойка, в которой носки развернуты внутрь и сомкнуты (если нет указание на положение ног врозь), а пятки разведены наружу;

– *стойка носки врозь* – стойка, в которой пятки развернуты внутрь и сомкнуты (если нет указание на положение ног врозь), а носки разведены наружу;

Выше перечисленные стойки могут выполняться на носках, например, «*стойка на носках*» (где ступни вместе), «*стойка ноги врозь на носках*», «*стойка скрестно правой на носках*» и т. д.

– *стойка на коленях* – голени опираются о пол всей длиной, носки оттянуты (Рис. 5а), эта стойка также может быть «ноги врозь»;

– *стойка на правом (левом) колене* – бедро правой (левой) ноги и голень левой (правой) перпендикулярны полу (Рис. 5б), иные положения неопорной ноги указываются дополнительно, например: «*стойка на правом колене, левая в сторону на носок*», «*стойка на левом колене, правая вперед на пятку*» и т. д.



Рис. 5. Стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене

Терминологическое описание всех стоек (кроме основной стойки) требует четкого указания положения рук, например: «стойка ноги врозь, руки за голову», «стойка скрестно левой на носках, руки в стороны», «стойка ноги врозь правой, носки врозь, правая рука в сторону, левая вверх», «стойка на коленях, руки вниз» и т. д.

Седы – это положения сидя на полу (или снаряде).

- *сед* – положение сидя с прямыми ногами вместе, руки касаются пола за туловищем;
- *сед ноги врозь* – положение сидя с разведенными врозь ногами примерно на 90° , руки касаются пола за туловищем;
- *широкий сед ноги врозь* – положение сидя с разведенными врозь ногами шире, чем на 90° ;
- *узкий сед ноги врозь* – положение сидя с разведенными врозь ногами уже, чем на 90° ;
- *сед углом* – положение сидя с поднятыми вперед ногами, положение рук, отличное от базового (руки касаются пола за туловищем), указывается дополнительно, например: «сед углом, руки в стороны» (Рис. 6);



Рис. 6. Сед углом

- *сед согнувшись* – положение сидя, руки касаются пола за туловищем, ноги подняты перпендикулярно полу;
- *сед с захватом* – сед, при котором туловище и голова наклонены к ногам, руки захватывают голеностопные суставы, с захватом могут выполняться все выше перечисленные седы, например: «сед ноги врозь

с захватом», «сед углом с захватом» или «угол сидя с захватом» и т. д. (Рис. 7);



Рис. 7. Сед углом с захватом

– *сед на правом (левом) бедре* – сед, при котором вес тела находится на бедре одной указанной ноги;

– *сед на пятках* – положение сидя на пятках, опора на переднюю поверхность голени, в седах, где руки не касаются пола, их положение указывается, например: «*сед на пятках, руки вниз*», «*сед на пятках, руки на пояс*» (Рис. 8а);

– *сед на правой (левой) пятке* – положение сидя на правой (левой) пятке, левая (правая) нога вперед, другие положения необходимо описать, например: «*сед на левой пятке, правая в сторону на носок*», «*сед на правой пятке, согнув левую*» и т. д.

Седы также могут выполняться с согнутыми ногами, например «*сед согнув ноги*», «*сед согнув ноги, пятки вместе, колени врозь*» и т. д., с наклонами, например: «*сед на правой пятке с наклоном, руки назад*» (Рис. 8б), «*сед с полунаклоном, руки вверх*» и т. д.



а



б

Рис. 8. Сед на пятках, руки на пояс; сед на правой пятке с наклоном, руки назад

Приседы – положения на согнутых ногах.

– *присед* – положение на согнутых ногах с максимально возможной амплитудой, туловище вертикально (Рис. 9а);

– *присед на правой (левой)* – выполняется на одной указанной ноге, другая прямая вперед, туловище вертикально (Рис. 9б), иные положения свободной ноги могут быть различны и описываются соответствующими терминами, например: «присед на правой, левую в сторону на носок, руки на пояс» (Рис. 9г);

– *присед на правой (левой) с захватом* – при выполнении данного упражнения осуществляется захват руками за голеностопный сустав свободной ноги (Рис. 9в);

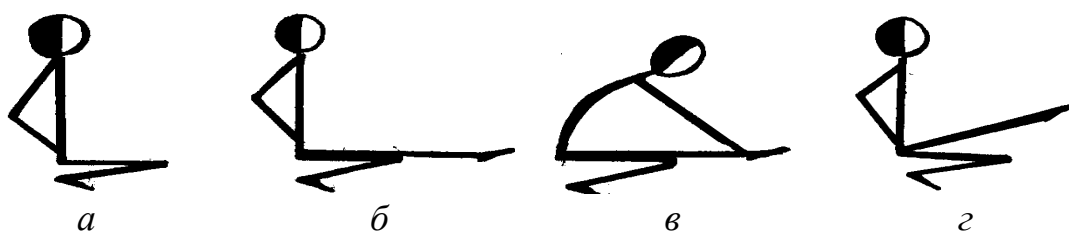


Рис. 9. Присед; присед на правой; присед на правой с захватом; присед на правой, левую в сторону на носок, руки на пояс

– *полуприсед* – присед, выполняемый на половину амплитуды, туловище вертикально, руки могут быть в различных положениях, например, вперед (Рис. 10а);

– *полуприсед с полунаклоном* – присед, выполняемый на половину амплитуды, туловище наклонено вперед примерно на 45°, лопатки сведены, для некоторых вариантов выполнения этого положения есть устоявшиеся образные названия, например: «полуприсед с полунаклоном, руки назад» – это «*старт пловца*» (Рис. 10б), «полуприсед с полунаклоном, руки вперед-кверху» – это *поза приземления* (Рис. 10в);

– *наклонный полуприсед* – выполняется с наклоном туловища назад, туловище и бедра составляют прямую линию (Рис. 10г), может использоваться в общеразвивающих упражнениях у опоры или в парах;

– *круглый присед/полуприсед* – присед с максимальной амплитудой / в половину амплитуды, колени вместе, туловище согнуто вперед, выгнуто, голова наклонена вниз, руки могут быть вверх, как на рисунке (Рис. 10д) или в других положениях;

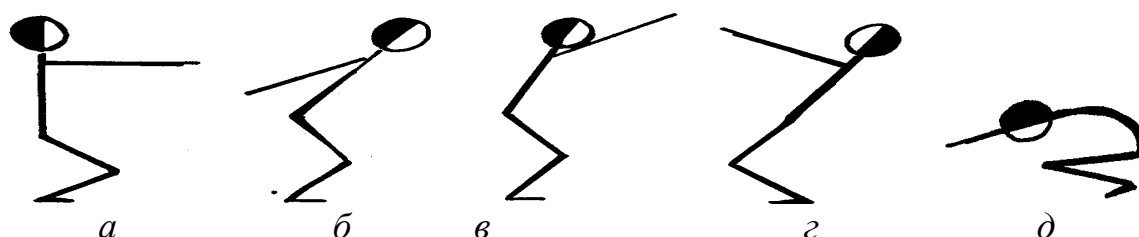


Рис. 10. Полуприсед; «старт пловца»; поза приземления; наклонный полуприсед; круглый присед, руки вверх

– *присед пружинный (пружиня)* – все выше рассмотренные приседания могут выполняться с добавочными пружинными движениями. Например: *пружинный полуприсед; пружинный присед на носках*.

Приседы могут выполняться на носках, в позициях: ног врозь (широко/узко), носки врозь, пятки врозь, колени врозь и т. д. Например: *полуприсед на носках широко ноги врозь колени врозь*.

Упоры – положения с опорой на руки, в которых плечи выше точек опоры.

– *упор присев* – ноги в положении приседа, колени вместе, руки опираются впереди носков снаружи, упор присев может выполняться и на одной ноге, свободная нога может находиться в различных положениях, которые указываются и терминологически описываются дополнительно (Рис. 11а);

– *упор лежа* – опора на кисти прямых рук и носки (оттянутые), прямое тело вытянуто животом к опоре (Рис. 11б);

– *упор лежа сзади* – положение, при котором спина обращена к опоре, тело вытянуто (Рис. 11в);

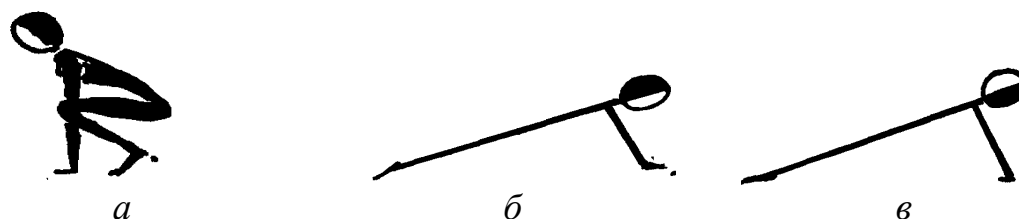


Рис. 11. Упор присев; упор лежа; упор лежа сзади

– *упор сидя сзади* – положение седа, вид которого указывается при необходимости дополнительно (*ноги врозь, на пятках, на бедре* и т. д.), при котором руки опираются о пол за спиной;

– *упор лежа на бедрах* – бедра касаются опоры, тело максимально прогнуто (Рис. 12а);

– *упор лежа правым (левым) боком* – опора на правую руку, тело выпрямлено и обращено боком к опоре, левая (правая) рука может быть в различных положениях, которые дополнительно описываются соответствующими терминами (Рис. 12б);

– *упор на коленях* – опора руками и коленями, бедра перпендикулярны полу, голени прижаты к поверхности опоры, носки оттянуты (Рис. 12в), упор на коленях может быть *круглым* (с выгнутой спиной и прижатым к груди подбородком – «злая кошка»), может быть *прогнувшись* (спина прогнута, затылок прижат к спине – «добрая кошка»);

– *упор на правом (левом) колене* – опора руками и правым (левым) коленом при перпендикулярном полу положении бедра, голень прижата к поверхности опоры, другая нога – соответственно левая (правая) – назад параллельно полу (Рис. 12д), иное положение

свободной ноги указывается и терминологически описывается дополнительно;

– *упор на правом (левом) колене боком* – тело обращено к опоре боком и опирается одной рукой и коленом указанной стороны (Рис. 12г), свободная рука и нога обычно в сторону-книзу, иное положение свободной руки и ноги указывается и терминологически описывается дополнительно;

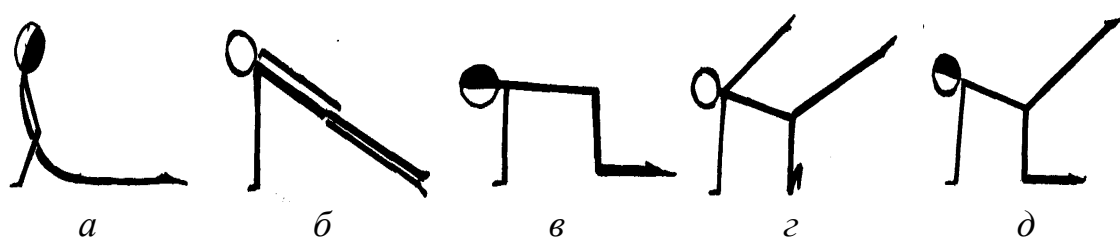


Рис. 12. Упор лежа на бедрах; упор лежа правым боком; упор на коленях; упор на правом колене боком; упор на правом (левом) колене

– *упор согнувшись* – тело согнуто в тазобедренных суставах, ноги прямые, опора на ладони и ступни: а) *упор лежа согнувшись* (тело согнуто примерно на 90–120°), б) *упор стоя согнувшись* (руки стоят в упоре недалеко от стоп, тело согнуто примерно на 15–30°);

– *упор стоя* – тело выпрямлено и образует по отношению к опоре угол больше 45° (Рис. 13);

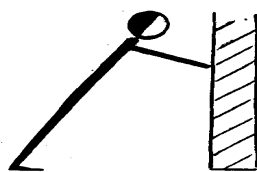


Рис. 13. Упор стоя

– *упор на предплечьях* – выше перечисленные упоры могут выполняться не только на ладонях, но и на *предплечьях* – опора на предплечья (рука прижата к опоре от кисти до локтя), например: *упор лежа на бедрах на предплечьях* (Рис. 14), *упор лежа сзади на*

предплечьях, упор сидя сзади на предплечьях, упор на коленях на предплечьях, упор лежа правым (левым) боком на предплечье и т. д.



Рис. 14. Упор лежа на бедрах на предплечьях

Выше перечисленные упоры могут выполняться как на одной указанной правой/левой руке, так и на одной дополнительно указанной правой/левой ноге. Могут выполняться одновременно на одной руке и ноге: а) *одноименный упор* – опора, например, правой рукой и правой ногой (или коленом), например, *одноименный упор на колене правой, левая рука вверх* (Рис. 15), б) *разноименный упор* – опора, например, правой рукой и левой ногой (коленом), например, *разноименный упор лежа правой, левая рука за голову*.



Рис. 15. Одноименный упор на колене правой, левая рука вверх

Упоры могут быть *ноги врозь (широко/узко), согнув ноги, прогнувшись, согнувшись* и т. д.

Наклоны – сгибание тела в тазобедренных суставах в любом направлении с различной амплитудой.

– *наклон* – сгибание тела вперед, выполняется с полной амплитудой движения (Рис. 16);

– *наклон прогнувшись* – выполняется вперед параллельно полу (горизонтально), голова приподнята, лопатки сведены (Рис. 16а);

- *наклон вперед-книзу* – наклон, при котором туловище расположено под углом 45° ниже горизонтали (Рис. 16б);
- *полунаклон* – наклон вперед на 45° (Рис. 16в);

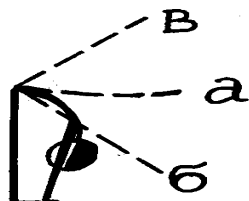


Рис. 16. Наклон; наклон прогнувшись; наклон вперед-книзу; полунаклон

- *наклон назад* – наклон назад, прогибаясь насколько возможно;
- *наклон вправо (влево)* – наклон в указанную сторону.

Наклоны могут быть *пружинными* – выполняются с пружинящими движениями в указанную сторону, *с захватом* – в указанном наклоне, руки захватывают голеностопные суставы и подтягивают туловище ногам (Рис. 17б); *касясь* – наклон с касанием руками/рукой пола одной рукой пола, например: *наклон назад касаясь* (Рис. 17а), *наклон касаясь к правой*, *наклон касаясь левой к правой*, и др.

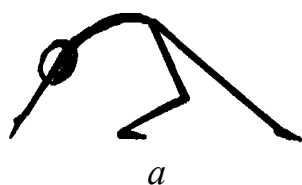


Рис. 17. а. Наклон назад касаясь, б. Наклон с захватом

Чтобы полностью описать положение, в котором выполняется любой из выше перечисленных наклонов стоит использовать следующие словосочетания: *наклон в стойке*, *наклон в седе* (дополнительно при необходимости конкретизируется какой наклон и в какой стойке или каком седе требуется выполнить), например: *наклон прогнувшись в широкой стойке ноги врозь*, *наклон вправо в стойке на коленях*, *наклон касаясь к правой в широком седе ноги врозь* и др. Правомочна также следующая формулировка: *стойка/сед/выпад с*

наклоном (вид стойки/седа/выпада и вид наклона при необходимости уточняются с использованием соответствующих терминов).

Выпады – положения, выполняемые выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее.

– *выпад правой (левой)* – положение, при котором правая (левая) согнутая нога выставлена вперед, колено впереди стоящей ноги на уровне носка, носок сзади стоящей ноги развернут наружу, туловище вертикально, положение рук указывается дополнительно, например: *выпад правой, руки в стороны* (Рис. 18а);

– *выпад вправо (влево)* – положение, при котором правая (левая) согнутая нога выставлена вправо (влево), колено согнутой ноги на уровне носка, туловище вертикально, положение рук указывается дополнительно, например: *выпад вправо, руки на пояс* (Рис. 18б);

– *выпад правой (левой) назад* – положение, при котором указанная согнутая нога выставлена назад, туловище практически вертикально, положение рук указывается дополнительно, например: *выпад правой назад, руки на пояс* (Рис. 18в).

Выше перечисленные выпады могут быть:

– *выпад наклонно (наклонный)* – выпад (направление выпада и ведущая нога конкретизируются), при котором туловище наклонено в сторону согнутой ноги и составляет одну линию с прямой ногой, положение рук указывается дополнительно, например: *наклонный выпад влево, руки вверх* (Рис. 18г);

– *выпад с наклоном* – выпад (направление выпада и ведущая нога конкретизируются), с одновременным наклоном туловища в указанном направлении, которое кроме движения вперед указывается, например: *выпад вправо с наклоном, опора на колено* (Рис. 18д);

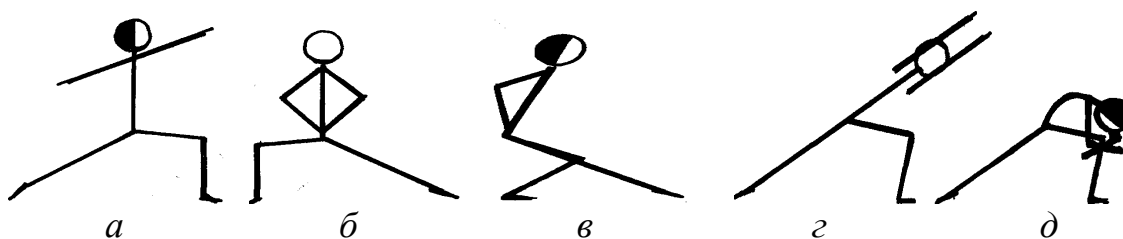


Рис. 18. Выпад правой, руки в стороны; выпад вправо, руки на пояс; выпад правой назад, руки на пояс; наклонный выпад влево, руки вверх; выпад вправо с наклоном, опора на колено

– *глубокий выпад* – выпад (направление выпада и ведущая нога конкретизируются) с максимальным разведением ног (Рис. 19);

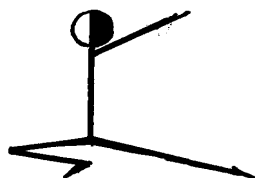


Рис. 19. Глубокий выпад, руки в стороны-кзади

– *пружинный выпад* – выпад (направление выпада и ведущая нога конкретизируются) с добавочными пружинными движениями.

Способы выполнения выпадов отличные от само собой разумеющихся (т. е. выпад правой выполняется шагом правой вперед, выпад вправо выполняется выставлением ноги вправо – шагом правой вправо, выпад назад – выполняется шагом указанной ноги назад и т. д.) указываются дополнительно, например: *прыжком выпад правой, прыжком выпад влево, выпад правой шагом назад* и т. д.

Выпады вперед и назад могут быть *скрестными*, а также могут быть *скрестно вправо* и *скрестно влево*, например: «скрестный выпад правой, руки в стороны», «выпад правой скрестно влево, руки вверх».

Положения лежа – положения с опорой о пол (снаряд) какой-либо поверхностью тела (передней, задней, боковой), как правило, полностью.

– *лежа (на животе)* – опора на переднюю поверхность ног, живот и грудь, руки и ноги могут быть в любых положениях, например: «*лежа, согнув руки ладонями на пола*» (Рис. 20а), «*лежа, руки в стороны, ладони на пол*» и др.;

– *лежа на спине* – опора на заднюю поверхность ног, спину и затылок, руки и ноги могут быть в любых положениях, например: «*лежа на спине, руки вниз*» (Рис. 20б), «*лежа на спине, ноги врозь, руки вверх*» и др.;

– *лежа правым (левым) боком* – положение тела с опорой одним указанным боком, ноги при этом сомкнуты, рука опорной стороны вверх, другая вдоль тела (Рис. 20г), иное положение рук и ног указывается дополнительно;

– *лежа прогнувшись* – в положении лежа тело максимально прогнуть, ноги и голова приподняты, руки в различных положениях, например, вверх (Рис. 20в), положение прогнувшись можно принимать также в положениях лежа на спине и боком, максимально прогибая тело;

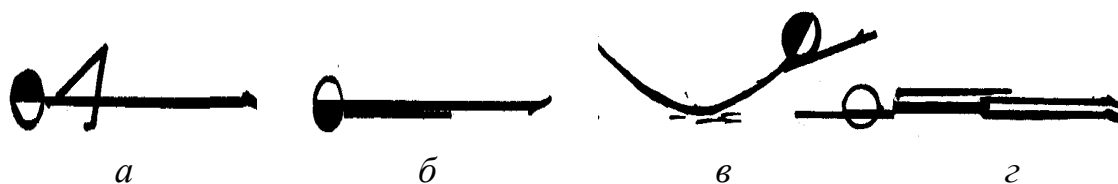


Рис. 20. *Лежа, согнув руки ладонями на пол; лежа на спине, руки вниз; лежа прогнувшись, руки вверх; лежа правым боком*

– *лежа согнувшись* – в положении лежа (в том числе на спине и боком) тело согнуто примерно на 150–170°.

Положения рук и ног.

Положение рук и ног определяется по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве.

Основные положения рук в лицевой плоскости:

- *руки вниз* – кисти прямых рук касаются наружной поверхности бедер;
- *руки вверх* – прямые руки подняты вверх, параллельны друг другу, ладони внутрь;
- *руки в стороны* – прямые руки подняты в стороны на высоту плеч, ладони вниз, лопатки слегка сведены.

Основные положения рук в боковой плоскости:

- *руки вниз* – кисти прямых рук касаются наружной поверхности бедер;
- *руки вверх* – прямые руки подняты вверх, параллельны друг другу, ладони внутрь;
- *руки вперед* – прямые руки подняты на высоту плеч, параллельны друг другу, ладони внутрь;
- *руки назад* – прямые руки отведены назад до отказа, ладони внутрь.

Промежуточные положения рук – в промежуточных положениях руки расположены под углом 45° относительно основных положений.

Промежуточные положения рук в лицевой плоскости:

- *вверх-наружу* – руки из основного положения вверх разведены в стороны на 45° ;
- *вверх-внутрь* – в положении вверх пальцы рук касаются, ладони прямо;
- *в стороны-книзу* – руки из основного положения в стороны опущены книзу на 45° .

Промежуточные положения рук в боковой плоскости:

- *руки вперед-кверху* – руки из основного положения вперед подняты кверху на 45° ;

– *руки вперед-книзу* – руки из основного положения вперед опущены книзу на 45° .

Положения рук в лицевой плоскости представлены на рисунке 21:

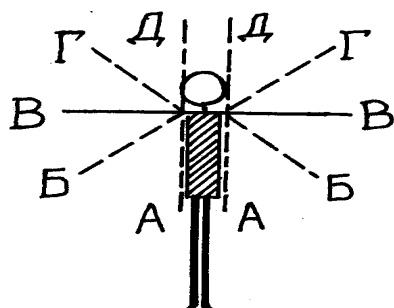


Рис. 21.

А – руки вниз;
Б – руки в стороны-книзу;
В – руки в стороны;
Г – руки вверх-наружу;
Д – руки вверх.

На рисунке 22 показаны положения рук влево, а также под углом 45° влево-книзу и влево-кверху.

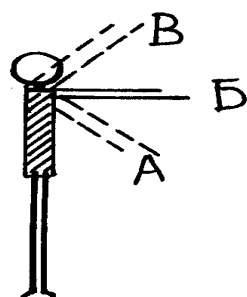


Рис. 22.

А – руки влево книзу;
Б – руки влево;
В – руки влево кверху.

При положении рук влево (вправо) – руки отведены в указанном направлении точно в горизонтальном положении, при этом рука, находящаяся спереди, слегка согнута в локтевом суставе.

Положения рук в боковой плоскости представлены на рисунке 23:

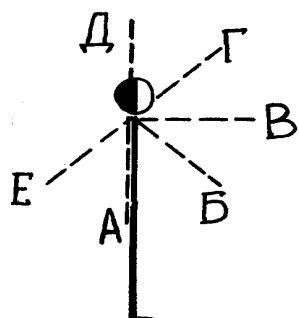


Рис. 23.

А – руки вниз;
Б – руки вперед-книзу;
В – руки вперед;
Г – руки вперед-кверху;
Д – руки вверх;
Е – руки назад.

В ОРУ используются также следующие промежуточные положения рук:

- *вперед-наружу* – руки из основного положения вперед разведены наружу на 45°;
- *вперед-внутри* – в положении вперед пальцы рук касаются, ладони прямо;
- *назад-наружу* – руки из основного положения назад разведены наружу на 45°;
- *вперед скрестно правой (левой)* – правая (левая) рука находится над левой (правой), руки касаются локтевыми суставами;
- *вверх скрестно правой (левой)* – правая (левая) рука находится перед левой (правой), руки касаются локтевыми суставами.

Сложные промежуточные положения могут содержать комплексные характеристики, например: «*вперед-наружу-кверху*», «*вперед-скрестно правой-книзу*», «*вперед-скрестно левой-кверху*» и др.

Положения с согнутыми руками:

- *руки на пояс* – кисти рук опираются о гребень подвздошной кости (четыре пальца вперед, большой палец назад), локти и плечи отведены назад;
- *руки перед грудью* – руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти в продолжение предплечий, ладони книзу;
- *руки перед собой* – согнутые руки находятся перед грудью, предплечья на высоте плеч, одно над другим, при необходимости указывается, какая рука сверху, например: «*руки перед собой правой*»;
- *руки к плечам* – согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами отведенных назад плеч, локти у туловища;
- *руки за голову* – руки согнуты в локтевых суставах, пальцы касаются затылка;

- *руки за спину* – руки, согнутые в локтевых суставах, касаются предплечьями спины, кисти обхватывают предплечья как можно ближе к локтям;
- *согнуть руки вперед* – кисти к плечам, локти на уровне плеч и обращены вперед;
- *согнуть руки в стороны* – руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти к плечам;
- *согнуть руки назад* – согнутые в локтевых суставах руки отведены назад до отказа.

Для терминологического описания положения кистей, отличного от основного, используются термины: *в кулак/кулаки, пальцы врозь, в замок, ладони вниз/ладони вверх/ладони вперед/ладони назад/ладони наружу*, например: «руки в стороны, ладони назад», «руки вперед, ладони наружу», «руки за голову, в замок», «руки вперед-наружу, ладони вниз», «руки в стороны, в кулак», «руки вперед, пальцы врозь» и др.

Положения ног в лицевой плоскости:

правую в сторону на носок;

правую в сторону-книзу;

правую в сторону;

правую в сторону-кверху.

На рисунке 24 показаны положения ног в лицевой плоскости:

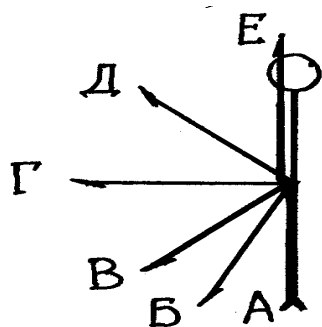


Рис. 24.

- А – правую вниз;
- Б – правую в сторону на носок;
- В – в сторону-книзу;
- Г – правую в сторону;
- Д – правую в сторону-кверху;
- Е – правую кверху.

Положения ног в боковой плоскости:

левую (правую) вперед на носок;

левую (правую) вперед книзу;

левую (правую) вперед;

левую (правую) вперед-кверху;

левую (правую) назад на носок;

левую (правую) назад-книзу;

левую (правую) назад.

На рисунке 25 показаны положения ног в боковой плоскости:

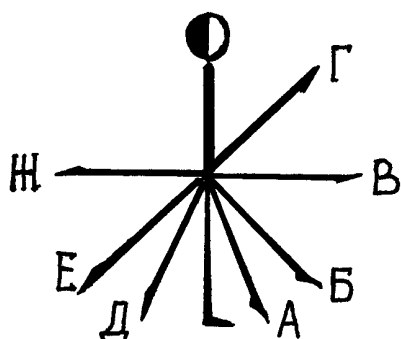


Рис. 25.

А – вперед на носок;

Б – вперед-книзу;

В – вперед;

Г – вперед-кверху;

Д – назад на носок;

Е – назад-книзу;

Ж – назад.

На рисунке 26 показаны положения ног при разноименных движениях:

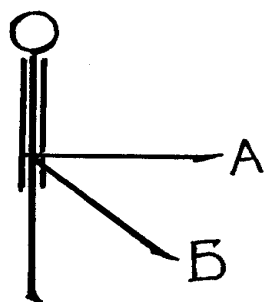


Рис. 26.

А – правую влево;

Б – правую влево-книзу.

Положения с согнутой ногой:

- согнуть правую (левую) – стопа у голени опорной ноги;
- согнуть правую (левую) вперед – бедро правой ноги параллельно полу, между бедром и голенью прямой угол;

- *согнуть правую (левую) назад* – согнутая правая нога отведена до отказа назад, пятка развернута во внутрь;
- *согнуть правую (левую) в сторону* – согнутая правая в сторону, угол между бедром и голенью прямой.

При выставлении ноги на носок слово **ноги** и **выставить** опускаются.

Например: «*правую (левую) в сторону на носок, левую руку в сторону, правую вверх*» (Рис. 27а).

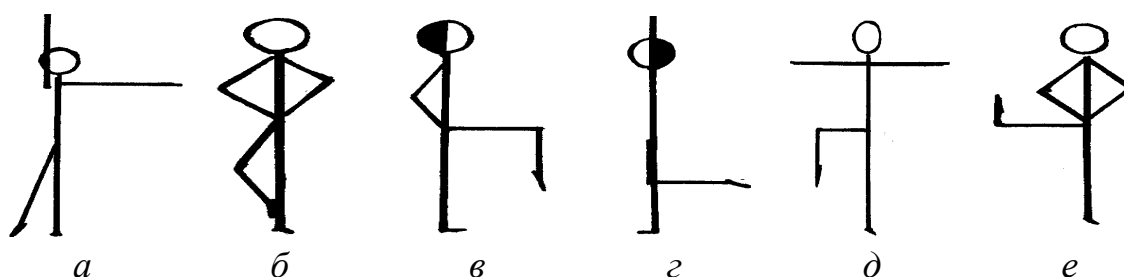


Рис. 27. *Правую в сторону на носок, левую руку в сторону, правую вверх; согнуть правую (левую), руки на пояс; согнуть правую (левую) вперед, руки на пояс; согнуть правую (левую) назад, руки вверх; согнуть правую в сторону, руки в стороны; согнуть правую назад, колено в сторону, руки на пояс*

При сгибании ног в коленном суставе применяется термин «согнуть», например: «*согнуть правую (левую), руки на пояс*» (Рис. 27б). При таком положении стопы согнутой ноги находится у голени опорной.

При сгибании ноги с отведением указывается направление движения – вперед, в сторону, назад. Например: «*согнуть правую (левую) вперед, руки на пояс*» (Рис. 27в); «*согнуть правую (левую) назад, руки вверх*» (Рис. 27г); «*согнуть правую (левую) в сторону, руки в стороны*» (Рис. 27д); «*согнуть правую (левую) назад, колено в сторону, руки на пояс*» (Рис. 27е).

Движения руками и ногами.

Различают движения, совершаемые по дуге (по окружности, но менее, чем на 360°) и круговые движения – круги – (по окружности на 360°), например: *дугой внутрь левую руку в сторону* или *из положения руки в сторону круг руками книзу*.

Различают движения одновременные, поочередные и последовательные, а также одноименные (правая рука начинает движение вправо), разноименные (начало движения в противоположенную сторону), параллельные (обеими руками), симметричные и несимметричные. Они выполняются в основных и промежуточных плоскостях прямыми и согнутыми руками. Резкие движения, выполняемые с полной амплитудой, называются маховыми: *мах ногой (рукой)*, а с неполной – *взмах ногой (рукой)*.

ОРУ подразделяются на упражнения без предметов, с предметами, парные, групповые, на снарядах и тренажерах. Общеразвивающие упражнения с предметами требуют от занимающихся точности и согласованности в управлении движениями рук, включают в себя симметричные и ассиметричные положения, развивают чувство ритма, быстроту реакции, позволяют увеличить нагрузку за счет веса предметов, оказывают положительное воздействие на нервно-мышечный аппарат, учат переходить от напряжения к расслаблению, вызывают повышенный интерес, особенно у детей и подростков, но обучать им надо после того, как ученики хорошо освоят основные положения рук и движения ими без предметов.

Особенности терминов упражнений с предметами. В качестве предметов для занятий можно использовать *гимнастические палки, скакалки, простые и набивные мячи, гантели, обручи* и т. д. Термины и

запись упражнений с предметами совпадают с теми, что приведены для упражнений без предметов, но имеют при этом некоторые свои особенности.

При выполнении упражнений с предметами (гимнастическая палка, мяч, скакалка и др.) следует указывать не положение рук, а положение самих предметов, например: *мяч вверх* (а не: *руки с мячом вверх*); *палка вперед* (а не: *руки с палкой вперед*) и т. п.

Упражнения с гимнастической палкой оказывают разностороннее воздействие на занимающихся и позволяют контролировать точность движений. Рассматривая основные положения с гимнастической палкой, следует выделить симметричные и несимметричные положения.

Симметричными называются такие упражнения, в которых палка удерживается двумя руками (обычно за концы), при этом руки могут быть согнутыми или прямыми. Правильное название упражнения дает ясное представление о положении рук. Сомкнутое положение рук нужно указать дополнительно.

Несимметричными называют такие упражнения, в которых палка располагается с одной стороны занимающегося и удерживается одной прямой рукой или обеими – одной прямой, а другой согнутой в каком-либо направлении.

Для более точного названия упражнений с гимнастической палкой необходимо рассмотреть способы держания палки – «хваты».

Обычный хват (сверху) – это наиболее распространенный способ, при котором палка удерживается двумя руками, тыльной стороной кисти вперед.

Хват снизу – противоположный обычному хвату.

Разный хват – одна рука в «обычном» хвате, другая в хвате «снизу».

Обратный хват – положение рук наружу, ладони обращены наружу-вперед.

Узкий хват – палка удерживается руками, кисти рядом, такой хват может уточняться положениями кистей, например: *узкий хват снизу*.

Упражнения со скакалкой развивают координацию движений, прыгучесть, чувство ритма. Скакалка может использоваться в различных вариантах:

- вращая скакалку для прыжков и манипулируя ею в развернутом или сложенном виде;
- по типу гимнастической палки в сложенном виде вдвое, втрое или вчетверо для всевозможных выкрутов, перемахов ногами, для фиксации рук при наклонах, выпадах, приседах и т. д.;
- скакалку можно использовать для закрепления к опоре различных частей тела.

Упражнения могут выполняться по одному, вдвоем, втроем, группой (с длинной скакалкой).

Упражнения с мячом – на занятиях гимнастикой часто используют мячи различных размеров и веса. Например, набивные мячи хороши как отягощение в одиночных, парных и групповых упражнениях для развития силы мышц и гибкости учащихся.

Существует множество возможностей использования мяча в ОРУ:

- мяч удерживается руками, ногами, на голове при выполнении упражнений из различных положений, в определенные моменты мяч можно класть на пол или выполнять им различные перекаты;

- мяч можно использовать как опору в положениях сидя и лежа под голову, под спину, под руки или под ноги;
- иногда мяч используется в качестве препятствия для перепрыгивания, перешагивания ногами и руками;
- мяч можно подбрасывать, перебрасывать и ловить (по одному, в парах, в тройках, в кругу);
- мяч используется как ориентир.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАПИСЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (ОРУ), ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Характеристика ОРУ. Общеразвивающими называются специально организованные упражнения, оказывающие всестороннее влияние на организм занимающихся. Их двигательная структура разнообразна, они состоят из последовательной и логичной смены друг за другом различных положений (стоек, седов, упоров, выпадов и т. д.) с помощью различных движений, в том числе поворотов, махов и взмахов, которые могут выполняться с разной амплитудой и траекторией, темпом и скоростью, с различным мышечным напряжением, как правило, на 4 или 8 счетов для возможности их сочетания с музыкальным сопровождением. Смена положений может выполняться различными способами, в том числе отличными от стандартных, например: шагом правой/левой вперед/назад/в сторону/по диагонали/скрестно, прыжком, толчком, перекатом и т. д. Для возможности многократного (как правило, 6–8 раз) слитного выполнения каждого упражнения последний счет общеразвивающего упражнения совпадает с исходным положением (и. п.). Всестороннее (генеральное) воздействие общеразвивающих упражнений на организм не исключает избирательного (локального) воздействия на развитие определенных мышечных групп.

Общеразвивающие упражнения имеют большое образовательное значение – овладение многообразными элементарными двигательными умениями и навыками, которые в дальнейшем могут использоваться для построения цельных двигательных действий любой сложности – выполняя их по указанию учителя, учащиеся знакомятся с

многочисленными движениями и получают правильное представление о силе, скорости, ритме, темпе и амплитуде движений.

Эти упражнения способствуют также решению таких оздоровительно-развивающих задач, как повышение функциональных возможностей организма, развитие различных физических и координационных качеств (т. е. повышение уровня физической подготовленности), формирование правильной (рациональной) осанки и умения правильно дышать, укрепление опорно-двигательного аппарата (ОДА) и развитие определенных мышечных групп.

Терминологическая запись ОРУ. Запись упражнения идет на каждый счет: 1, 2, 3, 4 и т. д. Исходное положение при проведении общеразвивающих упражнений описывается только в начале упражнения, далее достаточно указать: «и. п.».

Запись отдельного положения/движения на каждый счет, включая исходное положение: положение туловища и ног (стойки, седы, приседы, упоры, наклоны, выпады, положения лежа) – положение рук – положение головы (если необходимо) – направление (если необходимо: вправо, назад и т. д.).

Пример записи различных ОРУ.

1. И. п. – стойка, руки к плечам.
 - 1) стойка на носках, руки вверх;
 - 2) и. п.;
 - 3) стойка на левой, правая назад на носок, руки в стороны;
 - 4) и. п.;
 - 5) стойка на правой, левая назад на носок, руки в стороны;
 - 6) и. п.;
 - 7) присед, руки вперед;
 - 8) и. п.
2. И. п. – полуприсед, руки на пояс.

- 1) прыжком широкая стойка ноги врозь, руки в стороны;
- 2) наклон, руки вверх;
- 3) широкая стойка ноги врозь, руки в стороны;
- 4) прыжком и. п.
3. И. п. – стойка, руки перед собой.
- 1) наклонный выпад вправо, руки вверх;
- 2) и. п.;
- 3–4) то же влево;
- 5) упор присев;
- 6) толчком упор лежа;
- 7) толчком упор присев;
- 8) и. п.
4. И. п. – сед.
- 1) сед ноги врозь, руки за голову;
- 2) сед углом, руки в стороны;
- 3) сед ноги врозь, руки вверх;
- 4) и. п.
5. И. п. – упор на коленях.
- 1) разноименный упор на правом колене, правая рука вверх;
- 2) и. п.;
- 3) разноименный упор на левом колене, левая рука вверх;
- 4) и. п.;
- 5) стойка на коленях, руки в стороны;
- 6–7) сед на пятках с наклоном, руки назад в замок;
- 8) и. п.

Если вторая половина упражнения выполняется симметрично первой, то запись сокращается, например: 3–4 – то же в другую сторону или 5–8 – то же с другой ноги.

Можно объединить запись нескольких одинаковых движений, например: 2–3 – два пружинных наклона, или одного движения, длящегося более чем один счет, например: 1–2 – стойка на носках, руки вверх.

Форма записи ОРУ. При оформлении план-конспекта урока запись ОРУ ведется в стандартной таблице (см. образец таблицы 1 ниже) в колонке «Содержание учебного материала». Как правило, ОРУ входят в подготовительную часть урока, но могут также комплексно включаться в основную часть, если задачами урока предусмотрено развитие того или иного физического/двигательно-координационного качества (например, комплекс упражнений для развития гибкости или силовых качеств).

Таблица 1. Оформление план-конспекта урока

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания

Правила сокращений. В гимнастике для краткости описания упражнений принято не указывать то, что само собой разумеется, и опускать некоторые слова.

1. При указании направления движения, выполняемого кратчайшим путем, опускают слова «вперед, спереди», например: *выпад правой*.

2. Опускается слово «туловище» при обозначении наклонов и поворотов; «нога» – при выставлениях, стойках, например: *левую вперед на носок, стойка на левой*.

3. Опускается словосочетание «дугами вперед» при обозначении движения рук из положения внизу в положение руки вверх и обратно.

4. При записи гимнастических упражнений не указываются такие термины, которые предусмотрены гимнастическим стилем исполнения: «ноги прямые и вместе», «носки оттянуты» – когда ноги находятся в

безопорном положении; «руки вниз (вдоль туловища) и прямые», «пальцы рук вытянуты и прижаты» – если не указывается опора или хват; положение ладоней – если соответствует принятому для данного положения прямых рук (см. разд. «Положения рук»).

Способы проведения общеразвивающих упражнений.

1. Раздельный способ проведения упражнений характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. Подходит как для проведения несложных упражнений с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, для этапа разучивания новых упражнений, так и для проведения упражнений со сложной структурой, имеющих для занимающихся координационную или физическую трудность, в которых необходимо акцентировать внимание занимающихся на некоторых деталях упражнения с помощью указаний по качеству выполнения отдельных движений или положений в целостном упражнении. При этом способе преподаватель объясняет и показывает упражнение, после чего занимающиеся приступают к его выполнению под счет преподавателя или под музыку.

Примеры общеразвивающих упражнений для проведения раздельным способом:

1. И. п. – стойка, руки вверх-наружу.
 - 1) присед, руки к плечам;
 - 2) наклон касаясь в стойке;
 - 3) наклон прогнувшись, руки вверх;
 - 4) и. п.;
 - 5) выпад правой с поворотом вправо, руки в стороны;
 - 6) и. п.;
 - 7) то же левой влево;
 - 8) и. п.

2. И. п. – упор на коленях.
 - 1) разноименный упор на правом колене, правая рука вверх;
 - 2) и. п.;
 - 3) разноименный упор на левом колене, левая рука вверх;
 - 4) и. п.;
 - 5) стойка на коленях, руки в стороны;
 - 6–7) сед на пятках с наклоном, руки назад в замок;
 - 8) и. п.
3. И. п. – полуприсед, руки перед грудью.
 - 1) выпад вправо, руки в стороны;
 - 2) наклон касаясь левой к правой;
 - 3–4) то же влево;
 - 5–6) пружинный наклон прогнувшись в широкой стойке ноги врозь, руки в стороны;
 - 7) прыжком упор присев;
 - 8) и. п.
4. И. п. – сед на пятках, руки на пояс.
 - 1) стойка на правом колене, левая в сторону на носок, правая рука вверх, левая в сторону;
 - 2) и. п.;
 - 3–4) то же с левой;
 - 5) упор на коленях;
 - 6) толчком упор стоя согнувшись ноги врозь;
 - 7) толчком упор на коленях;
 - 8) и. п.
5. И.п. – сед, руки в стороны.
 - 1) сед согнув ноги с захватом;
 - 2) перекаат назад;
 - 3) перекаатом вперед сед согнув ноги с захватом;

- 4) сед ноги врозь широкий, руки вверх;
- 5) наклон к правой;
- 6) наклон;
- 7) наклон к левой;
- 8) и. п.
- 6. И. п. – упор лежа.
- 1–2) упор лежа на предплечьях;
- 3–4) и. п.;
- 5) разноименный упор лежа на правой, левая рука вверх, правая нога назад-книзу;
- 6) и. п.;
- 7) то же левой;
- 8) и. п.

Команды при выполнении ОРУ отдельным способом.

После объяснения/показа упражнения подаются следующие команды:

1. Предварительная команда – «Исходное положение принять!».

Если необходимо, указывается способ «Исходное положение... шагом/выпадом/прыжком... принять!».

2. Исполнительная команда – «Упражнение начи-най!». Если необходимо, указывается направление: «Упражнение... *вправо / с правой*... начи-най!».

Для соблюдения правильного темпа и ритма выполнения упражнения преподаватель ведет равномерный подсчет. При музыкальном сопровождении подсчет дается только вначале. Прекратив подсчет, преподаватель исправляет ошибки занимающихся.

3. После нескольких повторов на последнем счете для завершения упражнения вместо 4 или 8 подается команда: «Стой!». При музыкальном сопровождении упражнений остановка должна совпадать

с окончанием музыкального периода. После команды «Стой!» занимающиеся прекращают выполнять упражнение и самостоятельно возвращаются в стойку «Вольно».

Если необходимо прервать упражнение подается команда «Отставить!»

При *поточном способе* весь комплекс общеразвивающих упражнений выполняется непрерывно, без остановок.

1. Упражнения должны быть простыми по форме с несложными переходами от одного к другому либо ранее разученными занимающимися, т. е. знакомыми.

2. Конечное положение одного упражнения должно являться исходным для последующего.

3. Для большей четкости и согласованности движений необходимо заранее оговорить, что всякое новое упражнение будет всегда выполняться в правую сторону и с правой руки или ноги.

4. Упражнения должны подбираться на 2 или 4 счета.

Этот способ позволяет повысить двигательную плотность занятия, активизирует деятельность всех функциональных систем организма.

Примеры общеразвивающих упражнений для проведения поточным способом:

1. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

- 1) левая рука за голову;
- 2) правая рука за голову;
- 3) подняться на носки, руки вверх;
- 4) и. п.

2. И. п. – полуприсед, руки на пояс.

1) полуприсед на левой, правую вперед на пятку, дугами в стороны руки вверх;

- 2) и. п.;
- 3–4) тоже с другой ноги;
- 5) и. п.
- 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой.
 - 1) согнуть правую ногу вперед, касаясь коленом левого локтя;
 - 2) и. п.;
 - 3) тоже левой;
 - 4) и. п.
- 4. И. п. – стойка, руки на пояс.
 - 1) упор присев;
 - 2) толчком упор стоя согнувшись ноги врозь;
 - 3) толчком упор присев;
 - 4) и. п.
- 5. И. п. – стойка, руки перед грудью.
 - 1) наклон вправо, руки за голову;
 - 2) и. п.;
 - 3–4) тоже влево.
- 6. И. п. – стойка, руки на пояс.
 - 1) прыжком стойка ноги врозь;
 - 2) прыжком стойка скрестно правой;
 - 3) прыжком стойка ноги врозь;
 - 4) прыжком и. п.;
 - 5–8) то же левой.
- 7. И. п. – стойка, руки в стороны.
 - 1) мах правой, хлопок за спиной;
 - 2) и. п.;
 - 3–4) тоже с другой ноги.
- 8. И. п. – стойка, руки на пояс.
 - 1) прыжком стойка ноги врозь левой, руки вперед;

- 2) прыжком и. п.;
- 3) прыжком стойка ноги врозь правой, руки в стороны;
- 4) прыжком и. п.

Выполнять упражнения поточным способом можно либо только по показу, либо по показу и объяснению (сопровождающему показ). В этом случае занимающиеся выполняют новое упражнение одновременно с преподавателем.

Проходной способ – характерен для выполнения упражнений в движении и предполагает выполнение упражнений с одновременным продвижением в различных направлениях, где преподаватель идет навстречу занимающимся (противоходом), объясняя и показывая упражнение, контролируя его выполнение. Передвигаться можно различными видами ходьбы, бега, подскоков/прыжков.

Различают два варианта проведения упражнений данным способом:

- 1) без изменения строя, в котором движется группа;
- 2) с изменением строя и выполнением упражнений поочередно шеренгами.

В первом случае целесообразно выполнять упражнения в разомкнутой колонне по одному во время движения в обход или по кругу (хотя не исключены и другие возможности построений и передвижений, например, по диагонали).

Для выполнения упражнения сначала задается вид ходьбы/бега/подскоков, далее – показ и объяснение упражнения, далее дается команда для исходного положения (как правило, – это то или иное положение рук): «Руки ... (за голову / на пояс / вперед-наружу и т. д.) ...СТАВЬ!». Если в предварительном объяснении/показе упражнения исходное положение для рук определено, то возможна команда: «Исходное положение – ПРИНЯТЬ!».

Команда для начала выполнения: «*Упражнение начи-НАЙ!*» – подается под левую ногу, затем подается настраивающий сигнал «и» (под правую ногу) и упражнение начинается с левой ноги. Переход на обычный шаг выполняется по команде «и *РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ обычным шагом – МАРШ!*». Во время пауз между упражнениями в движении движение группы не останавливается. Для этого в момент окончания выполнения упражнения подается команда: «Обычным шагом – МАРШ!». Если для выполнения следующего упражнения необходим другой вид ходьбы, то он указывается в команде: «На носках (выпадами, скрестно правым боком, высоким шагом, приставными шагами левым боком и т. д.) – МАРШ!», если нет перехода с ходьбы на бег или прыжки, то слово «шагом» не произносится. При переходе с ходьбы на бег или прыжки или обратно в команде после указания способа (на носках, сгибая ноги вперед, со взмахом прямых ног назад и т. д.) добавится уточнение исполнительной части: «...бегом-МАРШ!», «...шагом-МАРШ!». Упражнения в движении можно проводить как *раздельным, так и поточным способом*. При поточном способе преподаватель объясняет новое упражнение в момент выполнения занимающимися предыдущего задания.

Во втором случае предполагается изменение строя для выполнения упражнения в колонну по 2, по три и т. д. или в 2, 3 и т. д. колонны и перемещение занимающихся во время выполнения упражнения через центр зала или по диагонали. После завершения выполнения упражнения на указанном участке площадки, происходит перестроение в колонну по одному для движения в обход налево или направо к исходному началу следующего упражнения. После перестроения на ходу для выполнения упражнений в движении в шеренгах дается команда: «Начинай!» – первая шеренга (из 2, 3, 4 или более человек) двигается вперед до определенной точки зала, каждая

последующая шеренга начинает исполнение через 4–8 счетов. С началом выполнения задания участники каждой следующей шеренги быстро выходят на исходную позицию, одновременно размыкаясь по фронту. После прохождения всех занимающихся – переходят к выполнению следующего упражнения. Каждое новое упражнение преподаватель всегда называет и показывает.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений для проведения проходным способом:

1. И. п. – руки в стороны.
 - 1) шаг левой, руки вперед скрестно;
 - 2) шаг правой, руки в стороны;
 - 3) шаг левой, руки вверх скрестно;
 - 4) и. п.
2. И. п. – руки вперед.
 - 1–4) на каждый шаг наклон касаясь.
3. И. п. – руки вперед.
 - 1) шаг левой, поворот влево, руки перед грудью;
 - 2) шаг правой, поворот вправо, руки в стороны;
 - 3) приставляя левую, присед, руки вперед;
 - 4) и. п.
4. И. п. – руки на пояс.
 - 1) выпад правой, руки в стороны;
 - 2) выпад левой, руки вверх;
 - 3) приставляя правую, упор присев;
 - 4) и. п.
5. И. п. – руки за голову.
 - 1) шаг левой, наклон влево;
 - 2) шаг правой, наклон вправо;
 - 3) приставить левую, наклон прогнувшись, руки в стороны;
 - 4) и. п.

6. И. п. – упор лежа (левым боком к основному направлению).
 - 1) шаг левой рукой и ногой влево;
 - 2) приставить правую руку и ногу;
 - 3–4) повторить тоже еще раз;
 - 5) толчком упор присев скрестно правой;
 - 6) выпрямиться с поворотом налево кругом;
 - 7) упор присев;
 - 8) толчком и. п. (правым боком к основному направлению) – повторить то же, двигаясь правым боком;
7. И. п. – упор присев.
 - 1) шаг левой рукой;
 - 2) шаг правой рукой;
 - 3) приставляя левую руку к правой, упор лежа;
 - 4) толчком и. п.;
8. И. п. – полуприсед, руки назад.
 - 1) прыжок вперед прогнувшись, дугами вперед руки вверх-наружу;
 - 2) и. п.;
 - 3) прыжок ноги врозь, дугами в стороны руки вверх-наружу;
 - 4) и. п.

Выполнение упражнений в движении *проходным способом* позволяет включить в разминку танцевальные движения, а также сократить время проведения подготовительной части урока.

Организационно-методические указания при проведении ОРУ, подбор и организация общеразвивающих упражнений в комплексы.

Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающегося и обеспечивали решению частных задач занятия по развитию основных физических и координационных качеств и повышению функциональных возможностей организма, по формированию правильной осанки и двигательной культуры. Комплекс

общеразвивающих упражнений составляют, как правило, из 6–12 упражнений для разных мышечных групп и систем организма.

Можно рекомендовать такую схему построения общеразвивающих упражнений: а) упражнения на потягивание; б) упражнения для мышц рук, туловища и ног средней интенсивности (3–5 упражнений); в) упражнения для тех же мышечных групп, но большей интенсивности; г) упражнения общего воздействия на организм (соединение движений рук, туловища и ног; бег, прыжки); д) упражнения на расслабление (расслабленная ходьба, бег, дыхательные упражнения, потряхивание и т. д.).

Организовывая упражнения в комплекс, следует учитывать, что упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений); упражнения на силу, растягивание, расслабление следует чередовать друг с другом, как и выполнение упражнений в быстром темпе и медленном.

Исправление ошибок. Максимально полезный эффект от выполнения упражнений достигается только в том случае, если они выполнены корректно с соблюдением требований гимнастического стиля, требований к технике и безопасности их выполнения. Поэтому важно грамотно и своевременно исправлять ошибки с помощью методических указаний. Исправлять ошибки преподаватель может, не останавливая группу краткими замечаниями вместо счета, например: «Раз, два, поднять голову!», «Лопатки свести, три, четыре!», «Руки напрячь, три, четыре, носки тянуть, семь, восемь!» и т. д. Если ошибки допускаются большинством занимающихся, необходимо прекратить выполнение упражнения командой «Отставить!», показать упражнение заново, обращая внимание на основные недостатки.

Проведение упражнений с предметами требует более строгой организации, добиться которой помогут следующие рекомендации:

- следует заранее готовить предметы и продумывать способы их раздачи и сбора;
- необходимо своевременно указать занимающимся, где и как следует держать предметы, чтобы избежать свободной манипуляции ими и не допустить дезорганизацию и возможные травмы вследствие этого;
- надо обеспечивать безопасное расположение занимающихся друг от друга с учетом движений предметами, увеличивать интервал и дистанцию при построениях по сравнению с упражнениями без предметов.

Общеразвивающие упражнения должны выполняться занимающимися организованно и согласованно. Для активизации внимания занимающихся при выполнении упражнений можно применять следующие приемы: выполнение упражнений при различном размещении/передвижении занимающихся; выполнение упражнений с изменением ритма движений, с закрытыми глазами, с фиксацией отдельных положений; чередование выполнения упражнений в разном темпе; чередование выполнения упражнений с подсчетом и без него; использование слуховых и зрительных ориентиров для контроля движений и коррекции параметров их выполнения.

3. ТЕРМИНОЛОГИЯ ОСНОВНЫХ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ГИМНАСТИКЕ. КОМАНДЫ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Организация и проведение учебных занятий по физической культуре, и в частности по гимнастике, немыслимы без использования строевых упражнений, которые применяются с целью организации и дисциплинирования занимающихся, формирования у них умений ориентировки своих двигательных действий в пространстве и навыков коллективных действий, а также правильной осанки и походки при выполнении различных видов фигурной маршировки и общеразвивающих упражнений в движении (ходьбе, беге и прыжках). Они позволяют наиболее быстро и целесообразно организовать занятия группы в зале или на площадке. Строевые упражнения имеют самостоятельное значение в сценариях физкультурных праздников и гимнастических выступлений.

Под *строевыми упражнениями* понимают совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю.

Строй – установленное размещение занимающихся для совместных действий.

Сомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони или в колоннах на дистанции вытянутой вперед руки.

Разомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один или более шагов или в колоннах на дистанции 2 и более шагов.

Фланг – правая или левая оконечность строя.

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг справа.

Тыльная сторона строя – сторона противоположная фронту.

Интервал – расстояние между занимающимися по фронту.

Дистанция – расстояние между занимающимися, стоящими в затылок друг другу.

Ширина строя – расстояние между флангами.

Глубина строя – расстояние от первой шеренги до последней или от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади.

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

Замыкающий – занимающийся,двигающийся в строю последним.

Шеренга – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

Колонна – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

Управление строем осуществляется посредством команд и распоряжений, которые обычно подаются голосом. При проведении строевых упражнений в командах необходимо четко разделять предварительную и исполнительную части, например, «*в колонну по четыре налево шагом – ...*» или «*бегом – ...*» – это предварительные части команд, а «*... – МАРШ!*» – это в обоих случаях исполнительная часть команд.

Выполнение строевых упражнений *по команде* требует от учащихся строго регламентированных двигательных действий, подавать команды следует в стойке смирно. Например: «Влево на два шага приставными шагами разом-КНИСЬ!», «Напра-ВО!» и т. д.

В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями, которые в отличие от команд допускают выполнение действий несколькими иными способами, не укладывая их в счет. Например, размыкания по распоряжению преподавателя:

«Разомкнитесь от середины на вытянутые руки»; «Встаньте на два шага друг от друга»; «Разомкнитесь по ориентирам» (для этого необходимо заранее расставить ориентиры-разметку – мячи, обручи, гимнастические палки и т. п.).

Строевые упражнения подразделяются на: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

1. К строевым приемам относятся:

а) расчеты – по порядку; на 1-ый и 2-ой; по 3, 4 и т. д.; по заданию (на 9–6–3–на месте; на 6–4–2–на месте), расчет может производиться в шеренге, в колонне, на месте или в движении, команды: «По порядку (на первый и второй, по три, по четыре и т. д.) – РАССЧИТАЙСЬ!» – расчет группы начинается с правого фланга и сопровождается поворотом головы налево, завершается расчет шагом вперед последнего в строю и фразой: «Расчет окончен!»;

б) повороты и полуповороты на месте: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Полповорота нале-ВО!», «Полповорота напра-ВО!»;

в) действия выполняемые по следующим командам:

«Становись!» – команда для построения, по которой занимающиеся принимают строевую стойку.

«Равняйсь!» – команда для равнения в строю, голова при этом поворачивается в сторону направляющего.

«Смирно!» – принимается строевая (основная) стойка.

«Вольно!» – встать свободно.

«Отставить!» – прекращение выполнения задания, принимается предшествующее положение.

«Разойдись!» – занимающиеся произвольно расходятся для самостоятельных действий.

В отдельных случаях команды могут заменяться распоряжениями.

2. Построения и перестроения.

Построение – принятие занимающимися по команде или распоряжению определенного строя: в одну (две, три и т. д.) шеренгу, в колонну по одному (по два, по три и т. д.). Команда: «В одну шеренгу (две, три и более шеренги, в колонну по одному, по два, по три и т. д.) – СТАНОВИСЬ!»)

Перестроение – изменение одного вида строя на другой, команда для перестроения звучит: «Стройся!», могут выполняться:

а) на месте: из одной шеренги в две (три) и обратно; из колонны по одному в колонны по два (по три); из шеренги по расчету уступом; из шеренги в колонну по 2 (3, 4 и т. д.) захождением отделений плечом;

б) в движении: перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4, 5 и т. д.) поворотом в движении; из колонны по одному в колонну по 2, 4, 8 дроблением и сведением и обратное – разведением и слиянием.

Примеры команд, которые даются после соответствующего предварительного расчета: «В две шеренги стройся!», «В три шеренги стройся!», «В колонну по два стройся!» и т. д.

Перестроение из шеренги уступом. После расчета по заданию (например: «6–3–на месте» или «6–4–2–на месте» и т. д.) дается команда «По расчету шагом – МАРШ!» (способ может быть разным, например: бегом – МАРШ!, прыжками на правой – МАРШ!, кувырками – МАРШ! и т. д.).

Обратное перестроение выполняется по команде: «На свои места шагом-МАРШ!» и сопровождается подсчетом: «Раз-два» – «Раз-два» – «Раз-два» – ...подсчет ведется, пока последний не сделает в строю поворот кругом.

Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре). После предварительного расчета по три (по четыре) или

по заданию («6–3–на месте» или «6–4–2–на месте» и т. д.) дается команда: а) «Первые номера – два (три, четыре и т. д.) шага вправо, третьи номера – два (три, четыре и т. д.) шага влево приставными шагами шагом – МАРШ!» или б) «Влево (вправо) по расчету приставными шагами шагом – МАРШ!» (способ может быть разным, например: *бегом – МАРШ!*, *прыжками на правой – МАРШ!*, *кувырками – МАРШ!* и т. д.).

Команда для обратного перестроения: «На свои места приставными шагами шагом – МАРШ!».

Перестроение дроблением и сведением выполняется в движении. Команды:

- 1) «Через центр – МАРШ!»;
- 2) «В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!» (подается на противоположной середине, при этом первые номера идут направо, вторые номера – налево в обход) – это дробление;
- 3) «Через центр в колонну по два – МАРШ!» (подается при встрече колонн) – это сведение. Продолжая дробление и сведение, можно построить колонны по 4, 8 и т. д.

Обратное перестроение *разведением и слиянием*, например, из колонны по два в колонну по одному, производится по команде: «В колонну по одному направо и налево в обход шагом – МАРШ!» (разведение); при встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по одному – МАРШ!».

3. Передвижения по залу или по площадке производятся по трем основным направлениям:

1. Прямому (основное движение «обход»).
2. Косому (основное движение «диагональ»).
3. Круговому (основное движение «круг»).

Виды передвижений.

«Обход» – выполняется обход по периметру указанного пространства с места, где дана команда. Для начала движения с места командуют: «Налево (направо) в обход шагом (бегом) – МАРШ!». Команда, подаваемая в движении: «Налево (направо) в обход – МАРШ!», если способ движения определен ранее и не предполагается его изменение, то его дополнительно не указывают.

К передвижениям относятся также *повороты в движении*: «Налево-ВО!», «Напра-ВО!», «Кругом-МАРШ!».

«Диагональ» – движение из одного угла площадки для занятия в противоположный угол. Командовать: «По диагонали – МАРШ!», если способ движения определен ранее и не предполагается его изменение, то способ передвижения при изменении направления дополнительно не указывают.

«Противоход» – предполагает движение навстречу двигающемуся строю, близко вдоль него (примерно один шаг). Командовать: «Противоходом налево (направо) – МАРШ!». Направление противохода – налево/направо – указывается, если у направляющего есть выбор, куда повернуть. Если колонна двигается по краю площадки и выбор направления для поворота очевиден, то направление противохода – налево/направо – можно не указывать.

«Змейка» – предполагает выполнение нескольких противоходов подряд, один за другим. Исполняется в поперечном, в продольном и косом направлениях. Для движения «змейкой» вначале нужно подать команду для движения «противоходом». Когда направляющий сделал первый виток нужного размера, командовать: «Змейкой-МАРШ!». Направляющий выполняет движение в противоположном направлении в том месте, где была подана исполнительная команда «МАРШ!».

«Скращение» – движение занимающихся с разных сторон навстречу друг другу с поочередным пересечением в заданной точке через одного занимающегося, выполняется чаще всего на центре, на середине и в углу.

При движении двух колонн для их пересечения в одной из точек даются команды: «Через центр со скращением – МАРШ!» – может выполняться как по диагоналям, так и с разных сторон периметра, когда колонны двигаются по прямым перпендикулярно друг другу; «Через верхнюю середину со скращением – МАРШ!», «Через правый верхний угол со скращением – МАРШ!» – при движении колонн навстречу друг другу в обход или параллельно друг другу с последующим движением в обход направо и налево.

«Петля» – предполагает движение навстречу строя на некотором расстоянии от него, выполняется в поперечном, в продольном и в косом направлениях. Во всех трех направлениях «петля» может быть большого размера, среднего и малого размера, открытая и закрытая. Командовать: «Направо/налево открытой/закрытой петлей – МАРШ!», «По диагонали налево/направо закрытой петлей – МАРШ!» и т. д.

При движении «петлей» необходимо требовать, чтобы каждый занимающийся, а не только направляющий перед движением «противоходом» доходил точно до того места, которое определяет указанный в команде размер «петли» (большой, средний, малый).

«Круг» – движение занимающихся по кругу (в отличие от движения по периметру), может быть большого размера (диаметр равен поперечнику зала), среднего (диаметр равен половине поперечника зала) и малого (диаметр равен четверти поперечника зала). Командовать: «Направо (налево) по большому (среднему – примерно половина площадки, малому – примерно четверть площадки) кругу – МАРШ!».

«*Зигзаг*» – передвижение строя по ломаной линии, ориентиры для поворотов задаются командами: «Ко мне и далее зигзагом – МАРШ!» или распоряжениями относительно положения подающего команды/распоряжения.

При подаче команды для перестроения в движении соблюдается следующая последовательность указаний: *название строя – направление движения – способ исполнения*, например: «В колонну по четыре направо/налево шагом – МАРШ!», если уже заданный способ передвижения (шагом, бегом и др.) не меняется, то указание на способ (т. е. *слово шагом/бегом*) опускается.

Чтобы лучше сосредоточить внимание группы на команде, указывающей какое-либо новое передвижение, и чтобы группа смогла четко выполнить эту команду, следует вначале дать команду – «На месте!», которая подается в то время, когда направляющий (или направляющие) подошел к точке зала, откуда последует перемена движения.

Команды с указанием направления движения имеют некоторые отличия: «налево/направо» – означает движение в указанную сторону с одновременным поворотом, «влево/вправо» – означает движение в указанную сторону без поворота, т. е. боком.

Передвижения возможны различными способами, которые входят в группу прикладных упражнений – применяются с целью приобретения и совершенствования жизненно важных в бытовой, производственной и военной практике навыков, объединяют: ходьбу, бег, прыжки, равновесия в различных положениях, лазанье, перелезания и переползания, преодоление препятствий, переноску грузов и другие. Самые часто используемые:

– ходьба и ее разновидности: обычная и строевая («Обычным шагом – МАРШ!», «Строевым шагом – МАРШ!»), на носках, на пятках,

носками наружу, носками внутрь, на внутренней и внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «мягким шагом» (перекат с носка на всю стопу с небольшим сгибанием ноги), «перекатным шагом» (перекат с носка на всю стопу), «острым шагом» (резко небольшой шаг вперед, стопа другой на носок), сгибая ноги вперед («высоким шагом»), сгибая ноги назад/в стороны, со взмахами прямых ног вперед/назад/в стороны, ходьба выпадами («широким шагом»), ходьба (с) махами, ходьба (с) наклонами (на каждый счет/шаг), ходьба с поворотами (одноименными/разноименными), согнувшись (руки на бедрах, на голеностопных суставах), в полуприседе и в полуприседе на носках, в приседе, пружинным шагом, скрестным шагом, приставными шагами, а также спиной вперед, с закрытыми глазами, с изменением темпа, с хлопками на какой-либо счет, с перешагиванием через препятствие и т. д.;

– бег и его разновидности: обычный; на носках; сгибая ноги вперед («высокий бег»), назад или в стороны; со взмахом прямых ног вперед или назад или в стороны; семенящий бег; скрестный бег; в полуприседе; бег может выполняться на месте, правым (левым) боком вперед, спиной вперед, с изменением темпа, с преодолением препятствий, с одновременными поворотами (на 180°, 360°) по сигналу и т. д.

– прыжки/подскоки/галопы и их разновидности: прыжки на двух – ноги вместе, ноги врозь, ноги врозь и ноги вместе, с поворотами на 90°, 180°, 360°; на правой или левой; скрестно правой или левой, ноги врозь и скрестно левой и правой; прыжки с одной на другую; поочередные подскоки толчком одной (положение другой ноги может быть различным), подскоки с одной на две, прыжки сгибая ноги назад/вперед, в полуприседе и приседе, галоп правой/левой, галоп правым/левым боком, галоп с одноименным/разноименным поворотом, «полькой» и т. д.

Ходьба, бег и прыжки/подскоки могут сочетаться с несложными движениями рук, головы и туловища – в этом случае речь пойдет об ОРУ в движении.

4. Размыкания и смыкания строя.

Размыкание – способ увеличения интервала или дистанции строя. Выполняется по команде: «Вправо (влево, от середины) на два (три, четыре и т. д.) шага приставными шагами разом – КНИСЬ!». После исполнительной части команды «КНИСЬ!» ведется подсчет на каждое движение – и на шаг, и на приставление ноги. Например, при размыкании на два шага считают до четырех. В качестве способов размыкания, помимо приставных шагов, могут использоваться и другие движения, например, бег, прыжки, подскоки, кувырки и т. д. Команда при размыкании формулируется следующим образом: направление – величина интервала/дистанции – способ исполнения, например: «Влево на два шага приставными шагами разом – КНИСЬ!». Размыкание может выполняться и по распоряжению, например: «Встаньте на два шага друг от друга!», «Разомкнитесь на вытянутые руки!», «Разомкнитесь по ориентирам!» (которые необходимо заранее расставить) и т. д. или по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

Смыкание – уплотнение разомкнутого строя. Для смыкания подается команда: «Вправо (влево, к середине) приставными шагами сом-КНИСЬ!» Смыкание все начинают одновременно, подсчет ведется по два до окончания смыкания.

Смыкание также может выполняться различными способами (шагом, бегом, прыжками, подскоками, кувырками и т. д.).

4. ТЕРМИНЫ АКРОБАТИЧЕСКИХ И ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Акробатические упражнения – одно из средств гимнастики, широко используемое в физическом воспитании и спортивной практике. Эти упражнения широко применяются на занятиях с различным контингентом для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, являясь одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки, а также для тренировки вестибулярного аппарата; для воспитания морально-волевых качеств, особенно смелости и решительности, а также дисциплины, чувства товарищества, ответственности и взаимовыручки. Также они учат навыкам самостраховки.

Акробатические упражнения бывают различной сложности; бывают динамическими и статическими; бывают индивидуальными, парными и групповыми. Они объединяют акробатические прыжки, перевороты и упражнения в балансировании (стойки, мосты, шпагаты), включая статические положения и могут выполняться по одному, в парах, трио и группах однополого и смешанного состава (построение пирамид со взаимодействием партнеров).

Классификация акробатических упражнений:

1. Балансовые упражнения (шпагаты, поддержки, мосты, равновесия, упоры, стойки, пирамиды).
2. Вращательные упражнения (перекаты, полеты, кувырки, полуперевороты, перевороты (без фазы полета и с фазой полета), повороты, перекидки, сальто).
3. Бросковые упражнения (подбрасывания, ловля).

Группировка – положение согнутого тела с округленной спиной и согнутыми ногами, прижатыми коленями к груди. Выполняется в приседе, в положении седа и лежа на спине. В положении группировки

руки удерживают голени примерно за середину: правая рука правую голень, соответственно левая рука левую голень; подбородок прижат к груди, локти прижаты к бедрам, а пятки, по возможности, – к ягодицам: «плотная» группировка. Является подводящим упражнением для разучивания перекатов, кувырков.

Перекаты – вращательные движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (напоминают раскачивания на качелях). Могут выполняться вперед, назад, в сторону (вправо/влево); а также в группировке, в группировке согнувшись, перекаты из положения лежа на спине, на животе, перекаты в сторону из упора стоя на коленях, перекаты вперед из стойки на коленях прогнувшись и т. д.

Кувырки – динамические акробатические элементы с вращательным движением (и, как правило, переворачиванием через голову) с последовательным касанием тела опоры. Могут выполняться переворачиванием через голову вперед или назад, в группировке, согнувшись и прогнувшись, из разных исходных положений в различные конечные положения. Например: вперед в группировке, назад в группировке, длинный кувырок, кувырок вперед прыжком, кувырок в сторону, кувырок назад согнувшись, кувырок назад через стойку на руках и т. д.

Стойки – статические акробатические элементы – перевернутые вертикальные положения (т. е. ногами вверх). Различают: стойку на лопатках, стойку на голове и руках, стойку на руках (может быть узкой, широкой, сомкнутой, на одной руке). Последние можно выполнять разными способами: толчком двух, махом одной и толчком другой, силой в группировке и согнувшись (ноги вместе или разводя их врозь), перекатом, прыжком, переворотом и т. д. Акробатические стойки можно выполнять из разных исходных в разные конечные положения:

ноги врозь, одна нога согнута, в группировке, прогнувшись, согнувшись и т. д.

Перевороты – динамические акробатические элементы с полным переворачиванием тела через голову при наличии промежуточной опоры руками (одновременно или последовательно) или одной рукой, или руками и головой, с фазой/фазами полета или без них. Различают: переворот в сторону (или боком, или «колесо»); переворот вперед с головы и рук (подъем разгибом); переворот вперед и переворот назад (могут выполняться без фазы полета в замедленном темпе (*медленный переворот*) – «перекидка», с опорой на руки/одну руку или предплечья, на одну/две ноги и т. д.); рондат – переворот вперед с поворотом кругом; фляк – переворот назад с фазой полета.

Полуперевороты – динамические акробатические элементы, выполняемые прыжком с одной части тела на другую с обязательной фазой полета: курбет, подъем разгибом, прыжок в стойку на руках, прыжок назад в стойку на руках с последующим перекатом, прыжок назад в упор согнувшись на лопатках и подъем разгибом.

Сальто – динамические акробатические элементы с вращением через голову на 360° и более без фазы промежуточной опоры, т. е. со свободным переворачиванием тела в воздухе. Виды сальто: вперед и назад, в группировке, согнувшись («углом»), прогнувшись, маховое сальто. Могут быть двойными, тройными и т. д., а также с поворотами, т. е. с одновременным вращением вдоль поперечной и продольной осей.

Шпагаты – статические акробатические элементы – сед с предельно разведенными ногами (180° и больше) с опорой на всю поверхность обеих ног. Различают: шпагат правой/левой (продольный), поперечный (поперечно), полушпагат (с согнутой ногой впереди). Могут выполняться с различными наклонами.

Мосты – статические акробатические элементы – дугообразное максимально прогнутое положение с опорой на руки/руку и ноги/ногу спиной вниз (к опоре). Различают способы выполнения: из положения лежа на спине, наклоном назад из положения стоя, наклоном назад с помощью и др. Мосты бывают также на одной руке, на одной ноге, разноименный мост, мост на предплечьях, мост на коленях и т. д.

Равновесия – статические акробатические элементы – устойчивое положение тела в различных статических позах, сохранение баланса – балансирование – их сложность зависит от величины опоры, положения туловища и свободной (безопорной) ноги. Равновесия подразделяются на статические (без изменения положения) и динамические (с изменением положения туловища и свободной ноги), могут выполняться на всей стопе и стоя на носках («на полупальцах»). Статические равновесия делятся на вертикальные (с вертикальным положением туловища, положения свободной ноги и рук могут быть различными) и горизонтальные (с горизонтальным положением туловища: переднее (туловище наклонено вперед), заднее (туловище наклонено назад), боковое (туловище – в сторону). Различают равновесие на одной («ласточка»), с наклоном, «кольцом», «шпагатом», с захватом и т. д.

Вольные упражнения – одно из средств массовой гимнастики и один из видов многоборья в спортивных видах гимнастики. Вольные упражнения представляют собой комбинации различных гимнастических упражнений: общеразвивающих, акробатических, художественной гимнастики в соединении с разнообразными по темпу, стилистике и «настроению» движениями хореографии (в том числе танцевальные шаги: шаг польки, вальсовый шаг, скользящий шаг, «веревочка», «ковырялочка», русский переменный шаг, ча-ча-ча и т. д.), объединяемые в художественные композиции в соответствии с

установленными требованиями. Они могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике, акробатике и аэробике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических выступлениях и просто в учебных целях). Комбинации вольных упражнения могут выполняться индивидуально или группой. Особое значение имеет сочетание вольных упражнений с музыкой.

Таким образом, в вольных упражнениях помимо рассмотренных выше встречаются также следующие движения.

«Волны» и волнообразные движения – это плавное, последовательное, непрерывное и равноритмичное сгибание и разгибание суставов без излишнего мышечного напряжения. «Волны» выполняются руками, туловищем, целостно, могут выполняться в различных положениях и направлениях.

Взмах – быстрое движение в одном направлении с возвращением в и. п. Для взмахов руками характерна волнообразная последовательность движений, но неравномерная, а максимальная в начале и затухающая к концу движения.

Поворот – это вращательное движение тела вокруг продольной (вертикальной) оси. Могут выполняться на двух ногах переступанием, скрестно на 180°, 360° и т. д.; и на одной – одноименные (поворот в сторону опорной ноги) и разноименные (поворот в противоположную относительно опорной ноги сторону). Сложность поворотов определяется количеством градусов, на которое поворот выполняется, а также различными положениями свободной (безопорной/маховой) ноги, туловища, рук.

Прыжок – это упражнение, относящееся к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в главном звене которого – толчке – развивается мышечное усилие максимальной мощности, имеющее реактивно-взрывной характер. Кроме активной

фазы отталкивания прыжковое движение имеет фазу амортизации, при которой центр тяжести направляется вниз – к опоре, работа мышц приобретает уступающий характер.

В гимнастике различают: а) простые (неопорные) и б) опорные прыжки. Для простых прыжков справедливо определение их как специальных упражнений с полётом после отталкивания ногами/ногой без дополнительной опоры руками.

В вольных упражнениях наряду с акробатическими используются простые и хореографические прыжки различной формы, а также гимнастические прыжки различных структурных групп с различными приземлениями (в ноги, в упоры лежа, в шпагат). Они делятся на прыжки толчком двух ног и одной; могут выполняться с места и с разбега. Прыжки толчком двух ног: выпрямившись, прогнувшись, согнувшись ноги врозь и ноги вместе, согнув ноги назад/вперед, «казак», касаясь, «в кольцо», «в кольцо» двумя, «разножка» продольно и поперек (ноги в полете максимально разведены, т. е. «в шпагат») и т. д. Прыжки выпрямившись выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотами на 90°, 180°, 360° и более. К прыжкам толчком одной относятся: скачок, открытый, закрытый-открытый, шагом, перекидной и т. д.

5. ТЕРМИНЫ УПРАЖНЕНИЙ НА СНАРЯДАХ

Упражнения на снарядах (брусьях (параллельных и разновысоких), перекладине, гимнастическом бревне, на коне с ручками, кольцах) и **опорные прыжки** – специализированные средства спортивной гимнастики, характерные для мужского и женского многоборья спортивной гимнастики. Основное их назначение – совершенствование двигательной координации (владение своим телом и движением) и уровня специальной физической подготовленности, что является неременным условием успешного овладения этими упражнениями. Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений и эффективность для развития специальных двигательных способностей, волевых качеств и вестибулярного аппарата.

Помимо указанных снарядов в гимнастике широко применяются снаряды так называемого массового типа для одновременных занятий фронтальным, поточным и другими способами: к ним относятся гимнастические стенки, шесты, канаты, лестницы, гимнастические скамейки, а также многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большим группам одновременно. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке представляют собой положения и движения в смешанных упорах, а также смешанных и простых висах.

Хват – способ держания за снаряд. Различают: хват сверху (по правилу сокращений слово *сверху* опускается, рис. 28а), снизу (рис. 28б), разный (рис. 28в), обратный, скрестный, широкий, узкий, сомкнутый, глубокий.

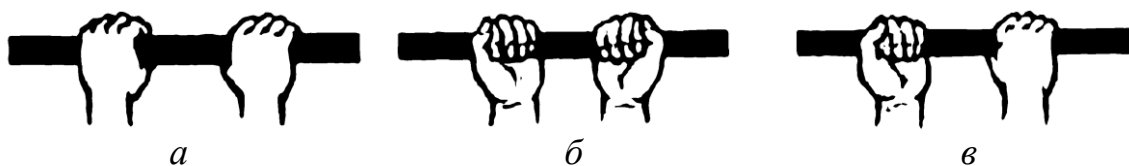


Рис. 28. Хваты

Вис – положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата. Различают: простые висы и смешанные.

Простые – при которых держатся за снаряд какой-либо одной частью тела (чаще всего руками). Виды простых висов: вис (рис. 29а), вис на согнутых руках, вис согнувшись (рис. 29 б, в), вис прогнувшись (рис. 29г, д), вис углом (рис. 29е) и др.

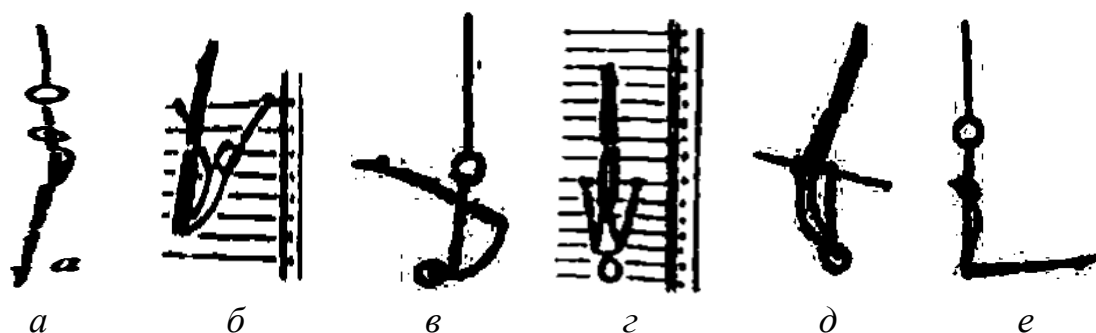


Рис. 29. Простые висы

Висы смешанные, при которых используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.).

Виды смешанных висов: вис присев (рис. 30а), вис стоя согнувшись (рис 30б), вис лёжа, вис лежа прогнувшись (рис. 30в), вис стоя (рис. 30г), вис на согнутых ногах (рис. 30д), вис стоя на правой, левую согнуть вперед. Иные положения уточняются.

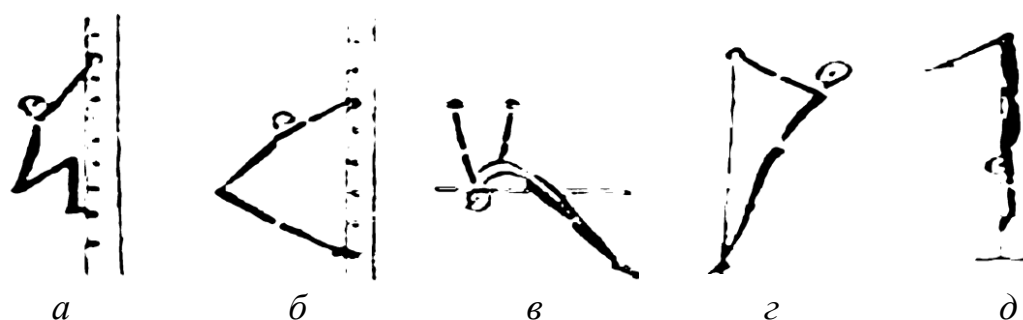


Рис. 30. Смешанные висы

Упор – положение занимающегося, в котором его плечи выше точек опоры. Различают упоры простые и смешанные.

Упоры простые – положения, при которых опора только плечевым поясом (без использования нижних конечностей): упор (рис. 31а), упор на предплечьях (рис. 31б), упор на руках (рис. 31в), упор на руках согнувшись (рис. 31г), упор сзади (рис. 31д), упор углом (рис. 31е, 31ж), в случаях очевидного положения в упоре достаточно применять одно слово «угол».



Рис. 31. Простые упоры

Упоры смешанные – положения, при которых осуществляется дополнительная опора: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок) (рис. 32а), упор лежа на согнутых руках, левую назад (рис. 32б), упор стоя ноги врозь (рис. 32в) и др.

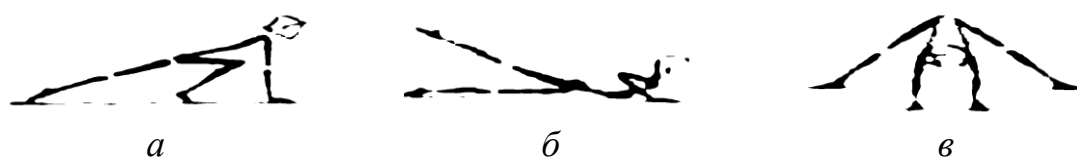


Рис. 32. Упоры смешанные

Сед – положение сидя на снаряде. Различают: сед ноги врозь на брусках (рис. 33а), сед на бедрах (рис. 33б) и др.



Рис. 33. Седы

Подъем – переход в упор из вися или из более низкого упора в более высокий. Различают: подъем силой поочередно (рис. 34 а), подъем силой (рис. 34 б), махом одной подъем переворотом (рис. 34 в), то же махом или силой, подъем правой (левой) или двумя, подъем переворотом (рис. 34 г), подъем разгибом (рис. 34 д) и др.



Рис. 34. Подъемы

Спад – движение, противоположное подъему. Медленный спад принято называть опусканием.

Оборот – круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда (перекладина, жердь и др.), выполняемое из упора. Различают: оборот вперед (назад) из упора ноги врозь, оборот вперед (назад) из упора, большой оборот.

Поворот – движение тела вокруг вертикальной оси. Различают: поворот махом вперед, назад, поворот в стойке и др.

Стойка – вертикальное положение гимнаста ногами кверху с опорой какой-либо частью тела. Различают: стойку на плечах (рис. 35а), на руках (рис. 35б), на одной руке и др. Способы выполнения стоек: силой, махом, согнувшись, прогнувшись и др.

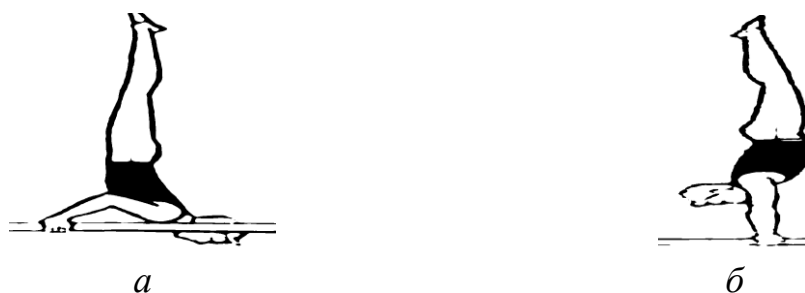


Рис. 8. Стойка

Мах – свободное движение относительно оси вращения. Способы: силой, изгибами, с прыжка. Размахивание – мах, выполненный несколько раз.

Мах дугой – переход из упора в вис дугообразным движением.

Кач – однократное маятникообразное движение занимающегося вместе со снарядом (обычно с кольцами). Несколько качей – раскачивание.

Перемах – движение ногой (ногами) над снарядом.

Круг – целостное (эллипсообразное) движение ногой (ногами). Различают: круг правой, круг парой влево, влево или вправо назад, круг с поворотом и др. круг двумя, выполняемый с сомкнутыми прямыми ногами; круг поперек; круг прогнувшись и др.

Скрещение – два встречных перемаха. Разновидности скрещений уточняются. Например, скрещение согнув ноги, обратное скрещение, скрещение с поворотом.

Вход – термин, обозначающий переход гимнаста из и. п. у снаряда круговым движением с поворотом вокруг опорной руки в упор на ручках. Может быть выполнен одной ногой (ее указывают).

Начало упражнения на снарядах принято определять терминами: с прыжка, с разбега, из вися, из упора, из упора на руках и др. В отдельных случаях для краткости можно сразу называть начальное движение (первый элемент). Например, размахивание (на перекладине) и подъем разгибом – оборот назад.

Переход – смещение исполнителя вправо или влево на снаряде с перехватом руками (при выполнении того или иного элемента).

Выход – движение, противоположное входу, но на другую часть коня.

Перелет – перемещение гимнаста с одной стороны снаряда на другую с опусканием рук (углом, согнувшись, ноги врозь и др.), а так же с одного снаряда на другой или с одной жерди на другую.

Соскок – спрыгивание со снаряда из виса или из упора. Различают: соскок махом вперед, назад то же с поворотами, дугой, оборотом, переворотом, выкрутом, сальто и др. А так же согнув ноги, ноги врозь (из упора и из стоек на руках).

Прыжок – преодоление расстояния: высоты, длины, препятствия или снаряда – в свободном полете после отталкивания ногами.

Опорный прыжок выполняется с дополнительной опорой (толчком) руками. Различают: прыжок согнув ноги, ноги врозь, боком, углом, переворотом и др.

Замах – предварительный мах ногами назад после толчка ногами.

Остальные термины образуются в соответствии с правилами гимнастической терминологии.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. М.: ФиС, 1969. 188 с.
2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений: учебное пособие. М.: Терра-Спорт, 2002. 507 с.
3. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Смолевского. Изд. 3-е, перераб., доп. М.: Физкультура и спорт, 1987. 336 с.
4. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. М.: Академия, 2019. 445 с.
5. Гимнастическая терминология для преподавателей, работающих со студентами в вузе [Электронный ресурс] / И. А. Филиппов, Л. А. Сверигина, И. В. Селиванова [и др.]. Казань: эл. ресурс казанского федерального университета, 2017. 90 с. URL: https://kpfu.ru/staff_files/F2102400719/gimnastika_v_VUZe.pdf.
6. Дугина В. В. Гимнастическая терминология: методическое пособие. Саранск: Мордов. гос. пед. институт, 2011. 56 с.
7. Имамова Р. М., Житков И. А., Житкова С. Х. Гимнастическое многоборье: учебное пособие. Уфа: Изд-во БГПУ, 2021. 65 с.
8. Касаткина Н. А., Киреева Т. П. Гимнастическая терминология строевых и общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2014. 54 с.
9. Касаткина Н. А. Теория и методика гимнастики в системе подготовки бакалавров: учебно-методическое пособие / Н. А. Касаткина, Т. П. Киреева, Л. В. Рыскалкина, Л. Р. Федулова. Ульяновск: УлГПУ, 2016. 138 с.
10. Костюнина Л. И., Дундукова Г. А. Гимнастическая терминология: методические указания. Ульяновск: УлГТУ, 2003. 39 с.

11. Костюнина Л. И., Кокурин А. В., Касаткина Н. А. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к преподаванию спортивной и оздоровительной видов гимнастики / Л. И. Костюнина, А. В. Кокурин, Н. А. Касаткина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под ред. Л. И. Костюниной, О. Л. Быстровой. 2019. С. 223–229.

12. Лебедихина Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017. 112 с.

13. Основы образовательно-развивающей гимнастики: учебное пособие для студентов / Сост. Л. Р. Шафикова. Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014. 144 с.

14. Палыга В. Д. Гимнастика: учебное пособие для студентов фак. Физвоспитания пединститутов по спец. № 2114 «Физическое воспитание». М.: Просвещение, 1982. 288 с.

15. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике: учебное пособие. М.: Терра-Спорт, 2000. 72 с.

16. Рязанов В. Н. Основы гимнастической терминологии (статические положения): учебно-методическое пособие / В. Н. Рязанов, Е. С. Шучковская. Хабаровск: Издательство ДВГГУ, 2013. 71 с.

17. Смирнова Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Методика обучения: учебное пособие. Мн.: Бел. наука, 1998. 557 с.

Учебное издание

ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Учебно-методическое пособие

Издается в авторской редакции

**Подписано в печать 07.04.2023
Усл. печ. л. 4.13**

Тираж 100 экз.

**Формат 60х84/16
Заказ № 395**

**Отпечатано в типографии ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»,
432071, г. Ульяновск, пл. Ленина, д. 4/5**