



О.В. Аксенова

**КОМПЛЕКСЫ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ
УПРАЖНЕНИЙ**

**Новосибирск
СГГА 2009**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОУ ВПО
«СИБИРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГЕОДЕЗИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»

О.В. Аксенова

КОМПЛЕКСЫ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Методические указания

Новосибирск
СГГА
2009

УДК 796(075.8)
А424

Рецензенты:

Директор Специализированной детско-юношеской школы
олимпийского резерва по гимнастике

В.Я. Бонет

Заслуженный тренер России

М.Я. Козиоров

Доцент Сибирской государственной геодезической академии

Г.П. Сырецкая

Аксенова О.В.

А424 Комплексы общеразвивающих упражнений [Текст] : метод,
указания / О.В. Аксенова. - Новосибирск: СГГА, 2009. - 42 с.

Предлагаемые комплексы общеразвивающих упражнений, как подготовительная часть занятий по физической культуре, направлены на развитие силы, ловкости, гибкости и координации. Могут быть использованы при работе со студентами в общих и подготовительных группах, а также адаптированы для занятий специальной медицинской группы с ограниченными нагрузками. Рекомендованы к изданию методическим советом Института дистанционного зондирования и природопользования.

Печатается по решению редакционно-издательского совета СГГА

УДК 796(075.8)

¹ГОУ ВПО «Сибирская государственная
геодезическая академия» (СГГА), 2009

ВВЕДЕНИЕ

Время, в которое мы живем, отличается интенсивностью психологических нагрузок, шквалом информации, компьютеризацией жизни. Современная техника позволяет исследовать микро- и макромир. Ежедневно совершенствуют телефоны, ноутбуки, автомобили, бытовая и производственная техника. «Вписаться» в этот технический ритм человеку позволяют не только знания, но и собственное здоровье.

Роль физической культуры в вузе особенно актуальна в наше время. С помощью физических упражнений и правильно дозированных нагрузок у занимающихся снижается психологическое напряжение, улучшается настроение, укрепляется здоровье. Основными задачами учебной дисциплины «Физическая культура» являются сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование жизненно необходимых навыков и привитие любви к физической культуре и здоровому образу жизни.

В зависимости от задач занятий, проводится и подготовительная часть урока. Основой подготовительной части являются общеразвивающие упражнения. В данных методических указаниях предлагаются комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), отличающиеся интенсивностью, характером физической нагрузки, сложностью и эмоциональным фоном. Они могут быть адаптированы к студентам с ослабленным здоровьем. Для преподавателей физической культуры данные комплексы ОРУ могут быть использованы с целью обогащения профессионального опыта и творческого мышления, проявления индивидуального стиля и постоянного самосовершенствования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающие упражнения - движения отдельными частями тела и туловищем или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным или умеренным мышечным напряжением. В подготовительной части занятий ОРУ проводятся для адаптации организма занимающихся к более сложной и интенсивной работе.

В данных методических указаниях показаны ОРУ с предметами, с гимнастическими снарядами, на гимнастической стенке, в парах, в шеренге и в колонне. При выполнении каждого комплекса существуют свои особенности в терминологии и показе упражнений.

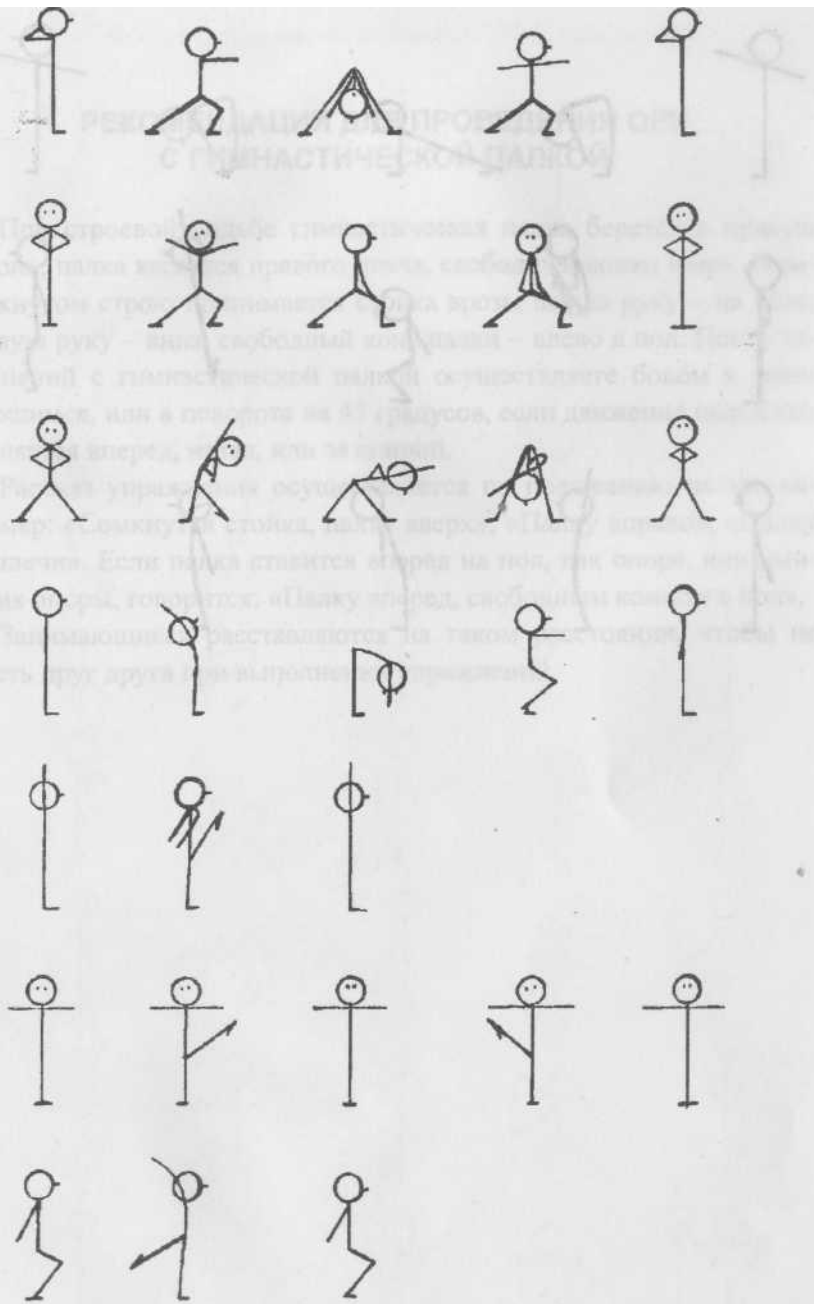
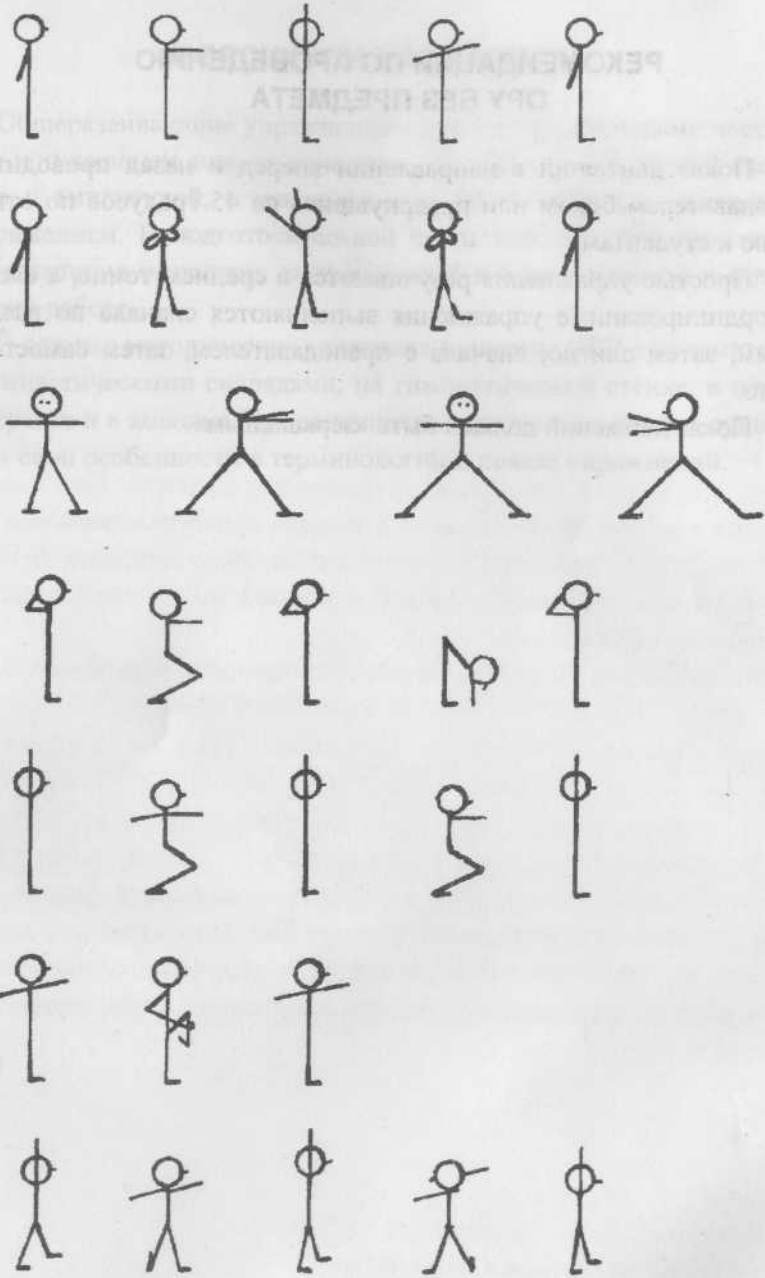
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОРУ БЕЗ ПРЕДМЕТА

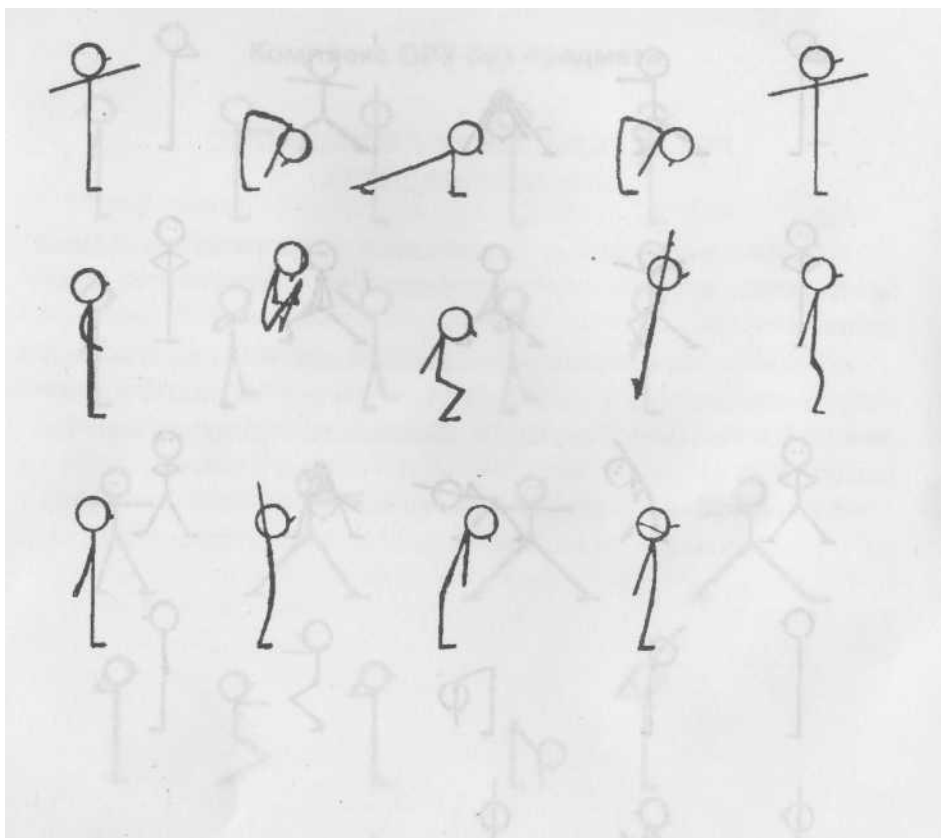
Показ движений в направлении вперед и назад проводится преподавателем боком или повернувшись на 45 градусов по отношению к студентам.

Простые упражнения разучиваются в среднем темпе, а сложнокоординированные упражнения выполняются сначала по разделению, затем слитно; сначала с преподавателем, затем самостоятельно.

Показ движений должен быть «зеркальным».

Комплекс ОРУ без предмета





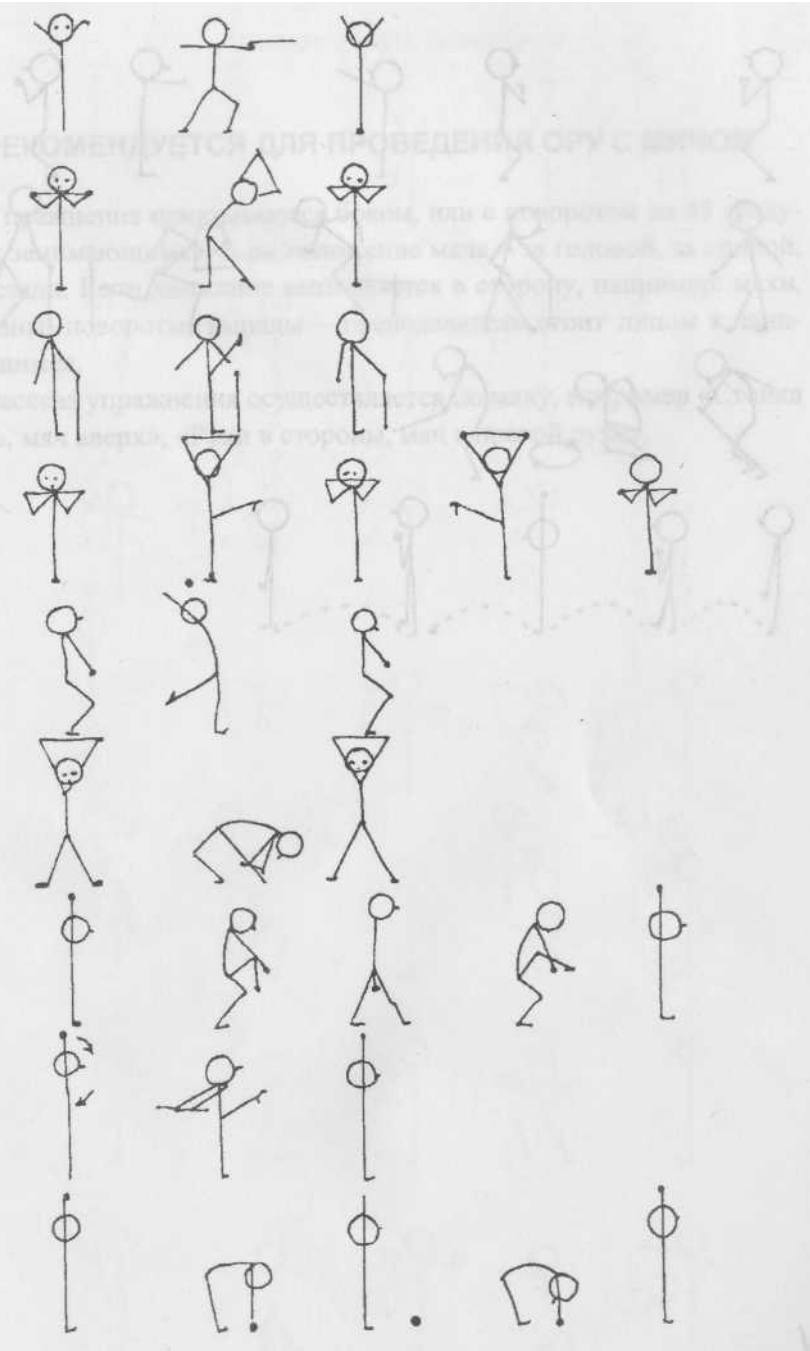
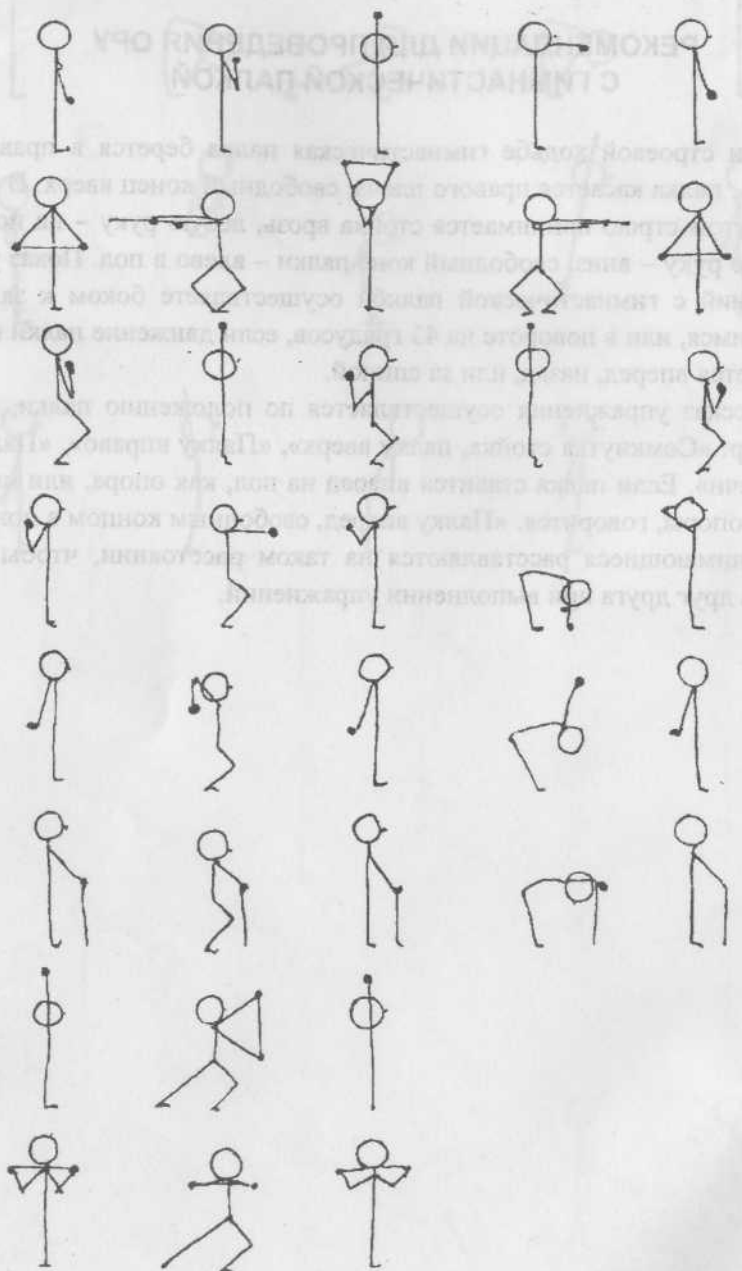
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

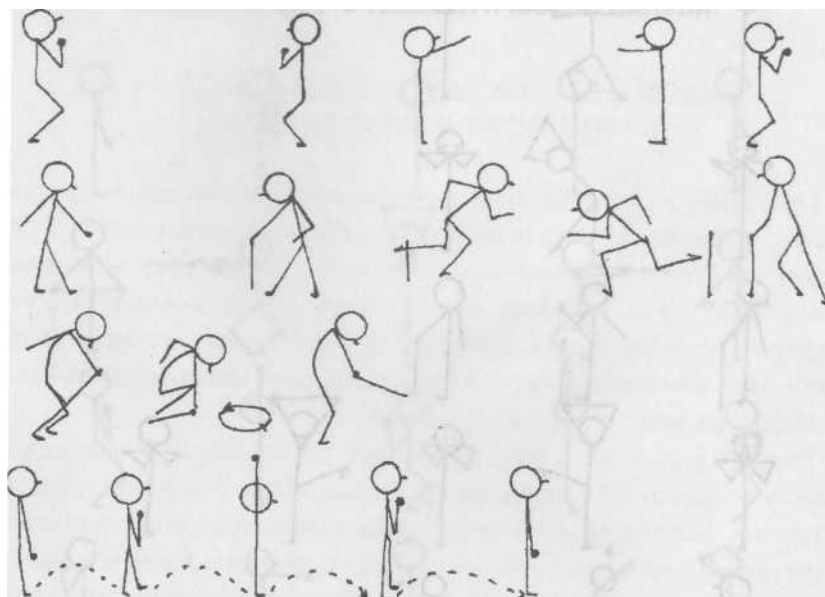
При строевой ходьбе гимнастическая палка берется в правую ладонь, палка касается правого плеча, свободный конец вверх. В разомкнутом строю принимается стойка врозь, левую руку - на пояс, правую руку - вниз, свободный конец палки - влево в пол. Показ упражнений с гимнастической палкой осуществляется боком к занимающимся, или в повороте на 45 градусов, если движение палки выполняется вперед, назад, или за спиной.

Рассказ упражнения осуществляется по положению палки, например: «Сомкнутая стойка, палку вверх», «Палку вправо», «Палку на плечи». Если палка ставится вперед на пол, как опора, или имитация опоры, говорится; «Палку вперед, свободным концом в пол».

Занимающиеся расставляются на таком расстоянии, чтобы не задеть друг друга при выполнении упражнений.

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой

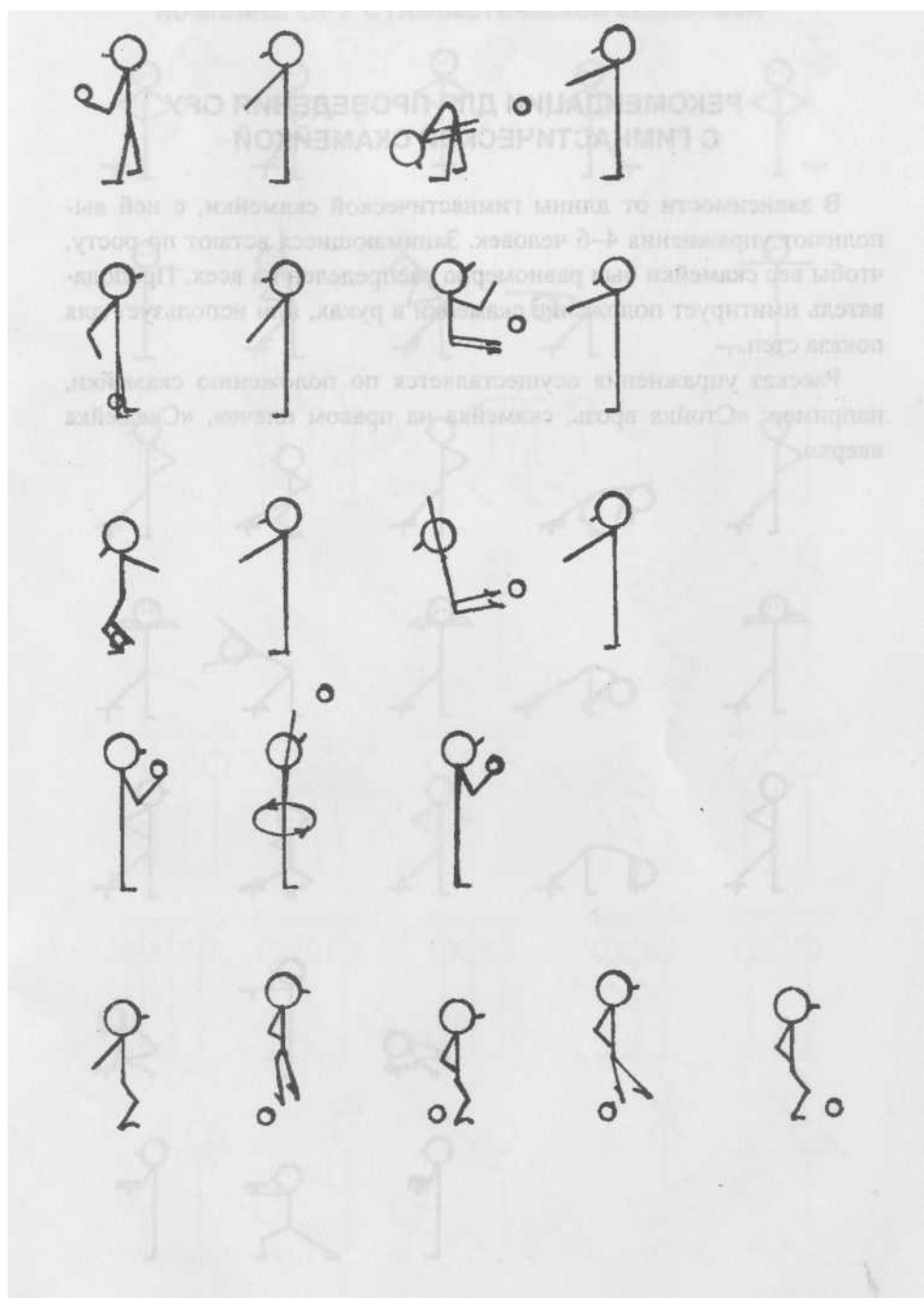
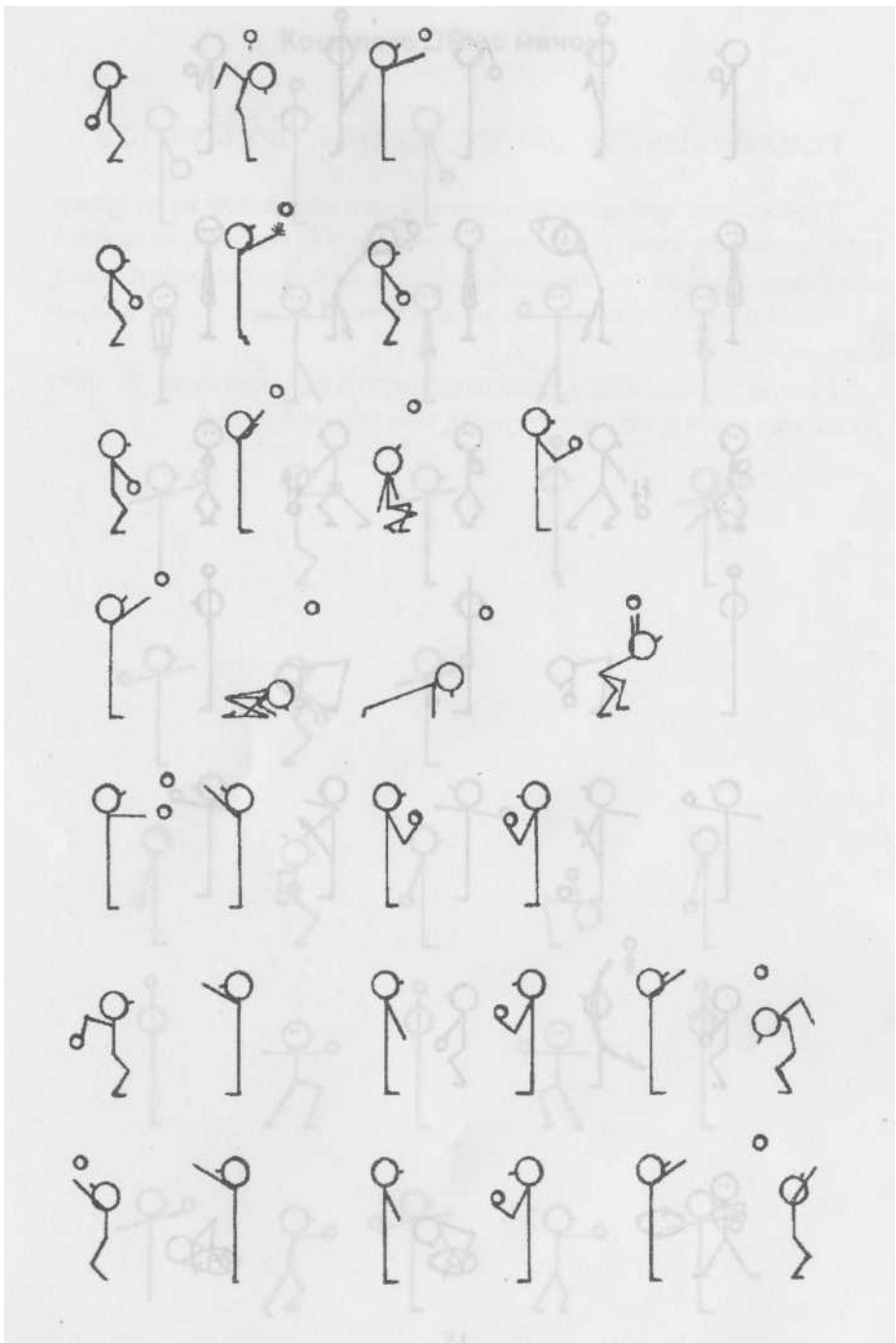




РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ С МЯЧОМ

Упражнения показываются боком, или с поворотом на 45 градусов к занимающимся, если положение мяча - за головой, за спиной, или сзади. Если движение выполняется в сторону, например: махи, наклоны, повороты, выпады - преподаватель стоит лицом к занимающимся.

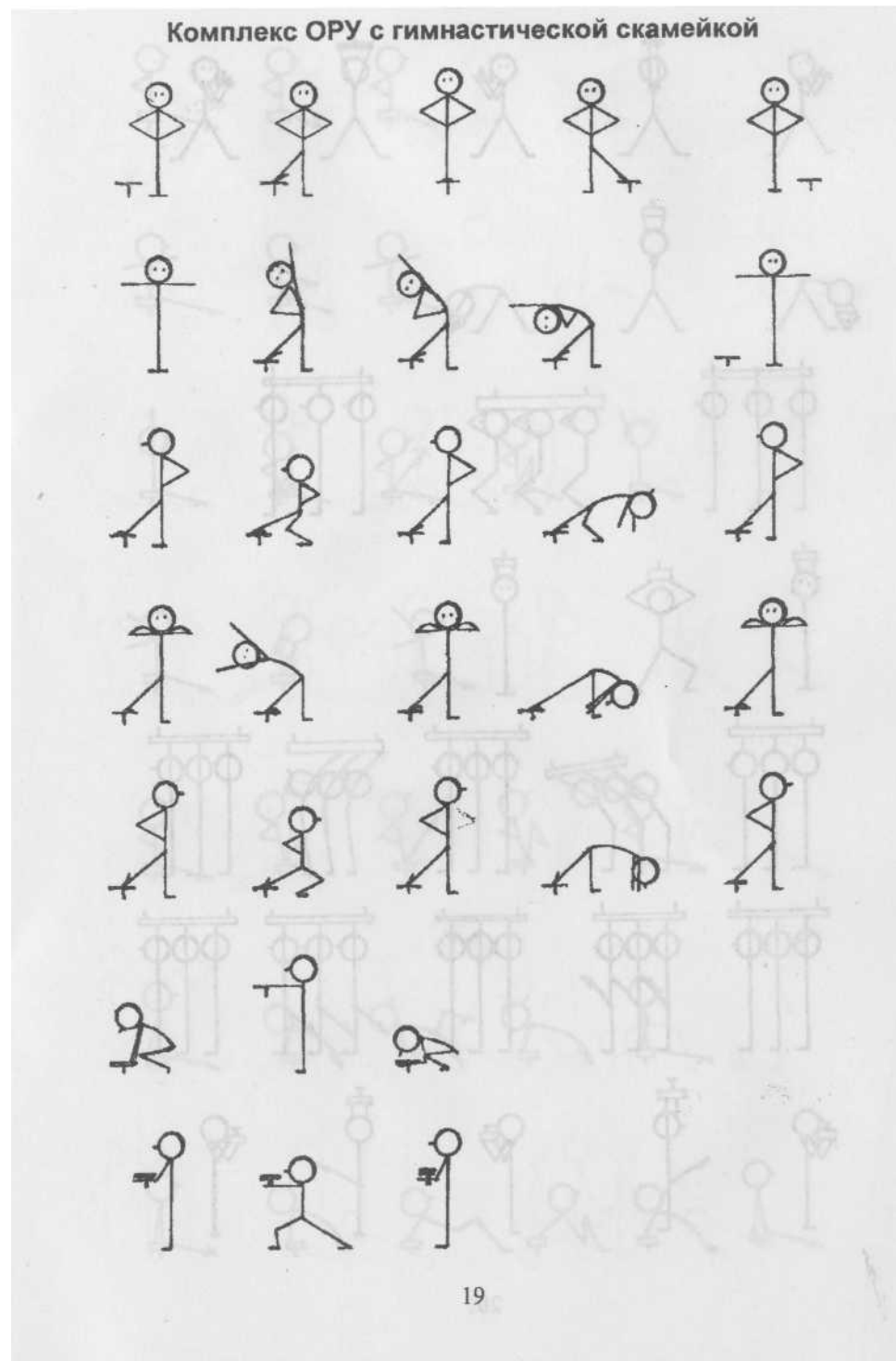
Рассказ упражнения осуществляется по мячу, например «Стойка врозь, мяч вверх», «Руки в стороны, мяч в правой руке».

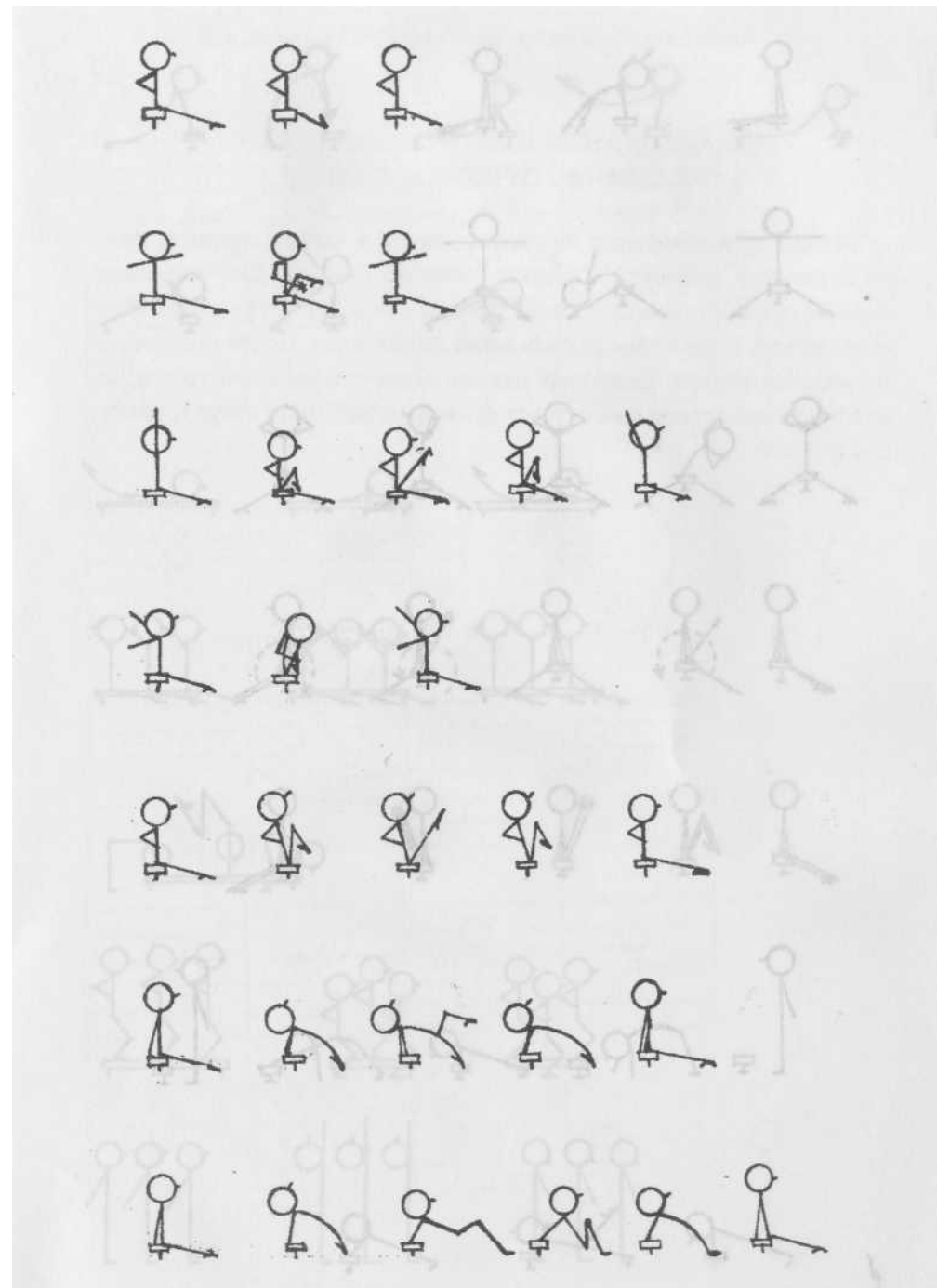
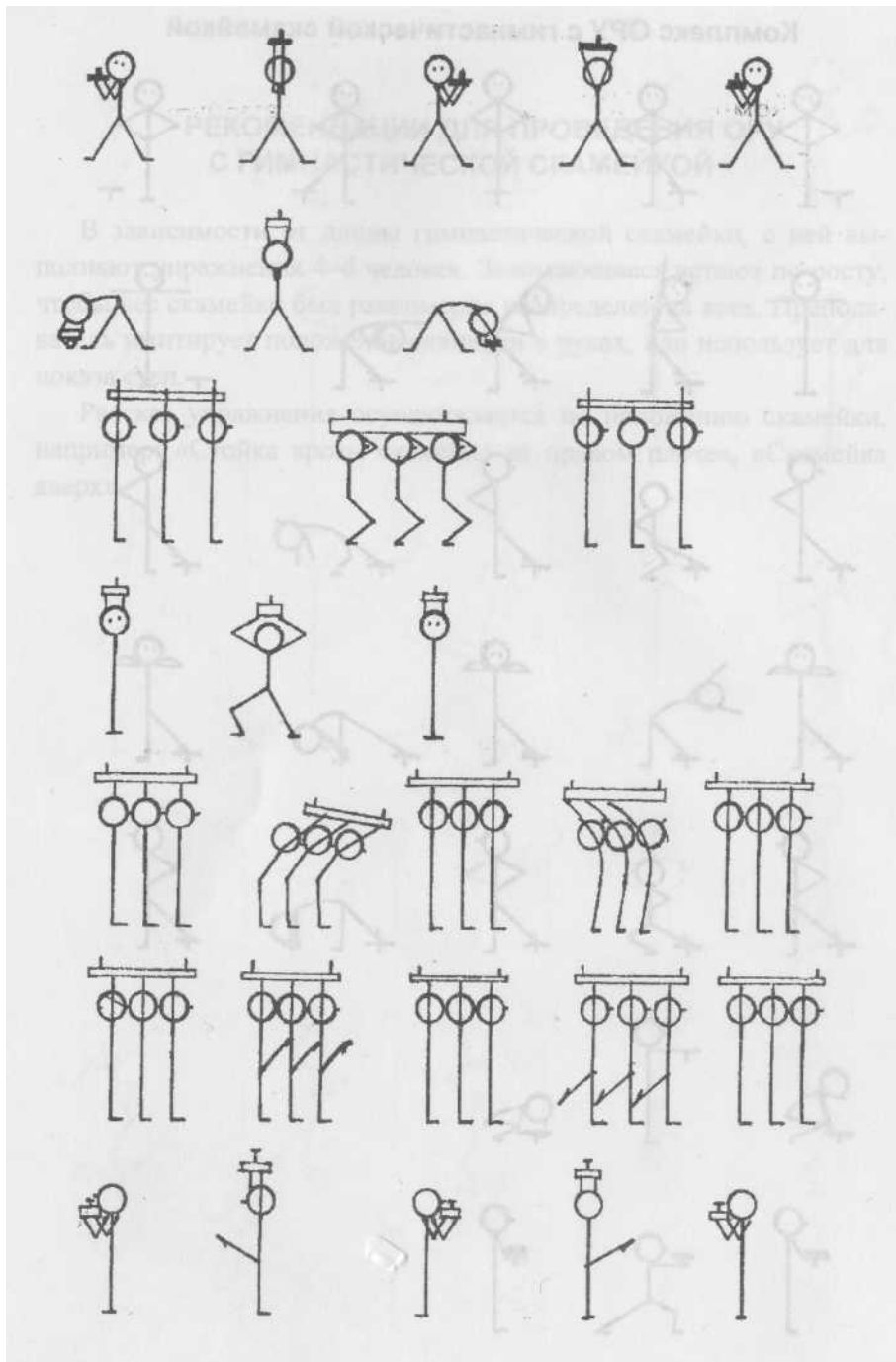


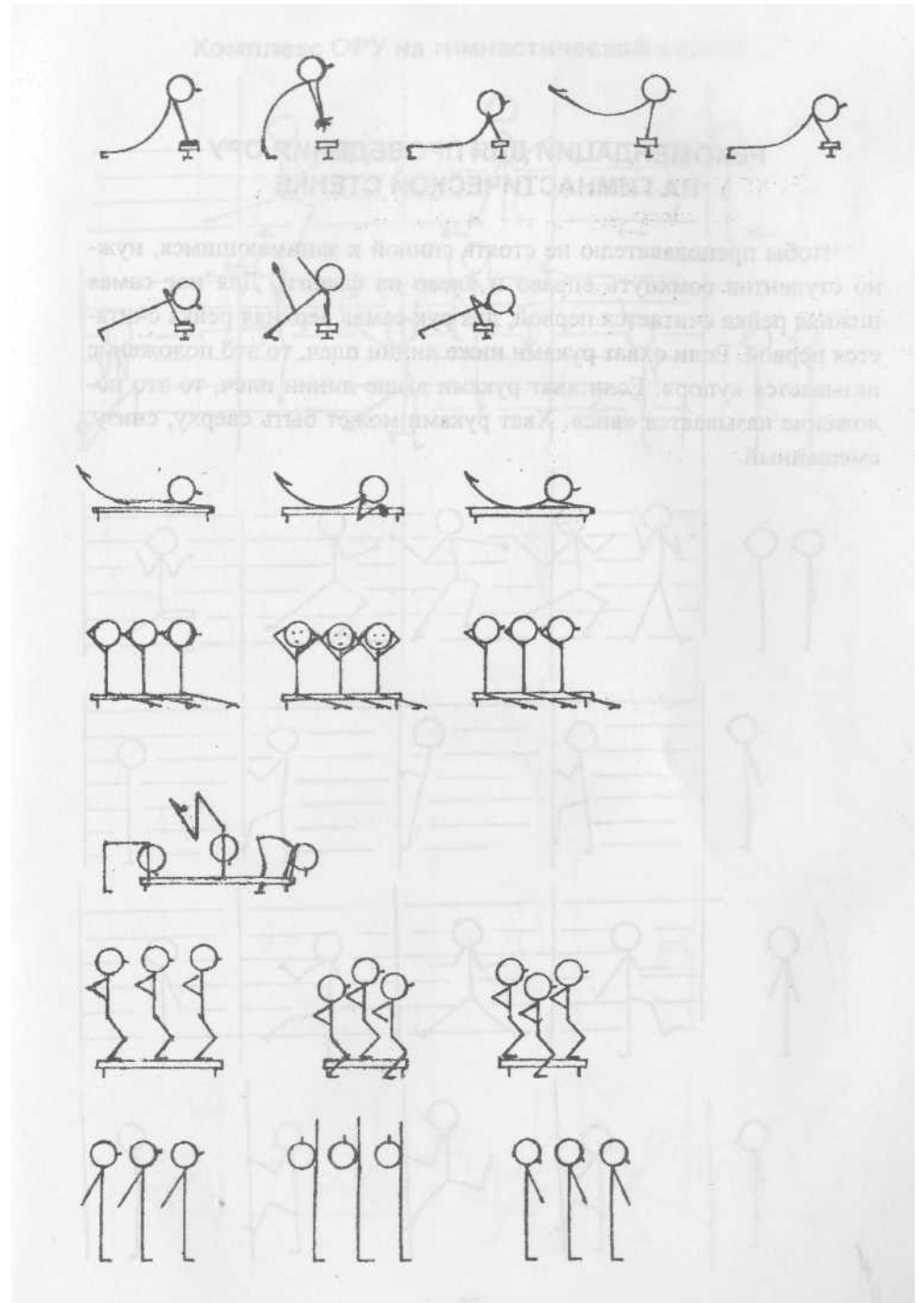
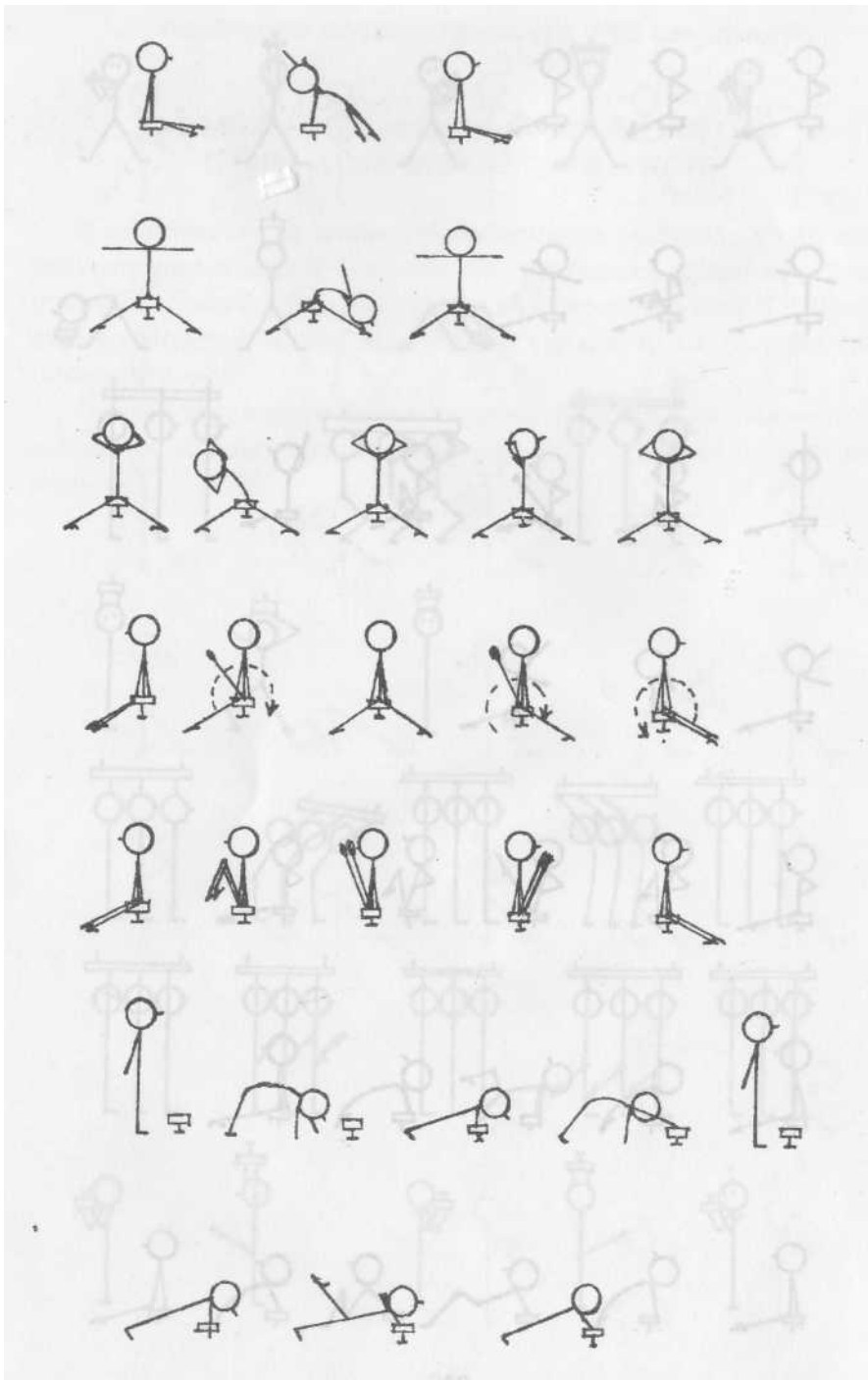
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКОЙ

В зависимости от длины гимнастической скамейки, с ней выполняют упражнения 4-6 человек. Занимающиеся встают по росту, чтобы вес скамейки был равномерно распределен на всех. Преподаватель имитирует положение скамейки в руках, или использует для показа степ.

Рассказ упражнения осуществляется по положению скамейки, например: «Стойка врозь, скамейка на правом плече», «Скамейка вверх».

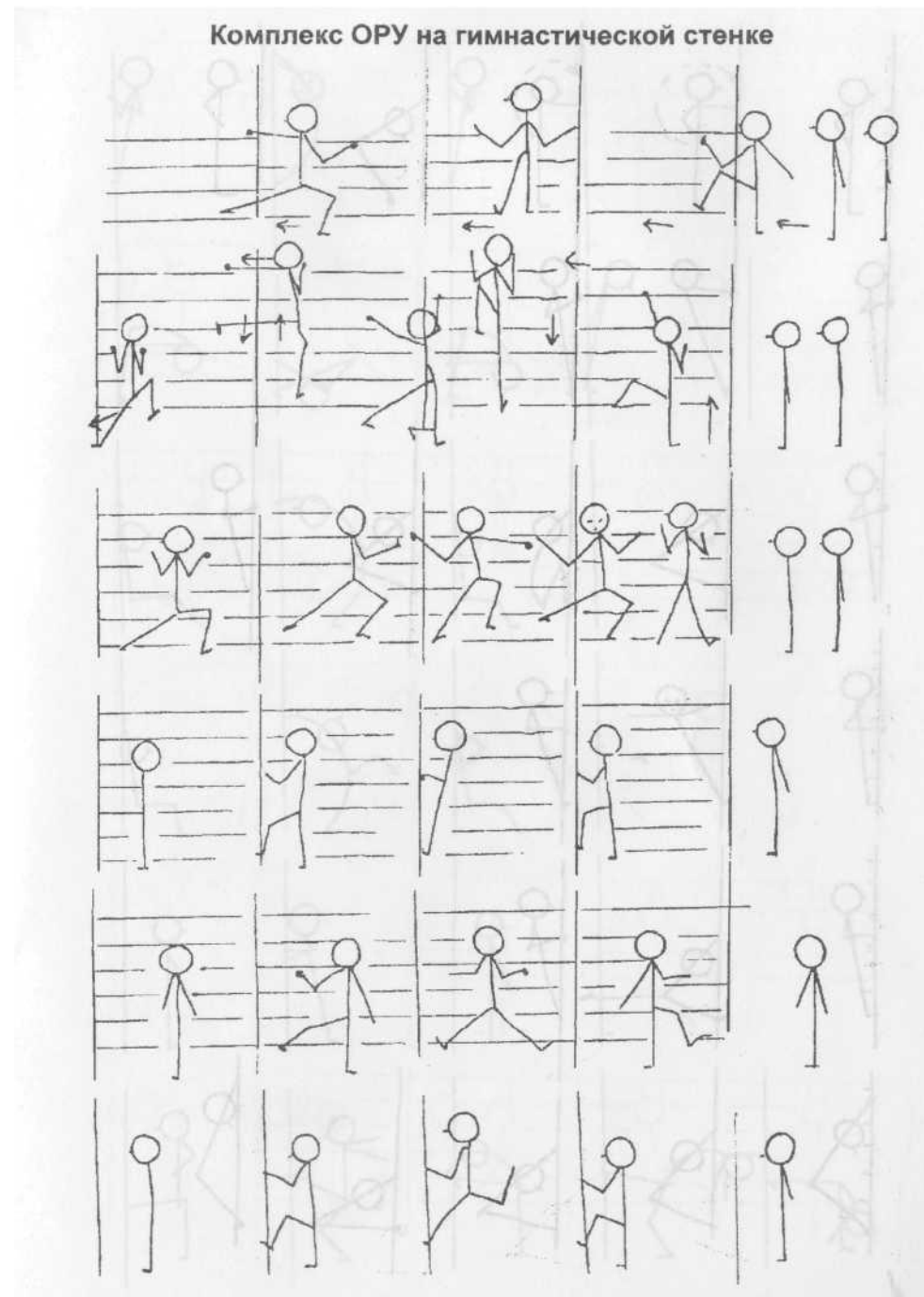


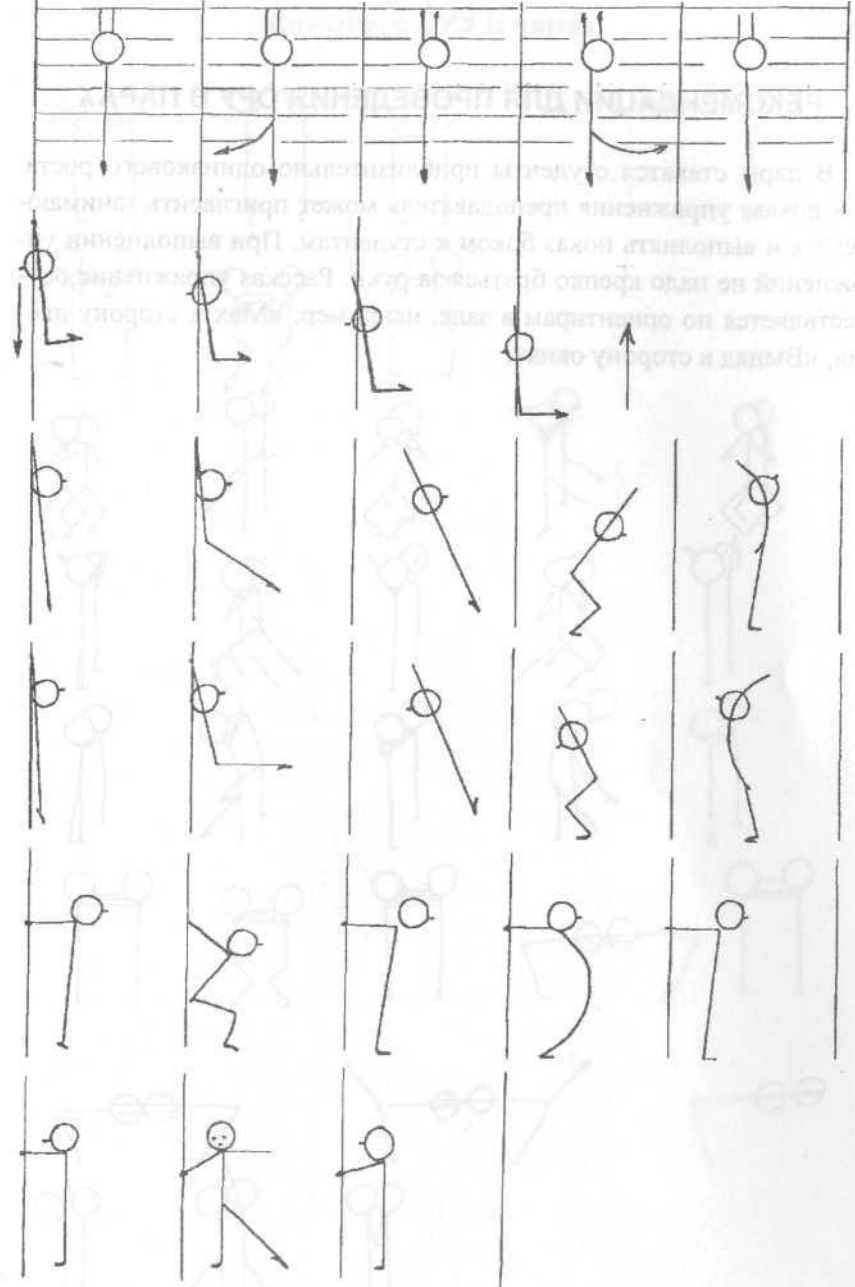
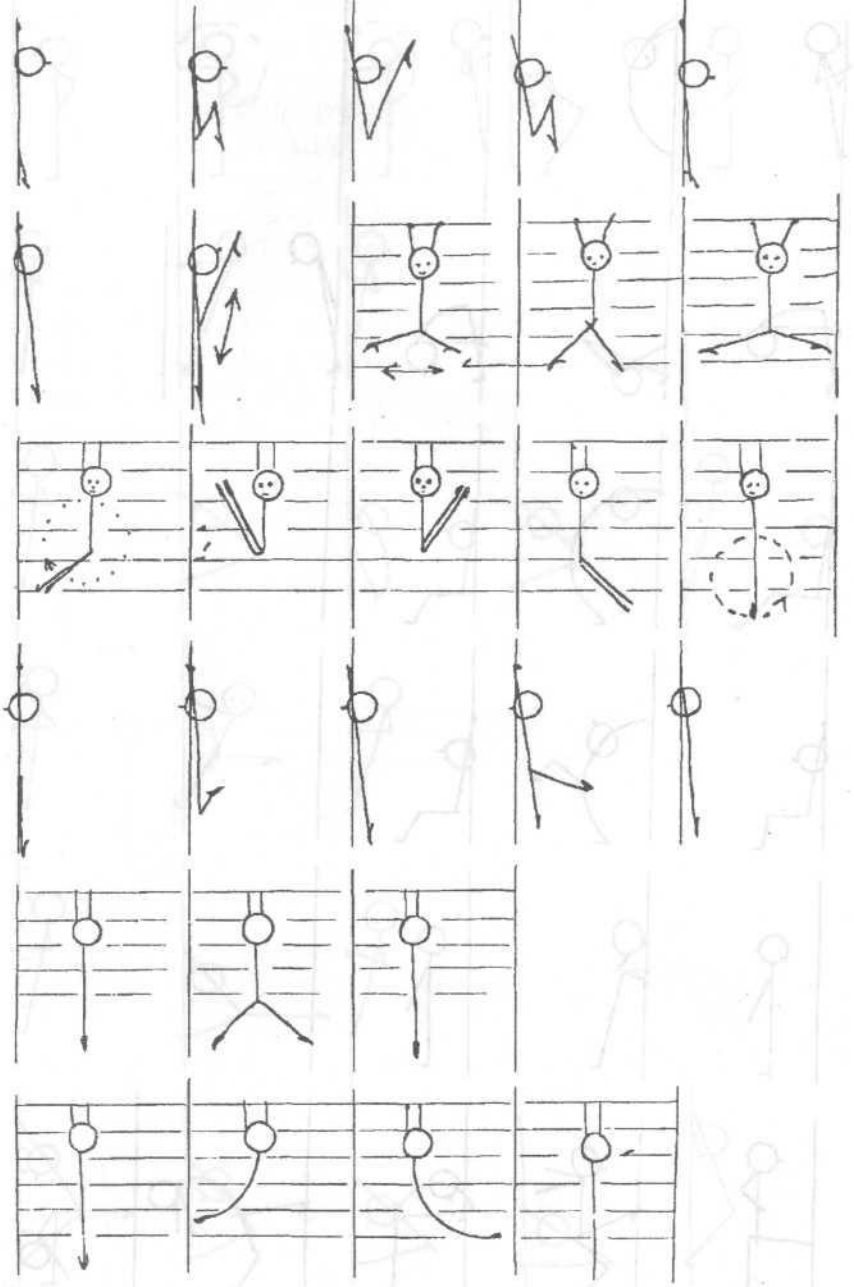




РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

Чтобы преподавателю не стоять спиной к занимающимся, нужно студентов сомкнуть вправо и влево на фланги. Для ног самая нижняя рейка считается первой, для рук самая верхняя рейка считается первой. Если хват руками ниже линии плеч, то это положение называется «упор». Если хват руками выше линии плеч, то это положение называется «вис». Хват руками может быть сверху, снизу, смешанный.

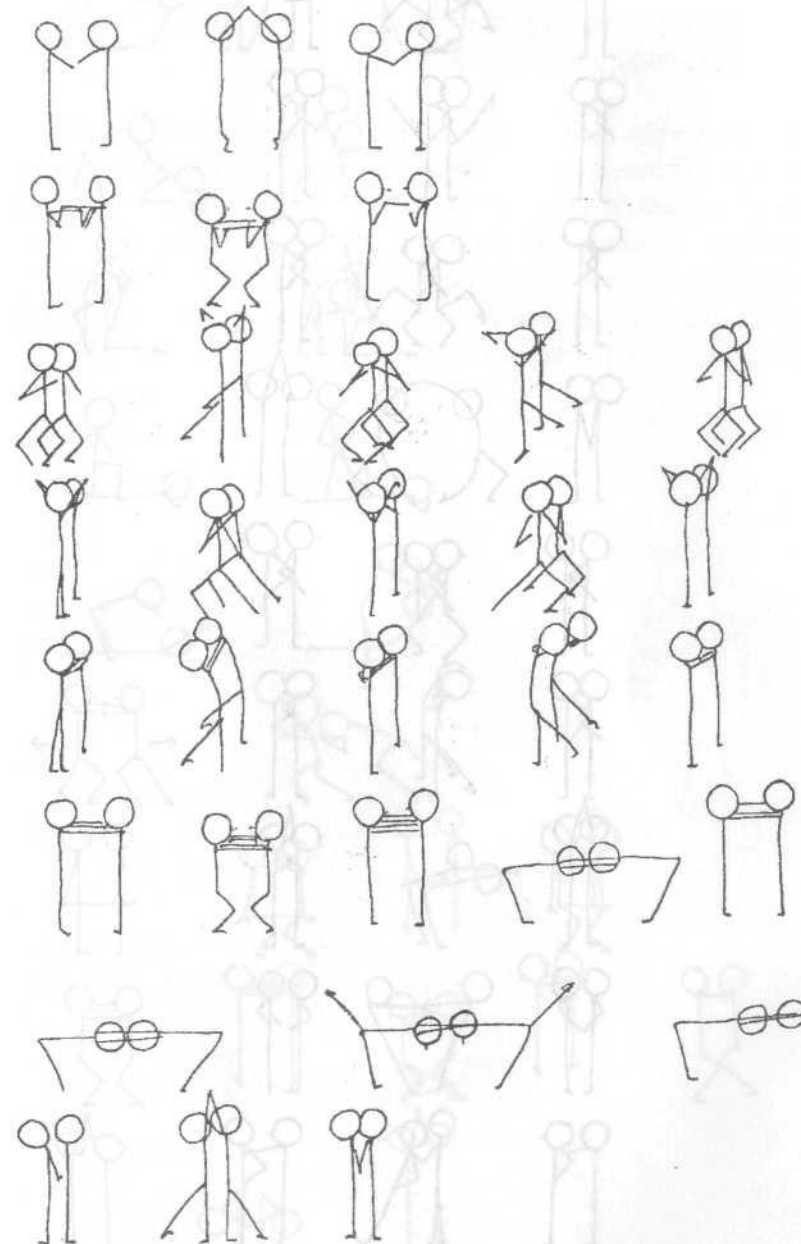


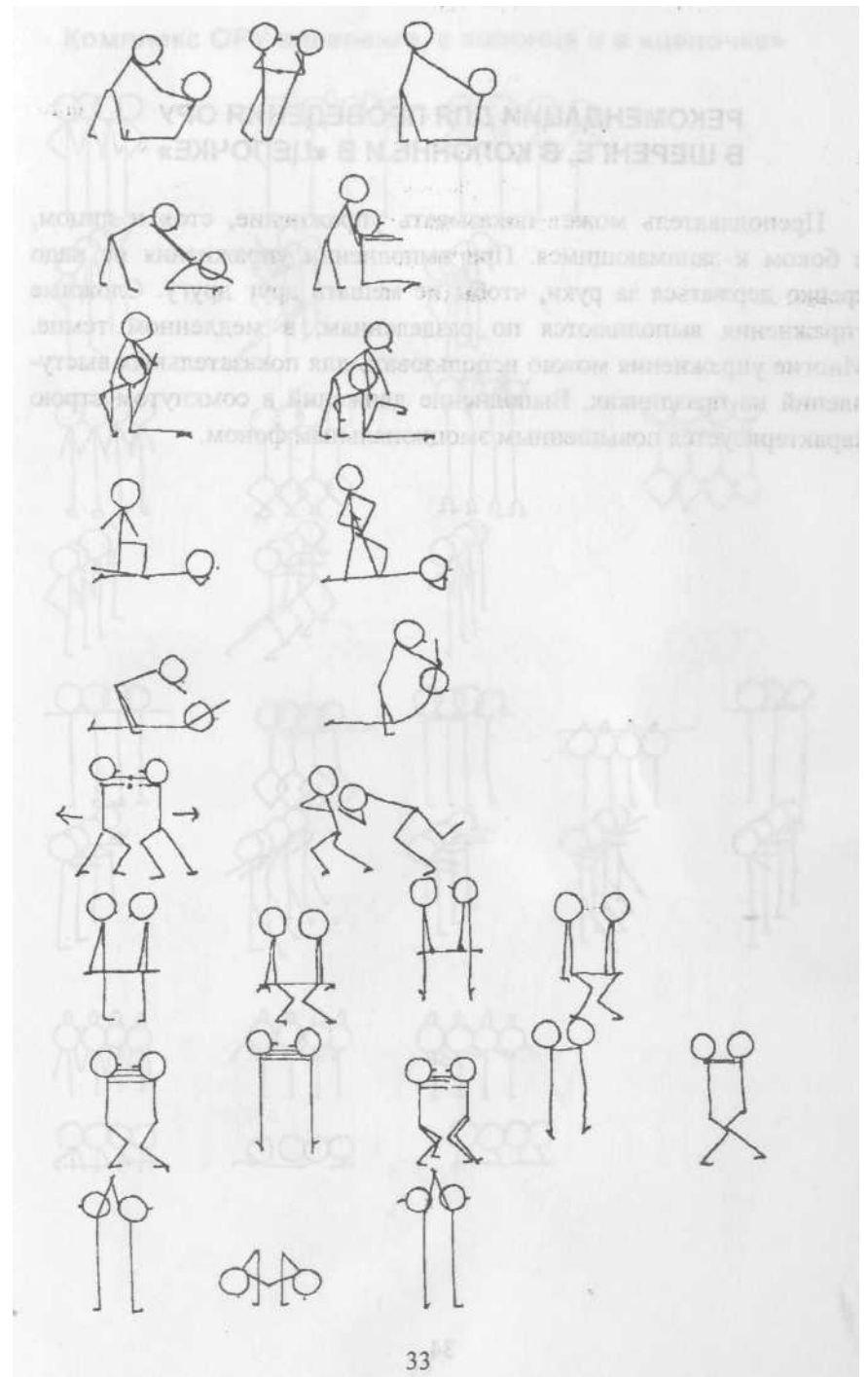
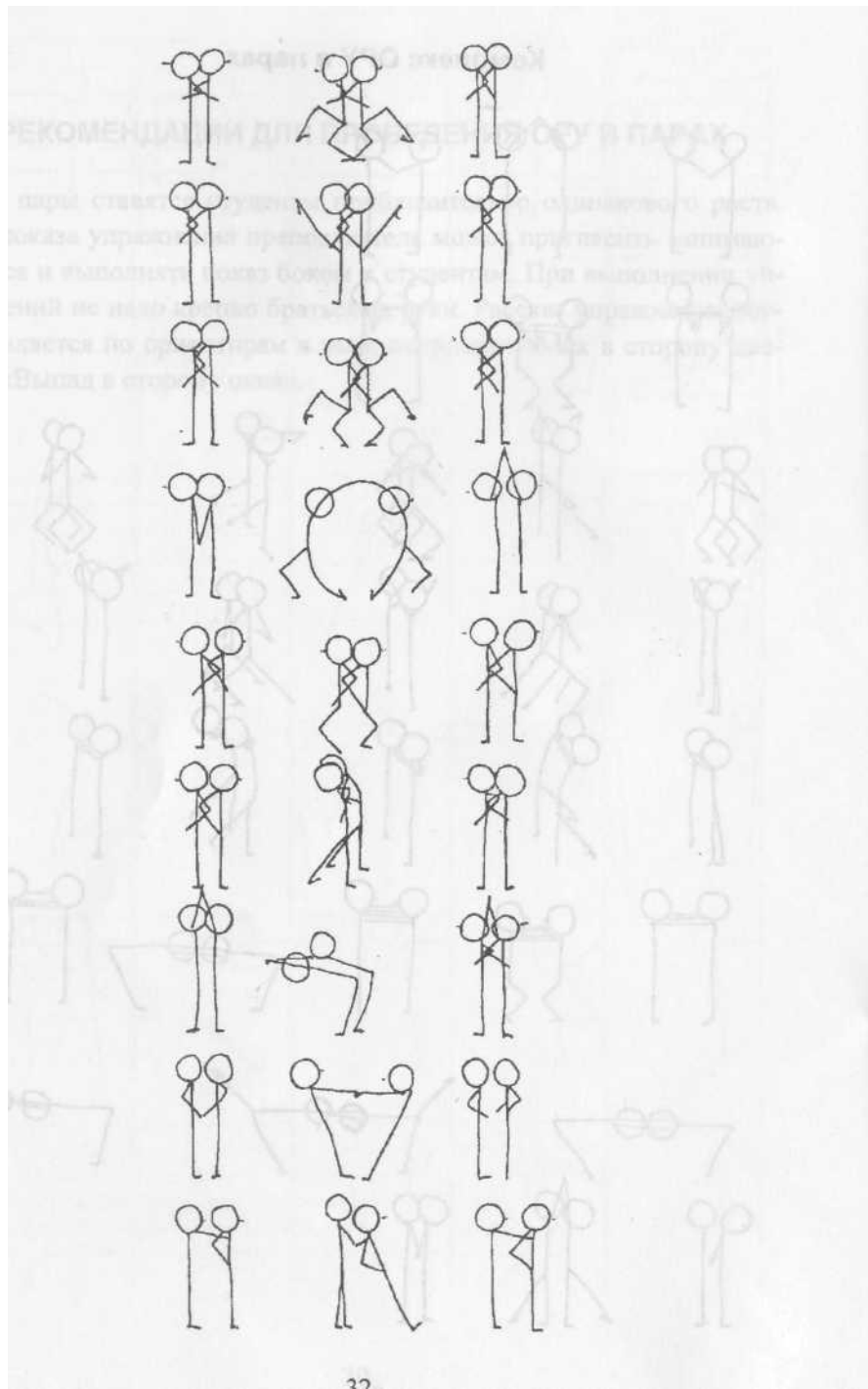


РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ В ПАРАХ

В пары ставятся студенты приблизительно одинакового роста. Для показа упражнения преподаватель может пригласить занимающегося и выполнять показ боком к студентам. При выполнении упражнений не надо крепко брать за руки. Рассказ упражнения осуществляется по ориентирам в зале, например: «Мах в сторону двери», «Выпад в сторону окна».

Комплекс ОРУ в парах

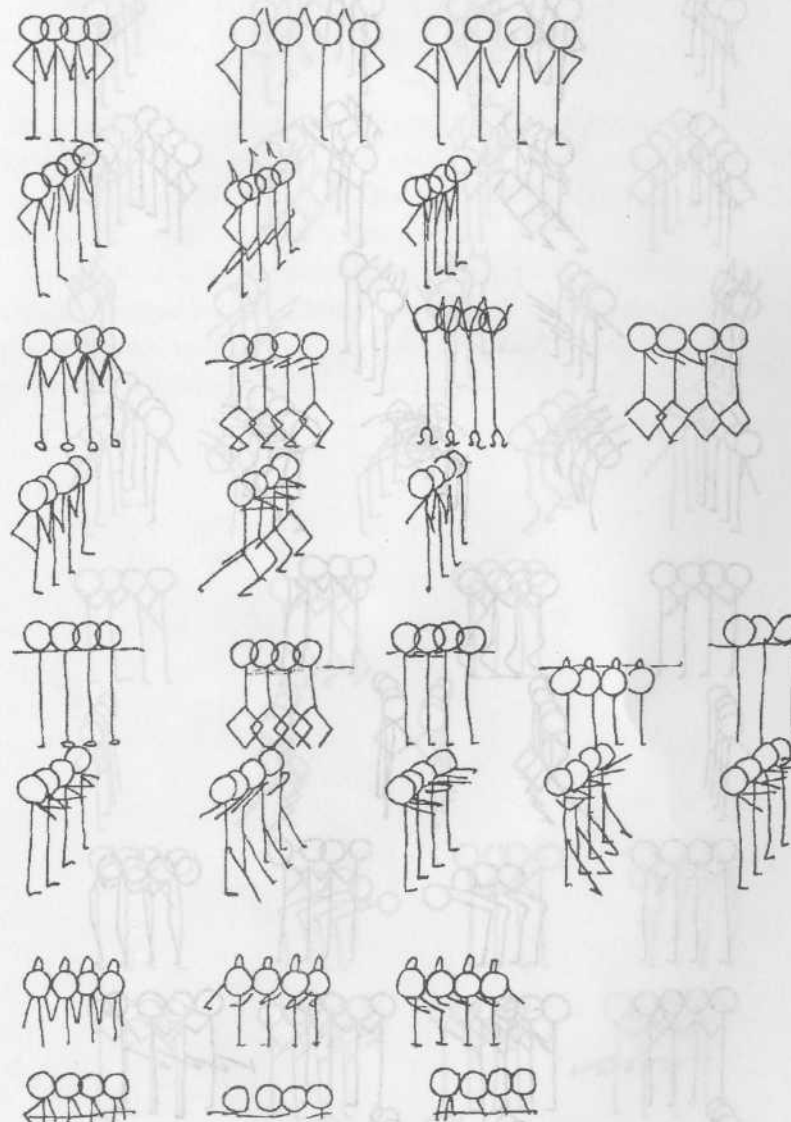


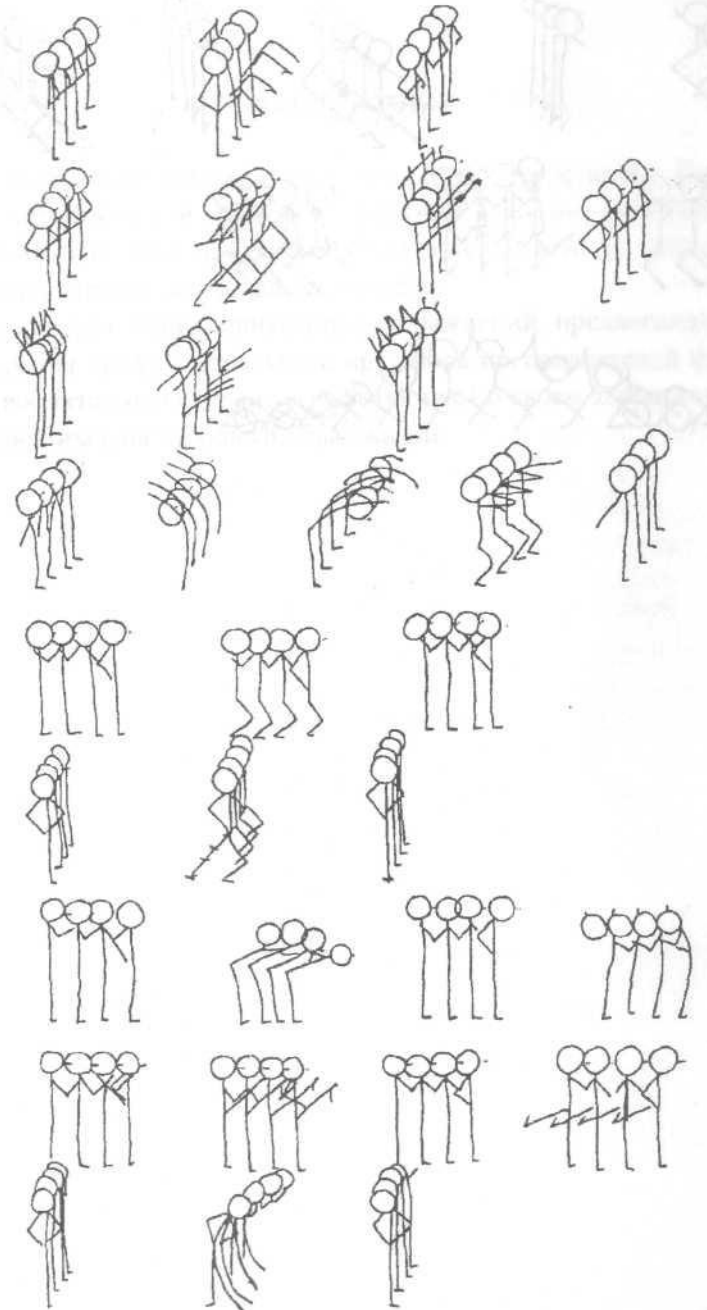
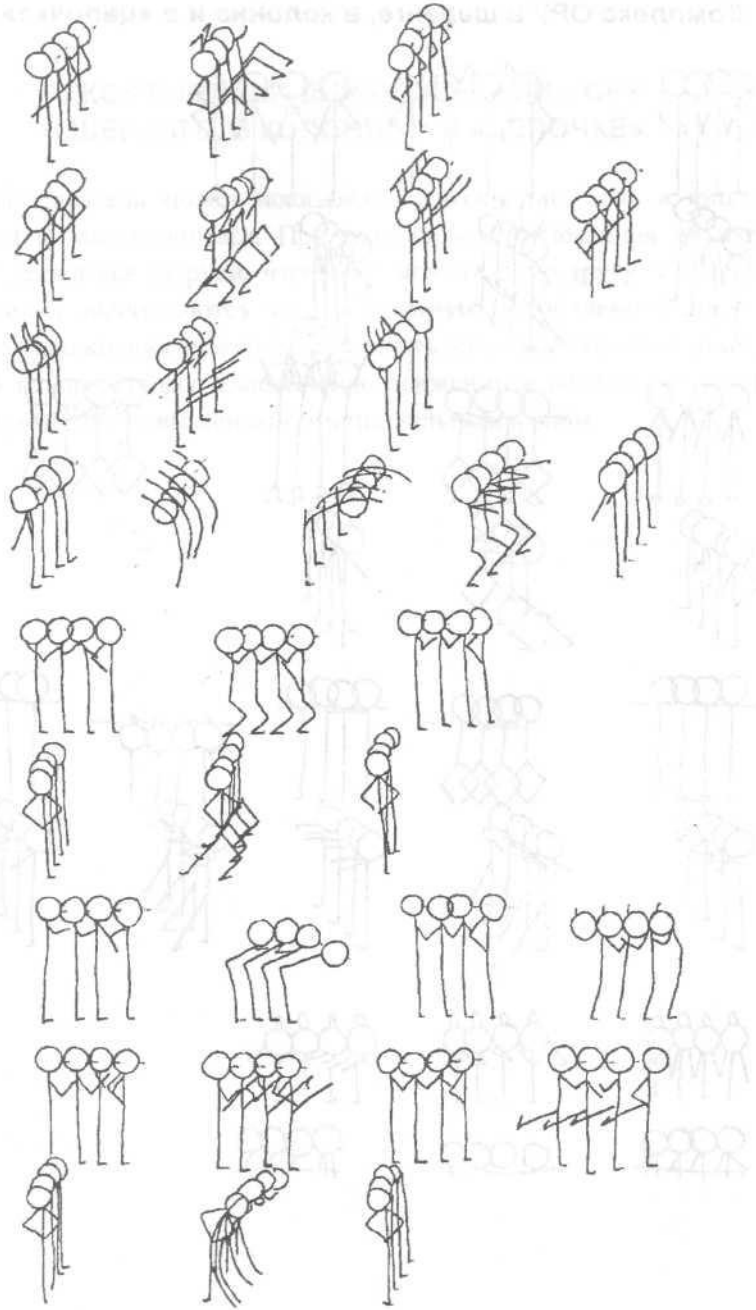


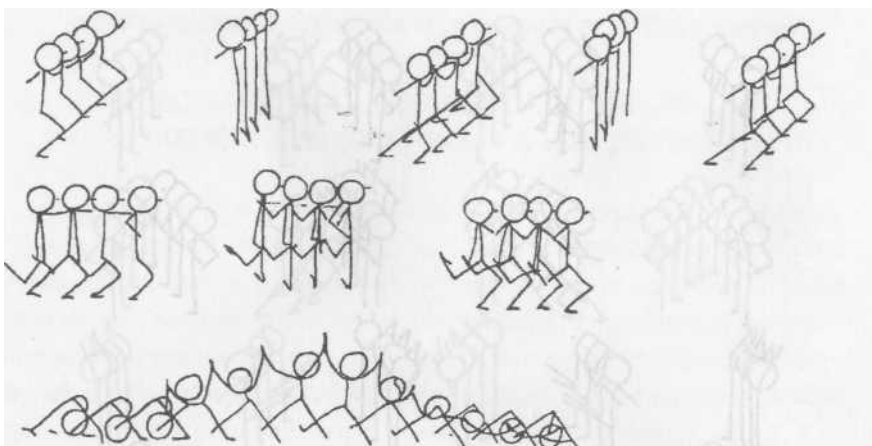
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ В ШЕРЕНГЕ, В КОЛОННЕ И В «ЦЕПОЧКЕ»

Преподаватель может показывать упражнение, стоя и лицом, и боком к занимающимся. При выполнении упражнения не надо крепко держаться за руки, чтобы не мешать друг другу. Сложные упражнения выполняются по разделениям, в медленном темпе. Многие упражнения можно использовать для показательных выступлений на праздниках. Выполнение движений в сомкнутом строю характеризуется повышенным эмоциональным фоном.

Комплекс ОРУ в шеренге, в колонне и в «цепочке»







ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящих методических указаниях представлен большой объем интересных и красивых движений, которые располагаются в правильной методической последовательности, с элементами сложной координации и оригинальности.

Комплексы общеразвивающих упражнений предлагаются для расширения профессионального кругозора преподавателей физического воспитания и студентов, заботящихся о своем здоровье и ориентирующихся на здоровый образ жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. - М.: Владос, 2000.
2. Гимнастика / Ред. М.Л. Журавиной. - М., 2000. - 448 с.
3. Курьеров, Н.А. Гимнастика: учебник для институтов физ. культуры / Н.А. Курьеров, А.Т. Брыкин, В.А. Губанов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 216 с.
4. Укран, М.Н. Гимнастика / М.Н. Укран, А.М. Щлемин. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 424 с.
5. Комов, Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений по физическому воспитанию / Б.С. Комов. - Новосибирск: Зап.-Сиб. кн. изд., 1985.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Пояснительная записка	4
Рекомендации по проведению ОРУ без предмета	5
Комплекс ОРУ без предмета.....	6
Рекомендации для проведения ОРУ с гимнастической палкой	9
Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.....	10
Рекомендации для проведения ОРУ с мячом	13
Комплекс ОРУ с мячом.....	14
Рекомендации для проведения ОРУ с гимнастической скамейкой.....	18
Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой.....	19
Рекомендации для проведения ОРУ на гимнастической стенке	24
Комплекс ОРУ на гимнастической стенке.....	25
Рекомендации для проведения ОРУ в парах	30
Комплекс ОРУ в парах	31
Рекомендации для проведения ОРУ в шеренге, в колонне и в «цепочке»	34
Комплекс ОРУ в шеренге, в колонне и в «цепочке»	35
Заключение	39
Библиографический список	40

Учебное издание

Аксенова Ольга Владимировна

КОМПЛЕКСЫ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Методические указания

Редактор *Е.К. Деханова*
Компьютерная верстка *Л.Н. Шиловой*

Изд. лиц. ЛР № 020461 от 04.03.1997.

Подписано в печать 23.04.2009.

Формат 60x84 1/16.

Усл. печ. л. 2,44. Уч.-изд. л. 1,94. Тираж 80 экз.

Заказ б"т². . Цена договорная.

Гигиеническое заключение №

54.НК.05.953.П.000147.12.02 от 10.12.2002.

Редакционно-издательский отдел СГГА
630108, Новосибирск, ул. Плахотного, 10.

Отпечатано в картопечатной лаборатории СГГА
630108, Новосибирск, 108,
Плахотного, 8.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОУ ВПО «СИБИРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГЕОДЕЗИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»

О.В. Аксенова

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ В
УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Новосибирск 2005

Рецензенты:

Председатель цикловой комиссии «Гимнастика и единоборства»
Новосибирского колледжа физической культуры

Ж. В. Иванова

Доцент Сибирской государственной геодезической академии

Л.М. Стукало

Преподаватель Новосибирского колледжа физической культуры *В.*

И. Еселевич

Аксенова, О.В.

А 424 Элементы спортивной гимнастики в учебном процессе : метод, указания /
О.В. Аксенова. - Новосибирск: СГГА. - 2005. - 35 с.

Работа написана старшим преподавателем кафедры физической культуры и спорта О.В. Аксёновой и утверждена на методическом совете Института дистанционного зондирования и природопользования.

Методические указания подготовлены в связи с большим объемом программы занятий по гимнастике. Преподаватели и студенты найдут советы о воздействии физических упражнений на все системы человеческого организма.

Эта работа окажет помощь студентам в освоении элементов спортивной гимнастики на многих снарядах и дозировке общеразвивающих упражнений.

Методические указания могут быть использованы преподавателями физической культуры.

ВВЕДЕНИЕ

Роль физического воспитания в вузе особенно актуальна в настоящее время в условиях интенсивного потока научной информации и её срочной переработки, а также при широком применении разнообразных технических средств обучения.

В общий курс физического воспитания в вузе входят такие виды, как лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка.

«Школой», или «азбукой», движений называют гимнастику.

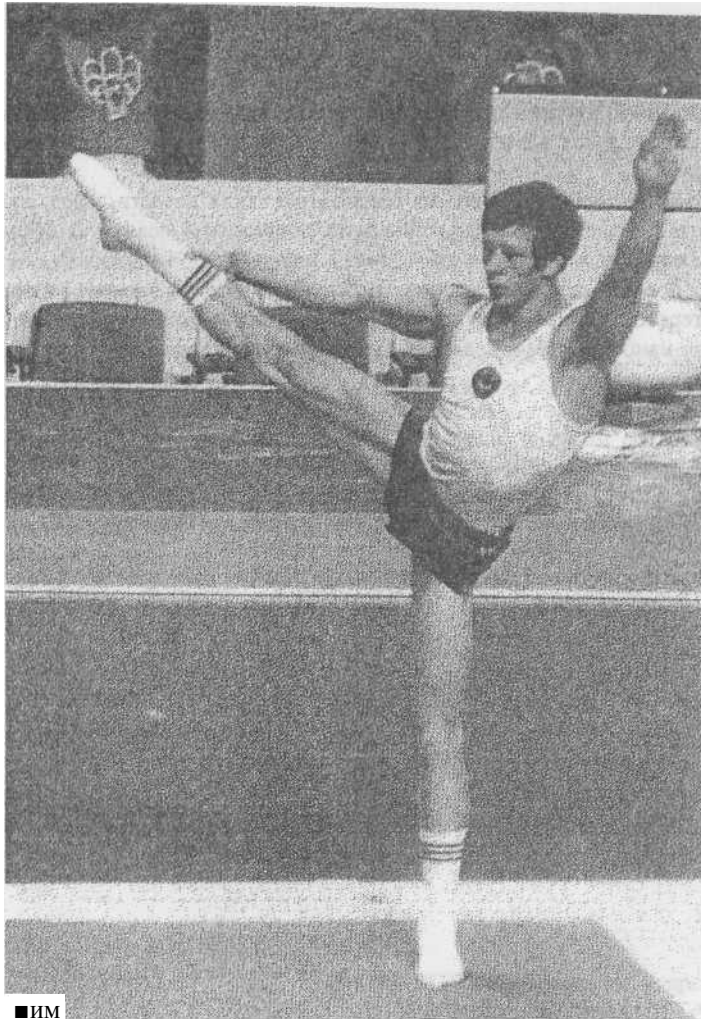
Замечательный русский ученый П.Ф. Лесгафт показал, что с помощью гимнастики можно решать педагогические, нравственные, физические и гигиенические задачи.

В вузе гимнастика направлена на воспитание таких качеств, как ловкость, сила, гибкость, координация, формирование правильной осанки и обучение профессиональных и жизненно-необходимых навыков, формирование морально-этических норм. Качество обучения студентов во многом зависит от мастерства и заинтересованности преподавателя. В данных методических указаниях предлагаются наиболее рациональные шаги обучения гимнастическим упражнениям.

УДК 796

Пояснительная записка

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - движения отдельными частями тела и туловищем или их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплитудой, с максимальным или умеренным мышечным напряжением. В зависимости от цели и задач занятий, ОРУ могут быть направлены на подготовку организма учащихся к предстоящей работе (разминка), овладение школой движений, воспитание физических качеств, оздоровление различных органов и систем организма, формирование правильной осанки. Особенностью этих движений является то, что они не требуют специального оборудования или напольного покрытия. Их можно выполнять на стадионах и в школьном классе, в кабинете ЛФК и в лесу на поляне. Они доступны людям всех возрастов, профессий и различной физической подготовленности. В недавнем прошлом, на заводах, предприятиях и фабриках проводились занятия производственной гимнастикой с учетом специфики работы и рабочего положения (сидя, стоя) - физкультпаузы, физкультминутки, где основными движениями были комплексы общеразвивающих упражнений. Это способствовало уменьшению утомления и профилактике профессиональных заболеваний, а также служило хорошим психологическим переключением.

ОРУ необходимы на занятиях физической культурой во всех учебных заведениях. И чем старше студенты, тем интереснее, сложнее и оригинальнее движениям их можно обучать. ОРУ можно проводить во всех частях занятия. Они будут отличаться целями и интенсивностью. Выполнение ОРУ в подготовительной части должно обеспечивать оптимальное возбуждение коры больших полушарий головного мозга, более ровный поток нервных импульсов, идущих из моторной зоны больших полушарий, причем происходит общая активизация деятельности внутренних органов. Все это обеспечивает готовность организма к повышенным физическим нагрузкам.

В заключительной части занятия ОРУ выполняются в целях активного отдыха и переключения учащихся на более спокойный вид деятельности.

ОРУ являются универсальным средством физического воспитания, так как используются не только на занятиях физкультурой, но и при проведении утренней гимнастики и физкультминуток, физкультпауз и физкультурных праздников.

ОРУ используют для воспитания физических качеств: силы и силовой выносливости, гибкости и ловкости, координации, формирования и коррекции осанки. Они позволяют мышцам сохранять повышенный тонус, а суставам и связкам - гибкость и эластичность. Это продляет работоспособность и молодость нашего организма, помогает сохранять здоровье и бодрость. ОРУ выполняются без предметов и с предметами: палками, мячами, гантелями, гириями, обручами, скакалками, резиновыми амортизаторами. Благодаря доступности

и избирательности движений, получили признание такие современные виды гимнастики, как пауэрлифтинг, бодибилдинг, фитнес и спортивная аэробика.

ОРУ выполняются на тренажерах и скамейках, на гимнастической стенке и в парах; при различных построениях (в колоннах, кругу, шеренгах); на месте и в движении.

ОРУ имеют ряд особенностей: они точно дозируются; применяются в различных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. В результате систематического повторения

ОРУ создается фонд двигательного опыта, двигательных качеств и навыков, необходимых в нашей жизни.

ОРУ играют большую роль в формировании правильной осанки.

Благодаря им укрепляются мышцы, способствующие симметричному положению позвоночника и повышению свода стопы.

ОРУ широко применяются в лечебной гимнастике, а также в других видах спорта, как подготовительные, реабилитационные и корректирующие движения.

Положительную роль играет и музыкальное сопровождение. Оно улучшает эмоциональный фон, воспитывает чувство ритма, такта и синхронного выполнения упражнений.

Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ

1. Воспитание правильной осанки.
2. Укрепление сердечно-сосудистой системы.
3. Укрепление дыхательной системы.
4. Укрепление костно-мышечного аппарата.
5. Воспитание двигательных качеств.

Классификация ОРУ

1. По анатомическому признаку:
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - упражнения для мышц шеи;
 - упражнения для мышц ног и тазового пояса;
 - упражнения для мышц туловища;
 - упражнения для мышц всего тела.
2. По использованию предметов (палка, скакалка, мяч, обруч, скамейка, гантели, тренажеры, амортизаторы, стенка).
3. По направленности на воспитание физических качеств.

Способы обучения ОРУ

1. По показу. Упражнение показывают «зеркально», стоя лицом к учащимся. Затем дают команду: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!», дают время исполнить команду, зрительно проверяют готовность группы и дают команду: «Упражнение начи-НАЙ!». Преподаватель вместе со студентами выполняет упражнение 2-3 раза. Для окончания упражнения подается команда: «СТОЙ!».

После окончания прыжков и бега на месте говорим: «На месте шагом - МАРШ!»

для восстановления дыхания, затем подаем команду: «Группа-стой!».

Движения руками и ногами вперед и назад преподаватель показывает боком или повернувшись на 45 градусов к учащимся для лучшего просмотра. Если преподаватель показывает упражнение в исходном положении лежа, сидя, в приседе, студентам тоже надо принять положение приседа.

Название положения рук и ног определяется по отношению к туловищу. Например: наклон, руки вверх (руки не в потолок, а как продолжение туловища). Или - и.п. лежа на спине, руки вперед (руки подняты на 90 градусов по отношению к туловищу).

2. По **рассказу**. Преподаватель указывает исходное положение и рассказывает о движениях ногами и руками на каждый счет. Затем подает команду: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!», проверяет выполнение команды и говорит: «Упражнение (указывает, в какую сторону) начи-НАЙ!».

Этот способ учит студентов мысленно воспроизводить и запоминать упражнения.

3. По рассказу и **показу**. Преподаватель, показывая упражнение, объясняет, что и как надо делать, обращает внимание на наиболее трудные места.

Этот способ эффективно используют для выполнения сложнокоординированных упражнений.

4. По разделением. Преподаватель дает команду: «Исходное положение - ПРИНЯТЬ!» (показывает и называет его), затем вместе с учащимися выполняет и называет движение на каждый счет.

Например: «Основную стойку принять! Руки в стороны - делай раз! Руки вверх - делай два! Руки вперед - делай три! Руки вниз - делай четыре!». После выполнения всего упражнения по частям с поправками и уточнениями, подается команда: «В целом упражнение начи-НАЙ!»

Применение этого способа позволяет сразу исправлять ошибки и повысить плотность занятия. Этим методом проведения ОРУ пользуются в фитнес-аэробике, когда инструктор чередует упражнения в зависимости от высоты нагрузки, темпа и ритма музыкального сопровождения.

5. **Игровой** способ. Использование эстафет с беговыми и прыжковыми упражнениями, лазанием и перелазанием, переносом и передачей предметов, эле

ментами ОФП. Упражнения выполняются по сигналу (хлопку или свистку).

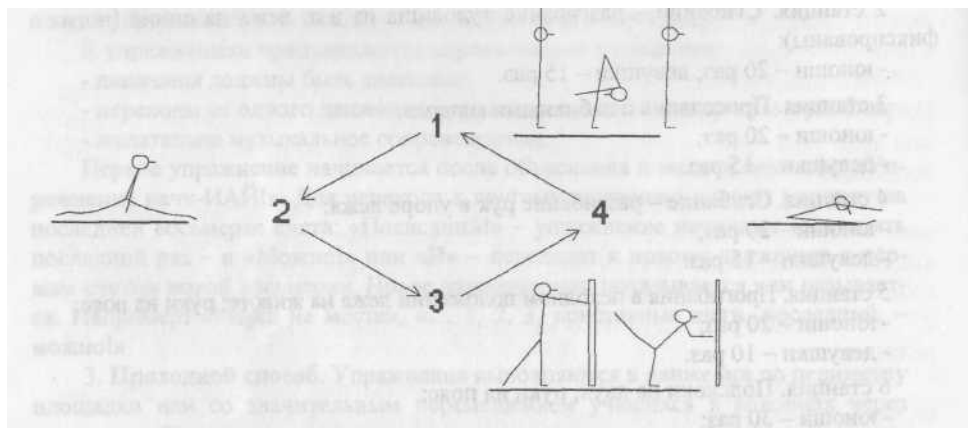
За одно занятие можно пройти 3-4 круга. Данный комплекс направлен на воспитание силовых качеств мышц рук, ног, задней и передней поверхности туловища. «Рабочие» мышцы постоянно чередуются.

Круговой способ, в котором чередуются статический и баллистический стрейтчинг, эффективен для воспитания гибкости. Например:

1 станция. Наклоны вперед из исходного положения - сомкнутая стойка, руки вверх (10 раз). Темп выполнения упражнения средний, амплитуда сгиба туловища максимальная. Ноги выпрямлены.

2 станция. Наклоны в и.п. сидя на гимнастическом мате. Положение на клоне держать 5 счетов по 5 раз.

3 станция. Махи ногами назад с опорой руками за гимнастическую стенку на уровне груди. По два подхода на правую и левую, по 10 раз.



4 станция. Растягивание на шпагаты правой, левой и продольный по 10 счетов.

Интересный комплекс можно составить с использованием мячей, палок, гимнастической стенки и скамеек.

5. **Игровой способ.** Можно использовать в подготовительной и заключительной части занятия с использованием гимнастических предметов и снарядов, в виде эстафет. Применяются и прикладные упражнения: перепрыгивания, перелазания, перенос предметов. В игровых условиях воспитываются ловкость, координация и чувство взаимодействия с товарищами.

Есть необычный способ проведения ОРУ, которым можно заниматься во всех частях урока - «в цепочке». Учащиеся перестраиваются в плотную шеренгу и берутся за руки. Все упражнения выполняются «не разрываясь».

Направления и амплитуда движений ограничены. Каждый учащийся выполняет упражнения с учетом возможностей соседних студентов. «В цепочке» упражнения можно проводить, перестроившись в колонну, руки на поясе или на плечах впереди стоящего товарища. При занятиях таким способом воспитываются чувства взаимопомощи и страховки, навыки выполнения движений в сложных условиях. ОРУ «в цепочке» также используют на физкультурных

праздниках и показательных выступлениях. Этот способ отличается красотой, оригинальностью и повышенным эмоциональным фоном. Его можно отнести к игровым моментам урока.

Обучив студентов разнообразию ОРУ на первых курсах, в последующие годы нужно предлагать самостоятельное проведение упражнений под наблюдением преподавателя.

Положение рук, ног и туловища

Каждое ОРУ начинается с исходного положения, поэтому все и.п. должны быть ясны учащимся. Каждое и.п. должно быть выполнено с задержкой в 3-4 секунды. Необходимо делать упражнение с большей амплитудой для наивысшего физиологического эффекта.



Промежуточные положения рук

В лицевой плоскости

Руки в стороны – книзу Вверх – наружу Скрестно Вверх – внутрь
(ладони вместе)



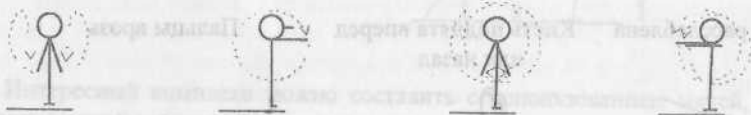
В боковой плоскости

Руки вперед – книзу Руки вперед – кверху

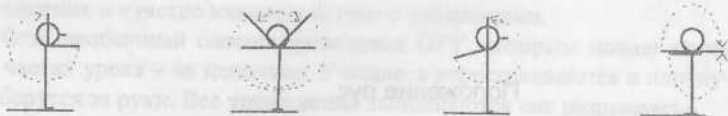


Движения руками

Круг – круговое движение руками на 360 градусов из исходного положения в конечное.



Дуга – движение, выполненное меньше, чем на 360 градусов, с указанием начального и конечного положения.



Положения с согнутыми руками

На пояс Перед грудью К плечам На голову



Перед собой За спину Согнуть вперед Согнуть назад Согнуть в стороны,
вперед; вниз; вверх



Стойки

Основная стойка:
ноги вместе, руки вниз



Узкая стойка:
ноги слегка расставлены



Стойка врозь:
ноги на ширине плеч



Широкая стойка:
максимально широко
поставлены ноги

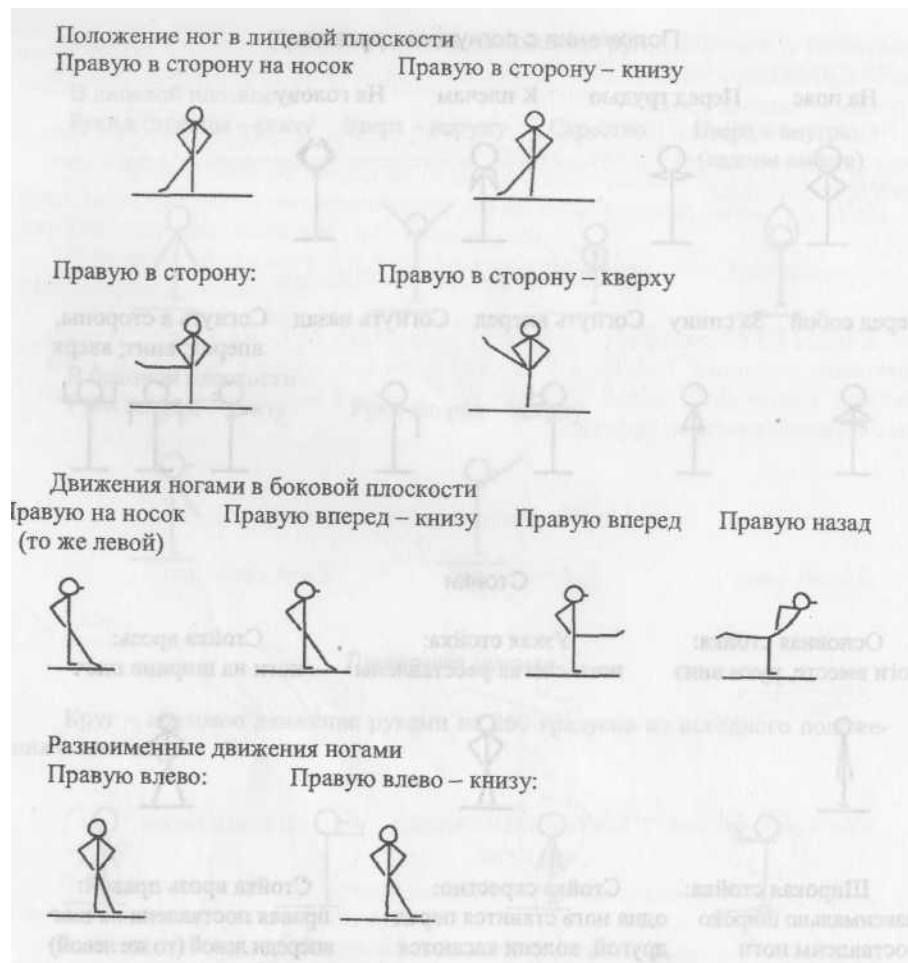


Стойка скрестно:
одна нога ставится перед
другой, колени касаются



Стойка врозь правой:
правая поставлена на шаг
впереди левой (то же левой)





Последовательность упражнений в комплексе

1. Потягивания.
2. Движения руками и головой.
3. Сгибание ног и полуприседы.
4. Повороты туловищем.
5. Махи.
6. Выпады.
7. Наклоны.
8. Упражнения для всего туловища.
9. Сложнокоординированные упражнения.
10. Подскоки с переходом на ходьбу на месте.
11. Упражнения на восстановление дыхания.

На первых занятиях гимнастикой преподаватель обучает простым движениям. Особое внимание уделяется правильной осанке и напряжению мышц рук, ног и туловища. По мере освоения движений, усложняются и упражнения. В связи с появлением новых видов спорта и стилей (фанк, хип-хоп, латина, сити-джем), комплекс элементов становится более сложным и интенсивным. При любом движении участвует максимальное количество мышц. Сложнокоординированные упражнения воспитывают физические качества (ловкость, гибкость, специфическую выносливость) и психические (умение концентрировать и переключать внимание, запоминать направления и амплитуду движений). Например, выполняя махи, можно использовать полуприсед, наклон и асимметричное положение рук. Выполняя выпады, добавляем наклон и асимметричное положение рук. В комплексе желательно использовать 3-4 сложных упражнения.

В связи с высокими умственными и психологическими нагрузками профессорско-преподавательского состава нашей академии, преподаватели кафедры физической культуры предлагают восстановить программу производственной гимнастики и активного отдыха на базе академии в удобное для Вас время.

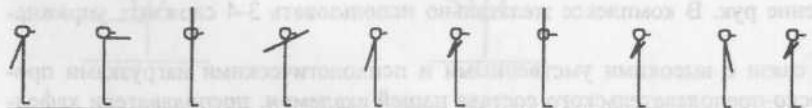
Упражнения для составления комплексов

Потягивания:



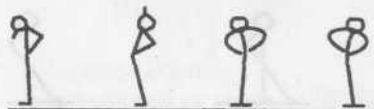
И.п. 1 2 И.п. 1 2 И.п. 1 2

Движения руками:



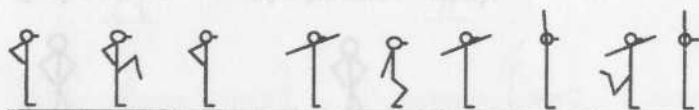
И.п. 1 2 3 4 И.п. 1 2 3 И.п.

Движения головой:



И.п. 1 2 3

Полуприседы и сгибание ног:



И.п. 2 1 И.п. 1 2 И.п. 1 2

Махи:



И.п. 1 2 И.п. 1 2 И.п. 1 2

Выпады:



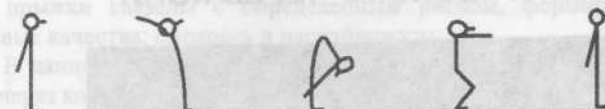
И.п. 1 2 И.п. 1 2 И.п. 1 2

Наклоны, повороты:



И.п. 1 2 И.п. 1 2 И.п. 1 2

Упражнения для мышц всего туловища:



И.п. 1 2 3 4

Сложнокоординированные упражнения:



И.п. 1 2 И.п. 1 2

Подскоки:



Упражнения для восстановления дыхания:



И.п. 1 2 И.п. 1 2

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОПОРНЫМ ПРЫЖКАМ «СОГНУВ НОГИ», «НОГИ ВРОЗЬ» И «БОКОМ» ЧЕРЕЗ КОНЯ



Пояснительная записка

Гимнастические прыжки - ценные физические упражнения, оказывающие на организм человека всестороннее развитие. Они доступны занимающимся различного пола и физической подготовленности. С их помощью воспитываются такие физические качества, как ловкость, сила и координация. В связи с тем, что прыжки связаны с определенным риском, формируются и морально-волевые качества: смелость и настойчивость.

В данной методической работе описаны этапы обучения опорным прыжкам через коня. Все упражнения даны по мере усложнения.

Для всех опорных прыжков одинаковыми и обязательными для обучения являются следующие этапы.

1. Обучение приземлению.
2. Обучение разбегу.
3. Обучение толчку руками.
4. Обучение наскоку на мостик и толчку ногами.
5. Выполнение прыжка без разбега через коня.
6. Выполнение прыжка в целом.

Опорный прыжок «согнув ноги»

1. Приземление.

Приземление выполняется в стойку врозь на носки с перекатом на всю стопу в полуприсед, полунаклон туловища, руки вверх. Выпрямляясь, соединяем ноги, руки вверх – наружу.

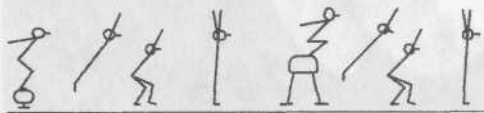
Принять положение «приземления» на полу:



Выполнить приземление с подскока:



Выполнить приземление со скамейки, затем с коня:



2. Разбег.

Длина стандартного разбега у спортсменов – 15 – 20 метров. За эту дистанцию необходимо набрать максимальную скорость. Техника беговых шагов не отличается от техники бега на короткие дистанции в легкой атлетике:

- начинать разбег необходимо с одного места;
- бег выполнять равномерно.



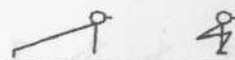
3. Толчок руками имитируется в упоре лежа на полу за счет сгибания – разгибания туловища и толчка в плечевых и лучезапястных суставах:



Для имитации «замаха» ногами выполняем замах ногами в упоре лежа на полу за счет сгибания – разгибания туловища:



Для имитации переноса ног над опорой выполняем упор присед из упора лежа на полу:

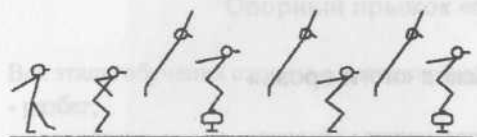


4. Наскок на мостик – толчок ногами.

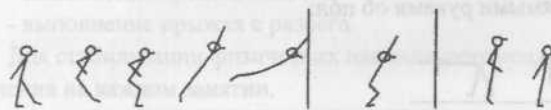
Выполнение подскоков на двух с продвижением:



Выполнение многоскоков на гимнастическую скамейку и соскока с отскоком:



Выполнение наскака на две, отскока и толчка руками в стенку, с замахом ногами:





6. Выполнение опорного прыжка «согнув ноги» без разбега:



7. Выполнение опорного прыжка «согнув ноги» с разбега:



Страховка прыжка выполняется сбоку – поддержка за плечо и под бедро. На приземлении страховка под живот.



Опорный прыжок «ноги врозь»

Все этапы обучения сходны с предыдущим прыжком, кроме переноса ног над опорой.

1. Перенос ног вокруг опоры имитируется в опоре лежа.

Из упора лежа встать в широкую стойку в наклоне за счет сгибания – разгибания туловища и толчка прямыми руками об пол:



5. Вскок на коня без разбега и соскок:

2. Вскок в сед врозь без разбега:



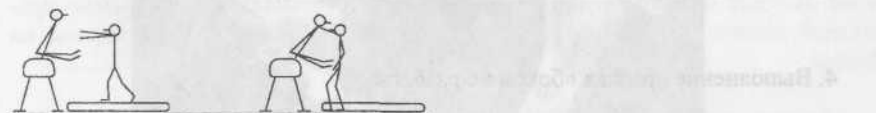
3. Выполнить прыжок «ноги врозь» без разбега:



4. Выполнить прыжок «ноги врозь» с разбега:



Страховку можно осуществлять за конем и сбоку коня:



Опорный прыжок «бокком»

Все этапы обучения сходны с методикой обучения прыжкам «ноги врозь»:

- разбег;
- приземление;
- толчок руками;
- толчок ногами;
- имитация переноса ног через опору на полу;
- выполнение прыжка с места;
- выполнение прыжка с разбега.

Для стабилизации физических навыков рекомендуется повторять все этапы обучения на каждом занятии.

Отличительной особенностью данного прыжка является перенос ног над опорой сбоку при выполнении небольшого сгибания туловища.

1. Имитация переноса ног углом справа осуществляется из упора лежа, за счет сгибания - разгибания туловища и толчка прямыми руками об пол - в упор лежа боком.



2. Выполнение вскока на коня в сед справа, руки на коне слева:



3. Выполнение опорного прыжка «бокком» без разбега:



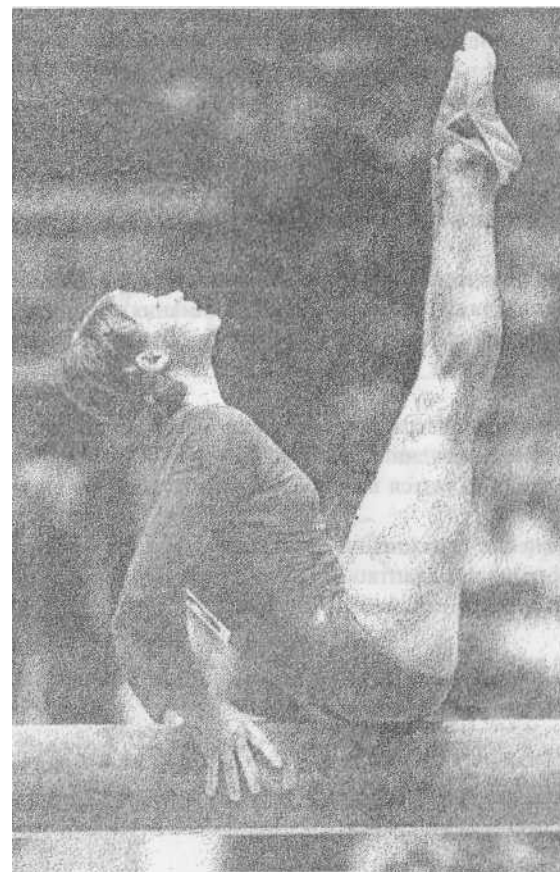
4. Выполнение прыжка «бокком» с разбега:



Страховка осуществляется слева от коня за плечо и под ноги.



По мере освоения опорных прыжков рекомендуется усложнять условия работы: отодвигать мостик от коня и требовать точного приземления на дальнюю границу мата.



Пояснительная записка

Гимнастическое бревно всегда считалось самым опасным и эффективным снарядом. Высокая и узкая опора требует от гимнасток собранности, ловкости, умения мобилизовать свои силы и концентрировать внимание. При выполнении упражнений на бревне резко проявляется страх - защитная реакция организма. Страх владеет занимающимися, пока они не научатся ему противостоять - сохранять «правильную осанку» и двигаться по бревну свободно и красиво.

Под «правильной осанкой» подразумевают прямое положение тела:

- 1) колени соединены;
- 2) мышцы передней и задней поверхности туловища напряжены;
- 3) плечи и все треугольники талии симметричны;
- 4) голова немного приподнята, глаза смотрят на дальний конец бревна.

Равновесие зависит от положения общего центра тяжести (ОЦТ) над опорой. Если ОЦТ проецируется на площадь опоры - равновесие сохраняется. Если ОЦТ выходит за площадь опоры, равновесие теряется, и за счет балансировки частями тела необходимо принять правильную осанку.

По характеру и содержанию упражнения на бревне очень близки к вольным упражнениям. Они также включают хореографию, бег, прыжки, повороты, статические положения.

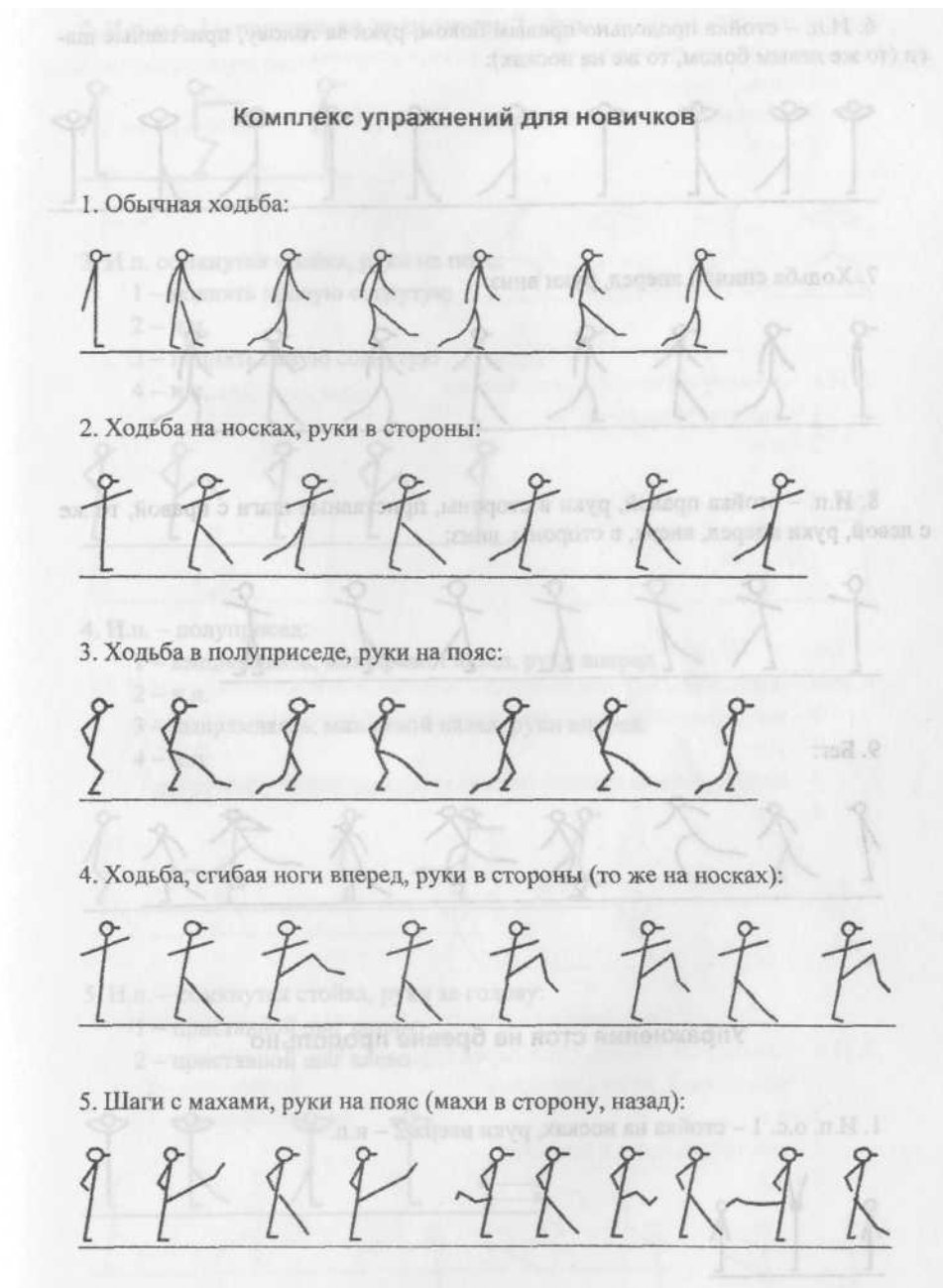
Для воспитания физических качеств - ловкости и координации, для воспитания навыков мобилизации сил, концентрации внимания и формирования правильной осанки необходимо соблюдать методику обучения упражнениям на бревне.

1 этап обучения является «опробование» упражнений на полу, по рейке, по полоске, в самых облегченных условиях.

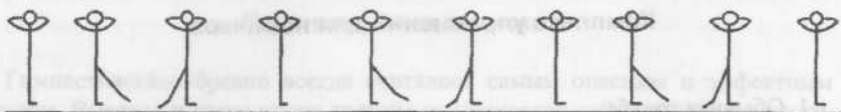
2 этап обучения является выполнение упражнений на гимнастической скамейке.

3 этап - выполнение упражнений на бревне.

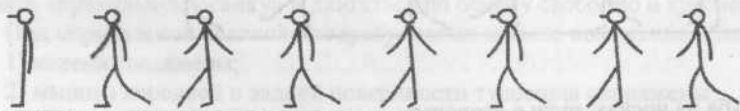
Для более эффективной адаптации к бревну рекомендуется на каждом занятии повторять этапы: пол - скамейка - бревно.



6. И.п. – стойка продольно правым боком, руки за голову, приставные шаги (то же левым боком, то же на носках):



7. Ходьба спиной вперед, руки вниз:



8. И.п. – стойка правой, руки в стороны, приставные шаги с правой, то же с левой, руки вперед, вверх, в стороны, вниз:



9. Бег:



Упражнения стоя на бревне продольно

1. И.п. о.с. 1 – стойка на носках, руки вверх 2 – и.п.



2. И.п. о.с. 1 – полуприсед, руки вперед 2 – и.п.



3. И.п. сомкнутая стойка, руки на пояс:

- 1 – поднять правую согнутую
- 2 – и.п.
- 3 – поднять левую согнутую
- 4 – и.п.



4. И.п. – полуприсед:

- 1 – выпрямляясь, мах правой назад, руки вперед
- 2 – и.п.
- 3 – выпрямляясь, мах левой назад, руки вперед
- 4 – и.п.



5. И.п. – сомкнутая стойка, руки за голову:

- 1 – приставной шаг вправо
- 2 – приставной шаг влево



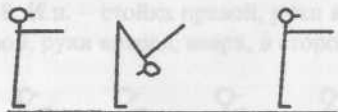
6. И.п. – стойка врозь, полуприсед, руки перед грудью:

- 1 – поворот туловища направо, руки в стороны
- 2 – и.п.
- 3 – поворот туловища налево, руки в стороны
- 4 – и.п.



7. И.п. – сомкнутая стойка, руки вперед:

- 1 – наклон, руки назад
- 2 – и.п.



8. И.п. – стойка врозь, руки на пояс:

- 1 – полуприсед на левой, наклон туловища вправо, руки вверх
- 2 – и.п.
- 3 – полуприсед на правой, наклон туловища влево, руки вверх
- 4 – и.п.



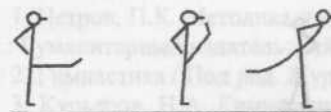
9. И.п. – сомкнутая стойка, руки перед грудью:

- 1 – мах правой, руки в стороны
- 2 – и.п.
- 3 – мах левой, руки в стороны
- 4 – и.п.



10. Равновесие на правой, левую вперед (2 счёта), назад (2 счёта), в сторону (2 счёта), руки на пояс:

То же на левой:



11. И.п. – стойка врозь правой, руки вверх:

- 1 – присед, руки вниз
- 2 – и.п.



12. И.п. – стойка на левой, правую на носок:

- 1 – поворот налево кругом, правую назад на носок
- 2 – и.п.
- 3 – то же на правой



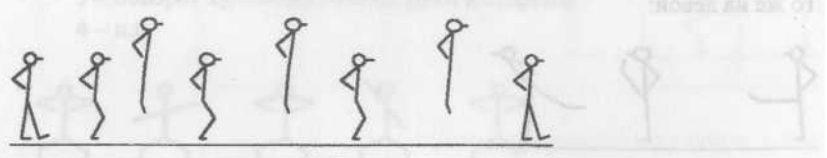
13. И.п. – стойка на левой, правую вперед книзу, руки на пояс:

- 1 – мах правой назад
- 2 – мах правой
- 3 – то же на правой



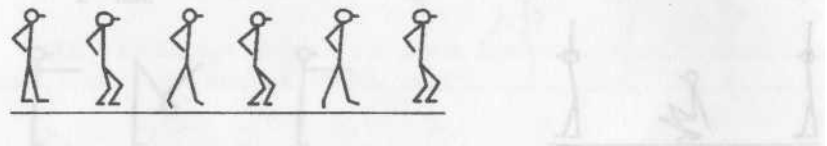
14. И.п. – стойка правой, руки на пояс:

- 1 – подскоки на двух
- 2 – то же с продвижением



15. И.п. – стойка правой, руки на пояс:

- 1 – подскоки со сменой ног
- 2 – то же с продвижением



16. И.п. – стойка правой, руки в стороны:

- 1 – галоп с правой
- 2 – галоп с левой



ЗАЧЕТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
ДЛЯ ЖЕНЩИН ПО УПРОЩЕННОЙ ПРОГРАММЕ

БРЕВНО

Мостик у правой трети бревна. И П - сомкнутая стойка, руки вверх.

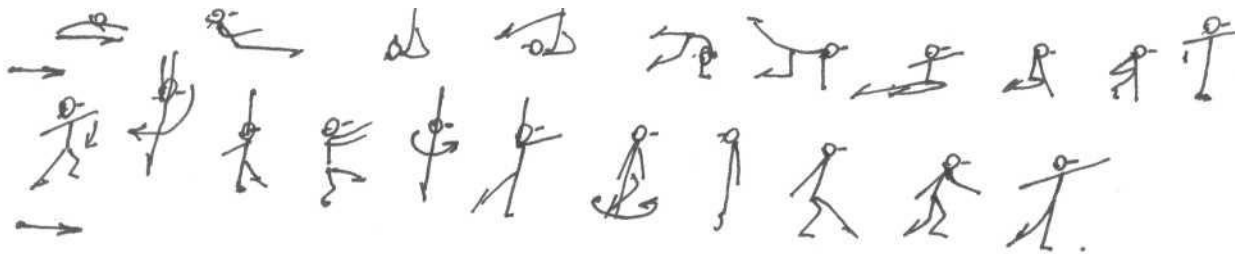
1. 1-2 руки на бревно
3-4 толчком левой и махом правой в сторону, с опорой на руки, вскок на бревно с поворотом налево,
5-6 врозь руки в стороны
7- сед согнуты ноги
8- сед углом
2. 1-2 перекат через сед врозь в упор лежа
3-4 выпрямляя руки, толчком ног упор присед
5-6 встать в стойку правой вперед, руки в стороны
7-8 "волна" руками в стороны
3. 1-2 шаг правой, круг левой рукой книзу
3-4 шаг левой, круг правой рукой книзу
5- шаг правой
6- шаг левой
7-8 махом правой, волчком левой, прыжок в присед, руки вверх
4. 1-2 поворот кругом
3-4 встать в стойку левой вперед "волна" руками в стороны
5-8 равновесие на правой, дугами книзу руки вперед дугами книзу руки в стороны.
5. 1-2 галоп с левой
3-4 галоп с правой
5-6 выпад правой, наклон, руки на бревно
7-8 махом левой, стойка на руках, соскок слева от бревна в стойку правым боком к бревну, правая рука на бревне, левая рука вверх- наружу.



Вольные упражнения

1. И.п.о.с. 1-2 полуприсед, дугою вперед, правую руку в сторону
3-4 полуприсед, дугою вперед левую руку в сторону
5-6 шаг правой, волна руками в стороны
7-8 равновесие на правой
2. 1-2 упор присед
3-5 кувырок
6-8 кувырок в сед с прямыми ногами
3. И.п. сед 1-2- дугами наружу руки вверх
3-4 наклон, руки вверх
5-6 перекатом назад стойка на лопатках
7-8 держать стойку на лопатках
4. Перекат через правое плечо в сед на правом колене, левую назад, "волна" руками в сторону
1-2 упор присед на коленях
3-4 упор присед
5-6 стойка на носках, руки в стороны
7- руки вверх
8- руки в стороны
5. 1-4 галоп вправо, круги руками вправо в стойку на правой, левую в сторону на носок, правую руку вверх, левую руку вправо
5-8 галоп влево, круги руками влево в стойку на левой, правую в сторону на носок, левую руку вверх, правую руку влево
6. 1-2 правую скрестить перед левой, руки вниз.
3-6 на носках поворот налево кругом, стойка.
7-8 шагом левой-волна в стойку на правой, левую назад на носок, правую руку вверх- вперед, левую руку назад-книзу.





ОФП девушки (для спортсменов) 1 курс:

1. сгиб-разгиб рук-20р.(40р.)
2. пресс в седе-40р.(50р.)
3. спина лежа на животе (на скамейке)-30р.(50р.)
4. поднимание ног в висе-5р.(10р.)
5. подтягивание в висе стоя-10р.(20р.)
6. длина-170р.(190р.)
7. присед на одной -7р.(10/10 р.)
8. стибание туловища ,стоя на скамейке (из 5 баллов).
9. мостик (из 5 баллов).
10. равновесие на скамейке на правой, левой (3-4 счета).

ПРЫЖОК

Конь в ширину, высота-110-120см.

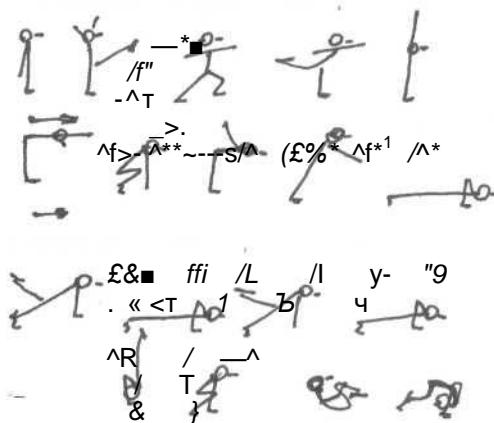
- 1.Прыжок насок в упор присев,соскок прогнувшись. 2.Прыжок ноги врось. 3.прыжок боком.

ЗАЧЕТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ МУЖЧИН, ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО УПРОЩЕННОЙ ПРОГРАММЕ.

Вольные упражнения,

И.п.-основная строка.

1. 1-2 мах правой, руки вверх-наружу.
3-4 выпад правой, руки в стороны. 5-8
равновесие на правой.
2. 1-2 сомкнутая стойка ,руки вверх ладонями вперед,
3-4 наклон,руки вперед.
5-6 упор присед.
7-8 вставая наклон,руки назад.
3. 1-2 выпрямляясь, руки вперед,падение в упор лежа на согнутых руках,
3-4 упор лежа мах правой назад. 5-6 упор
лежа на согнутых руках, 7-8 упор лежа,
мах левой назад.
4. 1.упор лежа.
2. упор сидя на коленях.
3-8.стойка на голове, держать счет до 5.
5. 1-2 упор присев.
' кувырок и аз-ад-е группировке.
5-6 кувырок прыжком..
7-8 кувырок в группировке в сед ,ноги
скрестно. «*- л £>- "Ч - /
6. 1-2 встать с поворотом на 180.
полуприсед , руки назад книзу.
5-6 прыжок вверх прогнувшись, руки
вверх.
7- полуприсед ,наклон, руки вверх.
8- выпрямляясь, руки вверх наружу.



3-4

%—

p"

ОФП юноши (для спортсменов) 1курс:

- 1.сгиб-разгиб рук-40р,(100р.) 2.пресс в седе - 50р.(100р.)
- 3.спина лежа на животе -50р.(70р.) 4.подтягивание в висе - 12р.
(20р.) 5. длина - 220-240р.(230-250р.) 6.поднимание ног в висе -
12р.(20р.)