**Средняя общеобразовательная профильная школа с физкультурно-оздоровительной направленностью № 41**

**Шортомбаев М.М.**

**Применение общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры**

**(методическая разработка)**

**Павлодар 2020**

**Автор:** Шортомбаев М.М - учитель высшей категории СОШ №41 г. Павлодар

**Рецензенты:** Лебедева В.И., к.п.н., доцент Высшей школы искусства и спорта ППУ

Кусмиденов М.Е., старший преподаватель Высшей школы искусства и спорта ППУ

В методической разработке Шортомбаева Мадениета Муратовича рассматриваются вопросы применения общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры. В частности, дается классификация общеразвивающих упражнений, правила составления комплексов ОРУ, методика проведения ОРУ, основные формы записи общеразвивающих упражнений и т.д. Предназначена учителям начальных классов, учителям физической культуры и студентам специальности физическая культура и спорт.

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………..4

Классификация общеразвивающих упражнений………………………....5

Составление комплексов ОРУ…………………………………………….10

Методика проведения ОРУ………………………………………….…….13

Основные формы записи общеразвивающих упражнений.……………..16

Основные исходные положения ног и рук…………………………….....20

Литература………………………………………………………………….27

**ВВЕДЕНИЕ**

ОРУ (общеразвивающие упражнения) – называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.

Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определённых физических качеств. Большое количество ОРУ объясняется тем, что возможные действия телом и отдельными его частями разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Смена исходных и конечных положений, применение различных отягощений и приспособлений также расширяют границы использования данных упражнений. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

ОРУ – это основа двигательной подготовки. План начальной подготовки в спорте также характеризуется применением большого объёма ОРУ. Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Систематическое выполнение правильно подобранных упражнений значительно способствует повышению уровня здоровья занимающимся, улучшению обмена веществ, работе органов кровообращения, дыхания, пищеварения, укреплению опорно - двигательного аппарата.

Необходимо особо отметить благотворное влияние ОРУ на формирование правильной осанки школьников, а также на исправление её недостатков (сутуловатость, сколиозы и т.д.). Несомненно, в деятельности преподавателя физического воспитания знания, умения и навыки, связанные с использованием такого универсального средства, как ОРУ, должны занимать существенное место.

Грамотное применение ОРУ в занятиях с различными контингентами предполагает:

* владение большим количеством конкретных упражнений(умение показать, терминологических назвать);
* знание характера каждого упражнения, его направленности;
* умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
* умение обучать и проводить занятия ОРУ различными способами(по рассказу, по показу, по заданию, игровым способом и др.);
* владение методами организации занятий ОРУ;
* умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся решаемыми задачами.

**КЛАССИФИКАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Для целенаправленного применения общеразвивающие упражнения можно классифицировать на несколько групп:

1. По анатомическому признаку подбора упражнений в зависимости от работы тех или иных мышечных групп:

· для мышц шеи;

· для рук и плечевого пояса;

· для мышц туловища;

· ног и тазового пояса;

· всего тела (общего воздействия).

2. По признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме:

· на силу;

· растягивание (гибкость);

· скоростно-силового характера;

· с преимущественной быстротой движений;

· на выносливость;

· другие двигательные способности человека:

· выполняемые в динамическом или статическом режиме;

· в преодолевающем или уступающем режиме работы мышц.

3. По признаку методологической значимости упражнений:

· на координацию движений;

· осанку;

· дыхательные упражнения.

4. По признаку использования предметов:

· без предмета,

· с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки, обручи, эспандеры и др.);

· на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка и др.);

· на тренажерах и вспомогательных устройствах.

5. По признаку организации группы. Общеразвивающие упражнения, выполняемые одним, вдвоем, втроем, в кругу, в сцеплении, в сомкнутых колоннах и шеренгах, в движении.

6. По признаку исходных положений, из которых выполняются упражнения:

· из стоек;

· приседов;

· упоров;

· положения сидя и лежа;

· висов и др.

Как свидетельствуют научные данные и практический опыт, при составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Первыми даются упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются они обычно в медленном темпе.
2. Упражнения для шеи.
3. Далее следуют упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений.

Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание.

4. Последними в комплексе используются упражнения где учавствуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде.

В заключение используется так называемые скоростные упражнения (прыжки или бег на месте), после чего следует постепенно снижать нагрузку с замедлением темпа. В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плечей;

В группе для ног и тазового пояса – упражнения для стопы, голени, бедра;

В группе упражнений для туловища выделяют упражнения для мышц передней или задней поверхности туловища и т.д.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия на организм занимающихся. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибание, разгибание, приведение, отведение, круговые движения, повороты.

Характер упражнений во многом зависит от системы напряжения и расслабления мышц, быстроты движений и внешне проявляется как плавные, равномерные движения или движения с ускорением или замедлением, рывки, взмахи.

Вводной части урока можно использовать специально подобранные игры или упражнения, не требующие большого физического напряжения и активизирующие внимание учащихся. Исходя из конкретных условий, учитель должен самостоятельно решить, какие упражнения или игры наиболее приемлемы на данном уроке.

Если урок проводится в прохладную погоду на открытом воздухе, учитель во время вводной части должен предлагать наиболее эффективные упражнения с целью разогревания организма. Для этого ОРУ выполняются в более быстром темпе, количество их увеличивается, а следовательно, увеличивается и продолжительность всей вводной части. Практика показала, что для большей эффективности и эмоциональности этой части урока следует использовать упражнения с предметами (скакалками, гимнастическими палками, мячами и т.д.)

С психологической точки зрения использование предметов различной формы, объёма, массы повышают эмоциональность занятий, активность и интерес ребят, обогащают их новым двигательным опытом.

В связи со сказанным в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

**РАЗНОВИДНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ**

**Упражнения для рук и плечевого пояса**

1. Упражнения для пальцев и кисти:

а) силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счёт;

- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;

**Тоже в упоре лёжа:**

- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага;

б) упражнения на увеличение подвижности суставов:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь, пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;

- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперёд, вверх;

- в упоре лёжа, передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

**Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья:**

а) силовые упражнения для сгибателей:

- сгибание рук к плечам с набивными мячами (гантелями), то же с резиновым амортизатором стоя на нем, с захватом концов руками;

- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;

- в упоре лежа на широко расставленных руках сгибание одной руки. Перемещение тела попеременно в упоре лежа на левой или правой руке;

б) силовые упражнения для разгибателей:

- разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;

- разгибание рук в упоре лежа, сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;

- разгибания рук вверх из положения гантели к плечам;

в) упражнений для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверху, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;

- сведение прямых рук за спиной рывками;

- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцы назад;

- выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно, хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

**Упражнения для шеи**

а) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

* наклоны головы вперед, назад, в стороны;

- повороты головы налево, направо;

* круговые движения головы;

б) силовые упражнения:

* руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
* стоя на коленях с опорой головы о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
* из положения лежа с согнутыми руками (ладоши у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

**Упражнения для ног и тазового пояса**

1. Упражнения для стопы и голени:

а) силовые упражнения:

- поднимание на носки, тоже с гантелями в руках;

- ходьба на носках;

- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижениями;

б) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящийся сзади ноги;

- стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола;

- ходьба на внешней части стопы

**Упражнения для мышц бедра:**

а) силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге, тоже с гантелями в руках, тоже с партнером на плечах;

- ходьба и прыжки в полуприседе;

- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;

- тоже но вперед с удержанием голеней партнера.

б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч;

- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении вклада в сторону;

- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и врозь);

- полу шпагат, шпагат;

- стоя на одной ноге, махи с максимальной амплитудой вперед, назад в сторону прямой ногой;

- стоя на одной ноге, другая опирается на рейку гимнастической стенки. Наклоны к прямой ноге.

**Упражнения для туловища**

1. Упражнения для передней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;

- лежа, поднимание прямых ног, поднимание прямых ног в положении лежа на лопатках согнувшись;

- в положении лежа руки с гантелями в стороны. Поднимание гантелей вперед.

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад, стоя ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;

- сидя с опорой на поясницу о набивной мяч.

Наклоны назад, руки вверх;

- мост отжиманием из положения лежа.

1. Упражнения для задней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

- положение наклона вперед, поднимание рук в стороны с гантелями;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись;

1. Упражнения для боковой поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнера, наклон назад на 45 градусов и повороты туловища направо, налево, руки за голову;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх.

**Упражнения для всего тела**

* из упора присев перейти в упор лежа, затем снова в упор присев, встать, то же но со сгибанием рук в упоре лежа;
* ходьба на руках с помощью партнера за ноги;
* в стойке ноги врозь круговые движения туловища;
* из стойки ноги скрестно, без помощи рук сесть, затем лечь, снова сесть и встать.

**Упражнения для формирования правильной осанки**

* из положения стоя у стенки с касанием её затылком, лопатками, ягодицами, пятками отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
* держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Фиксировать позу, стоя у зеркала;
* стоя спиной к стене, выполнить приседания и наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены;
* в положении лежа на спине, руки за головой, напрячь мышцы спины, подняться в о.с. Сохраняя прямое положение тела с помощью партнеров.

**СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ ОРУ**

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов ОРУ необходимо прежде всего руководствоваться тем для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться. Иными словами, следует четко определить педагогические задачи. Наиболее типичными формами ОРУ отличающимися друг от друга целевой направленностью и задачами, являются утренняя зарядка, производственная гимнастика, основная гимнастика и др.

Формы организации, а также педагогические задачи занятий зависят от того, с кем (контингент) и с какой целью проводятся упражнения. Следует учитывать, что каждое упражнение носит универсальный характер и должно применяться с учётом тех задач, которые надо решать с помощью данного упражнения. К примеру, приседания на обеих ногах на занятиях с детьми ясельного возраста способствуют развития чувства равновесия при изменении позы. Приседания в утренней гимнастике или спортивной разминке разогревают мышцы ног, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Приседания при производственной гимнастике с лицами, занятыми трудовыми процессами с участием преимущественно рук или в сидячем положении, будут способствовать активному отдыху мышц ног, особенно разгибателей бедра. Наконец, приседания с дозированной нагрузкой при лечебной гимнастике используются при восстановлении функций мышц и суставов ног после травм или заболеваний. Внешне одинаковые по форме упражнения (те же приседания) будут оказывать различное воздействие в зависимости от характера их исполнения (быстрые или медленные приседания с отягощением или без него и т.п.). Чтобы верно ориентироваться в выборе упражнений, необходимо иметь представление о качественно различных формах проявления двигательных способностей. Наиболее характерные качества это сила, выносливость и гибкость.

СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА. С использованием ОРУ рекомендуются развивать тремя способами:

1. Многократное (8-12 раз) поднимание доступного веса или преодоление веса собственного тела (при отжиманиях в упоре лежа, вставании из приседа, подтягивании и т.д.) до утомления развивают силовую выносливость, способствуют увеличению мышечной массы. Если повторение (8-12 раз) не составляет труда, необходимо увеличивать вес отягощения или изменить исходное положение (например, отжимания с опорой ног о возвышение).
2. Поднимание около предельного веса (1-3 раза) развивает максимальную силу мышц и увеличивает их массу. Изометрические упражнения (около предельное напряжение мышц с таким внешним сопротивлением, при котором нет видимых перемещений частей тела) также развивают максимальную силу.
3. Выполнение движений с максимальной скоростью развивает скоростно-силовые качества мышц быстроту.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – используя ОРУ, развивают локальную и общую выносливость (например, поднимание гантелей к плечам, подтягивание на перекладине).

Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивают общую выносливость (к примеру, упражнения общего воздействия, продолжительный бег на месте, прыжки, приседания в сочетании с наклонами и упором лежа, выполняемые многократно, до пота)

ГИБКОСТЬ – различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость связана с демонстрацией подвижности в суставах за счёт преодолевающей работы мышц (удержание высоко поднятой ноги, высокие взмахи ногами). В связи с этим и развитие активной гибкости предусматривает применение упражнений с увеличенной амплитудой движений, а также упражнения для укрепления мышц, фиксирующих суставы в предельных положениях (высоко поднятая нога, высокий угол и т.д.). Пассивная гибкость – проявление подвижности в суставах за счёт силы тяжести собственного веса тела или его частей, действий партнера или отягощений (опускание в шпагат, наклон вперед в положении сидя с притягиванием к ногам с помощью партнера, наклоны туловища к ноге с опорой его о рейку гимнастической стенки и т.д.).

Пассивная гибкость развивается методом повторных активных или пассивных действий уступающего характера (наклоны с дополнительными движениями, то же с помощью партнера), методом фиксации систематических положений в позах, где проявляется подвижность в суставах (мост, шпагат, наклон и т.д.).

От развития гибкости зависит величина доступной амплитуды движений. Занятия только силовыми упражнениями приводят к ограничению подвижности в суставах, к закрепощенности. Поэтому силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление.

Упражнения в расслаблении также составляют часть ОРУ связаны с отдыхом и непроизвольным естественным расслаблением мышц. Используя метод контрастных действий: чередование сильных напряжений и быстрых расслаблений данной группы мышц необходимо занимающимся активно или произвольно расслаблять мышцы. Этот метод эффективен в положении лежа или сидя. Применяются маховые движения с расслаблением, потряхивания, приёмы самомассажа.

**ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ**

При подбору упражнений по принципу их соответствия основным педагогическим задачам следует руководствоваться следующими правилами:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Это особенно важно учитывать при составлении комплексов утренней гимнастики, спортивной разминки, в которые необходимо включать упражнения с участием в движениях всех частей тела. Чередовать упражнения необходимо по определенной схеме, составляющей одну серию, к примеру, «руки-ноги-туловище». Навсегда установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с применением ОРУ.
2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учётом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Комплексы ОРУ, составленные с учётом локального воздействия, типичные для занятий атлетической и основной гимнастикой. Эти же правилом руководствоваться при составлении комплекса упражнений производственной и лечебной гимнастики.
3. Правило «прогрессирования», широко используемое в спорте реализуется также при составлении комплекса ОРУ в форме «нарастания» эффекта от применения упражнения за счёт увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количеством повторений. Это проявляется и в ходе выполнения одного упражнения, и одного или нескольких комплексов ОРУ. Каждое упражнение может усиливаться за счёт дополнительных действий. Нарастание нагрузки в комплексе ОРУ достигается включением более интенсивных упражнений в последующие серии и увеличением количества повторений. Постепенное привыкание (адаптация) к нагрузке от занятия к занятию при неизменном комплексе ОРУ свидетельствует о благотворном действии упражнений на организм и требует изменение комплекса в сторону его усложнения.
4. Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, которая достигается с помощью четких указаний на исходное положение, направление и амплитуду движения, и характер их выполнения. При подборе упражнений надо соблюдать правило гимнастической регламентации упражнений. К примеру, при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ног вместе или врозь, носками наружу или при параллельных стопах эффект будет различным. Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон. За основу должны стать следующие упражнения и их разновидности: 1. Подтягивание с выправленными прогибанием тела. 2.Круговые движения руками. 3.Приседания. 4.Наклоны туловища вперед, назад, в сторону и круговые движения. 5.Наклоны и круговые движения головы. 6.Упор лежа и отжимание в упоре лежа. 7.Поднимание ног в положении сидя и лежа (или туловища при закрепленных ногах). 8.Махи ногами вперед, назад и в сторону. 9.Прыжки (подскоки) многократные. 10.Ходьба и бег на месте.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ**

Особенностью ОРУ в отличие от проведения прикладных упражнений является их стилизация. ОРУ проводятся с использованием предметов. При проведении ОРУ предметы используются с различными усилиями: как оттягивающие, как средство восстановления точности движений, как средство повышения интереса к занятиям и т.д.

Гимнастическая палка используется как ограничитель движений, уточняющий их направление и амплитуду. Кроме того, её можно применять как опору для упражнений в опорах и висах при занятиях с партнерами. Типичными упражнениями со скакалкой являются: прыжки с перетягиванием через неё на двух и одной ноге; с вращением скакалки назад и вперед; на каждое вращение скакалки и с промежуточными подскоками; с двойными вращением; в приседе и т.д. Скакалку сложенную вдвое, втрое или в четверо, используют как палку. Применяется и длинная скакалка – для перепрыгивании при вращении её за концы двумя партнерами.

МЯЧИ НАДУВНЫЕ используются для бросков и ловли при индивидуальных, групповых упражнениях. Малые (теннисные) мячи применяются также для метания в цель.

МЯЧИ НАБИВНЫЕ разного веса, а также ограничители движений и опорой при выполнении ряда (к примеру, прогибания лежа с опорой, спиной о мяч).

ГАНТЕЛИ разного веса широко применяются как отягощения усиливающие эффект при динамических упражнениях скоростно-силового характера (малого веса) и при силовых динамических и статистических упражнениях (среднего и большого веса). С этой же целью используются резиновые и пружинные амортизаторы. Блочные устройства, гири и штанги применяются для специальной силовой подставки в спортивных видах гимнастики и в атлетической гимнастике и являются типичными средствами при занятиях ОРУ. Упражнения с булавами деревянными выполняются для развития силы и подвижности суставах верхних конечностей, координации движений, а также используются в играх и эстафетах. Многие ОРУ можно выполнять с использованием гимнастической скамейки и на гимнастической стенке. Скамейка может служить опорой в положении сидя, в упоре лежа или препятствием при прыжках. Многие упражнения можно выполнять пользуясь скамейкой как отягощением, поднимая её руками или ногами группой занимающихся.

Благодаря конструкции снаряда на гимнастической стенке можно выполнять специфические упражнения с опорой руками и ногами о рейки на разной высоте, упражнения в висе и смешанном висе. Кроме того дополнительная опора руками о стенку облегчает выполнение ряда упражнений (равновесия, приседания), что немаловажно при занятиях с начинающими.

ОРУ целесообразно проводить также с партнером. Это расширяет возможности использования ОРУ: взаимодействие партнеров может облегчить или усложнить двигательную задачу, а в целом повышает эмоциональный фон занятий. Составляя программу занятий, нужно предусмотреть возможность включение в комплекс упражнений с предметами и с использованием гимнастического оборудования.

**ОБУЧЕНИЕ ОРУ**

1. По показу:

Преподаватель называет исходное положение (и.п.) и принимает его, говорит: «Посмотрите упражнение». Показывает на каждый счет движения частями тела. Далее подает команду «И.п. – ПРИНЯТЬ! Упражнение начи-НАЙ!». При этом необходимо указать в какую сторону (влево, направо) или с какой ноги (руки) (с левой, с правой) выполняется упражнение. Вместо счета 4 или 8 подает команду «СТОЙ!»

2. По рассказу:

Преподаватель по терминологии проговаривает И.п. и движения частями тела на каждый счет, подает команду «И.п. – ПРИНЯТЬ! Упражнение (вправо, налево, с правой, с левой) начи-НАЙ!»

3. По показу и рассказу:

Преподаватель совмещает методы показа и рассказа: по терминологии называет движение и произнося счет «раз», показывает его и т.д.

4. По разделениям:

Преподаватель называет И.п., и дает команду «ПРИНЯТЬ!». По терминологии называет движение на первый счет и дает команду «Делай раз!», демонстрируя его с методическими указаниями правильности выполнения упражнения; называет следующее движение и дает команду «Делай два!» и т.д. Дальше дается команда для выполнения упражнения в целом – «Упражнение (с левой, направо, влево) начи-НАЙ!».

**ОРУ могут проводиться различными способами:**

1. Раздельный – когда между упражнениями создается перерыв для показа и объяснения упражнения.

2. Поточный – предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений, т.е. без пауз и остановок. При обучении учащихся комплексу общеразвивающих упражнений, выполняемых поточным способом, можно использовать только знакомые для занимающихся движения (т.е. необходимо заранее разучить их раздельным способом).

3. Проходной – упражнения выполняются в движении одновременно всей группой или вступлением в выполнение упражнений поочередно. При обучении группа останавливается и показывается упражнение или показывается в процессе выполнения.

**ДОЗИРОВКА ОРУ**

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счёт изменения:

* числа упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ оно может быть разное);
* содержания упражнений (движения отдельными частями тела оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения с работой многих мышечных групп, силовые упражнения и упражнения на выносливость воздействуют сильнее, чем упражнения на гибкость);
* интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
* количество повторений (при проведении несложных ОРУ, укладывающихся в счёт «1-4» или «1-8» под музыку, как правило, каждое упражнение повторят 4, 8, 12 или 16 раз. Упражнения без музыки можно повторять в этих же пределах, не придерживаясь точного количества, диктуемого строением музыкального произведения);
* темпа (быстрей, темп упражнений как правило более нагрузочен);
* исходное положение (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывают различную нагрузку. Например: сгибание и разгибание рук в упоре лежа со опорой руками о возвышение или в упоре на брусьях. Дозировать упражнение исходя из общих правил учёта степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых с данным контингентом. При индивидуальных занятиях регулировать нагрузку в зависимости от степени утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать занимающихся самостоятельно прекратить упражнение, если продолжать его со всеми вмести, остановиться трудно. В силовых упражнениях чувство утомления легко ощутимо и повторение до отказа допустимо. В упражнениях на выносливость доводить организм «до отказа» такой степени утомления нельзя, особенно при занятиях с начинающими. В упражнениях на гибкость надо руководствоваться чувством легкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений.

От занятия к занятию нагрузку также следует постепенно повышать, регулируя её за счёт тех же факторов и количества дней занятий в неделю.

Дыхание тесно связано с движениями. Глубина и частота дыхания должны соответствовать потребностям организма в данный момент. Это сложная физиологическая функция организма осуществляется автоматически, хотя возможно и произвольно в акт дыхания. Для здоровых людей не имеет значение, когда делать вдох и выдох, не вредны и моменты кратковременного натуживая. По мере возможности необходимо сочетать темп движений с дыханием. При расширении грудной клетки при движениях руками в стороны, разгибания туловища рекомендуется делать вдох, а при сгибаниях, наклонах – выдох.

Эмоциональный фон, особенно при занятиях с детьми, имеет большое значение, рекомендуется ОРУ игровым способом. Многие подвижные игры насыщенными движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседание, подскоки, наклоны и т.д.)

Эмоциональный тонус занимающихся также повышает и соревновательный метод проведения ОРУ. С этой же целью ОРУ проводятся в различных построениях и с перестроениями: в шеренге, колоне, кругу, в сомкнутом и разомкнутом строю, в движении в парах и тройках. Особенно полезны ОРУ на воздухе (в парке, в лесу и на пляже).

**ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ЗАПИСИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ:**

1. Обобщенная запись. Ею пользуются в тех случаях, когда необходимо лишь обозначить (перечислить) содержание гимнастических упражнений в учебных и других программах, когда не требуется точности каждого движения.

2. Конкретная терминологическая запись предусматривает точное обозначение каждого элемента (упражнения) в соответствии с правилами терминологии.

3. Сокращенная запись применяется при составлении конспектов, при записи зачетных и других упражнений. В этом случае термины записываются сокращенно (применяются условные сокращения). Например: дв. — движение, эл. — элемент, соед. — соединение, об. — обозначить, д. — держать, в/ж — верхняя жердь, упр. — упражнение, а также гимн. — гимнастика, акроб. — акробатика.

4. Графическая запись (изображение) может иметь

самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется:

а) линейная запись – наиболее простая и доступная, удобна для повседневной практической работы, в том числе для написания конспектов уроков и последующего пользования ими (рис. а),

б) полуконтурная – предполагает более детальное изображение отдельных звеньев тела, в том числе и кистей рук, и часто используется для иллюстрации печатных изданий – учебников, методических пособий, специальных журналов и т.п. (рис. б)

в) контурная запись дает возможность зафиксировать все существенные особенности положения тела и его звеньев, такая запись требует определенных навыков рисования (рис. в).

Первая наиболее доступная. Она наглядна и экономна. Быстрота такой записи делает ее незаменимой в повседневной практической работе по гимнастике.



5. Сочетание текстовой и графической записи — это наиболее удобная форма записи, которой широко пользуются на практике (см. таблицу).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | Дозировка | Графическая запись | ОМУ |
|   I.     II. | И.п. – о.с.1 – руки в стороны 2 – руки вверх 3 – руки вперед 4 – и.п.   И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон прогнувшись, руки в стороны 2 – и.п. 3 – наклон влево, правую руку вверх 4 – и.п. 5-8 – тоже, что 1-4 – вправо |   4–6 р.     2-4 р.   |   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image020.jpg и.п. 1 2 3 4     https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image022.jpg и.п. 1 2 3 4 | Указать на предполагаемые ошибки: держать осанку, руки прямые, смотреть на руки, ладони внутрь…   Наклоны ниже, прогнуться в спине, руки назад не отводить, ладони в пол     и т.п.: выпады глубже, махи выше и др. |

**ПРАВИЛА УТОЧНЕНИЯ ЗАПИСИ ИЛИ НАЗВАНИЯ**

1. В гимнастике при выполнении ОРУ существует следующий порядок записи или названия движений:

а) название движения (основной термин) – выпад, наклон, стойка, сед и т.д.;

б) направление (влево, вправо, назад) или способ выполнения (на носках – стойка, прогнувшись – наклон), форма движения (круглый – присед);

в) название конечных положений ног, рук, головы.

Например: наклон прогнувшись, руки в стороны; выпад влево, руки за голову.

2. При выполнении движений несколькими частями тела на один счет одновременно, их надо записывать в порядке снизу вверх: 1) ноги, 2) туловище, 3) руки и 4) голова.

Например: левую в сторону на носок, наклон влево, руки вверх, смотреть влево.

 3. Положения отдельных частей тела определяются по отношению к туловищу, а не к горизонту.

Например: лежа на спине, руки вперед.

4. При необычных движениях руками принят следующий порядок их записи: 1) дуга, 2) направление, 3) название конечности и конечное положение.

Например: из исходного положения основная стойка (и.п. – о.с.) – выполнить движение дугами наружу руки вверх; дугами вперед руки в стороны; но если руки поднимаются движением вперед и останавливаются вверху или опускаются этим же движением, то слово «дугами вперед» - не описывается (правило сокращения) – руки вверх.

5. В зависимости от того, какой стороной тела в упорах занимающийся обращен к опоре, определяется их название.

Например: упор лежа (слово «спереди» опускается), но упор лежа сзади; упор лежа левым (правым) боком.

6. При записи ОРУ союз «и», предлоги «с», «на», «в» имеют особое значение.

— союз «и» - ставится между элементами, выполняемыми слитно в указанной последовательности (т.е. указывает на слитную очередность движений). Например: выпад левой, поворот туловища направо и наклон касаясь (наклон как бы акцентирует выпад).

— предлог «с» - ставится между элементами, выполняемыми одновременно (т.е. означает соединение двух движений в одно, выполняемых одновременно). Например: выпад влево с наклоном вправо, руки вверх; наклон прогнувшись с поворотом туловища налево, руки в стороны; правую на шаг в сторону в стойку ноги врозь с наклоном касаясь.

— предлог «на» - указывает, какой частью тела выполняется опора. Например: равновесие на правой (ноге); упор лежа на бедрах; лежа на животе; стойка на голове, на предплечьях.

— предлог «в» - указывает (если необходимо) конечное положение. Например: кувырок назад в стойку на руках; в упор лежа сзади и т.п.

7. Повороты вокруг продольной оси записываются словами без цифр, если они выполняются на 45º, 90º, 180º соответственно как полповорота (45º), поворот направо или налево (90º), поворот кругом (налево, если не указывается обратное - 180º). Например: прыжок с поворотом кругом в стойку ноги врозь, руки в стороны. В остальных случаях необходимо указывать сторону и величину поворота, например: поворот налево на 135º, поворот направо кругом, прыжок на двух налево на 360º.

8. Головой и туловищем можно выполнять наклоны, повороты, круговые движения.

а) наклон – отведение туловища или головы относительно вертикального положения. При записи наклонов не пишется слово «туловище», например: наклон назад, наклон вправо. Для наклонов головы последняя указывается, например: наклон головы вправо (влево), наклон головы назад (вперед).

б) поворот туловища означает движение тела вокруг своей продольной оси, которое выполняется без изменения положения нижележащих звеньев. При записи поворотов головы и туловища эти части тела указываются, например: поворот головы налево (направо), поворот туловища налево (направо).

в) круговые движения головой или туловищем (руками – круги) выполняются, как правило, из и.п. с наклоном или без наклона (головы) вперед, реже – из наклона в другую сторону. Например: круговые движения туловищем вправо (влево) обычно выполняется в медленном (на 4 счтво (влево) обычно выполняется в медленном (на 4 стения нижележащих звеньев.ета) или в средней (на 2 счета) темпе; круговое движение головой влево (вправо) – в медленном темпе (на 4 счета).

9. Общеразвивающие упражнения заканчиваются возвращением в исходное положение. Если упражнение составлено, например, на 4 или 8 счетов, то последний счет записывается: 4 – и.п. или 8 – и.п. Но, чтобы вместо этих двух букв уметь описать принятия конечного положения, необходимо знать, прежде всего, следующие термины:

— «встать» - из седов, приседов, упоров и положений лежа (на животе, спине, боку);

— «разогнуть руки» - после сгибания рук; например: 1-2 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

— «приставить» - после отставления ноги в различные положения; например: 1-2 – левую на шаг в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны;

3-4 – приставляя левую, и.п.

**ПРАВИЛА СОКРАЩЕНИЯ ЗАПИСИ ИЛИ НАЗВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ** (опускание отдельных терминов)

1. Не нужно указывать того, что и так будет понятно без употребления этих указаний, или, что само собой разумеется.

Например: вместо «наклон туловища вперед, захватить руками ноги», мы говорим «наклон с захватом».

2. В гимнастике указываются, как правило, положения, принимаемые на каждый счет, а направление, путь движения только тогда, когда они совершаются не кратчайшим, необычным путем.

Например: «руки в стороны», но «дугами вперед руки в стороны».

3. Не указываются слова «туловище» и «согнувшись» при выполнении наклонов (но при поворотах слово «туловище» указывается).

4. Не указываются слова: «поднять», «выставить», «опустить», «возвратиться» - при движениях руками и ногами. А вместо «разогнуться», «подняться», «выпрямиться» употребляется единый термин «встать» (например: из упора присев – «встать руки за голову»).

5. Опускается слово «нога» при движениях ею.

Например: левую вперед на носок; правую вперед и т.д.

6. При движениях на каждый счет не указываются части тела, не изменявшие своего положения.

Например: из стойки ноги врозь, руки в стороны мы говорим – «наклон прогнувшись», не упоминая больше о руках и ногах, если они остались в прежнем положении.

7. Не указываются положения ладоней, носков, если они обычны или соответствуют принятому гимнастическому стилю.

Например: не нужно говорить «руки вперед ладонями внутрь» или «руки в стороны ладонями книзу, пальцы сомкнуты», но как только положение кистей стало анатомически не естественным, то об этом следует указать: «руки в стороны ладонями кверху», «руки вперед, кисти в кулак».

8. Не указываются слова «вперед», «спереди» (влево, вправо, назад, сзади – указывают).

Например: не выпад вперед, а выпад левой; не упор лежа спереди, а упор лежа, но упор лежа сзади.

Эта категория правил необходима для единого подхода в толковании порядка записи или названия и принципа определения направлений конечностей.

**ОСНОВНЫЕ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ И РУК**

**Исходные положения ног (и.п.)** – стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.

|  |  |
| --- | --- |
|     https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image028.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image030.jpg     https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image032.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image034.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image036.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image038.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image040.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image042.jpg | Самым распространенным из исходных положений является *стойка* – это термин означает стойку на ногах на всей стопе, при котором тело вертикально. Различают:   *Основная стойка* (о.с.) – это положение, соответствующее строевой стойке *Стойка ноги врозь* – ноги разведены на шаг (на ширину плеч).   Различают: *Широкую стойку, руки на пояс –*ноги в стойке широко разведены (шире плеч)   *Узкую стойку, руки на пояс* – ноги расставлены в стойке вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь   *Стойка ноги врозь правой (левой)* – правая (левая) нога находится на шаг впереди левой (правой). Она также может быть узкой или широкой   *Стойка скрестно левой (правой)* – одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны, на расстоянии 10-15 см   *Если основной опорой является не стопа, то оговариваются условия опоры:* *Стойка на носках* *Стойка на коленях* *Стойка на левом ( правом) колене, руки на пояс* |
| https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image044.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image046.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image048.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image050.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image052.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image054.jpg | Полуприсед, руки вперед – положение стоя на полусогнутых ногах (угол между голенью и бедром не более 90º)   Различают: *Круглый полуприсед* – выполняется на носках, колени вместе, туловище наклонено вперед, руки ввврх, голова опущена   *Полуприсед с полунаклоном, руки назад («старт пловца»)* *Полуприсед на носках с полунаклоном назад, руки вперед* *Полуприсед на правой, левую вперед на носок, руки назад*     *Полуприсед на носках, руки вперед* |
|   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image056.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image058.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image060.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image062.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image064.jpg | Присед, руки на пояс – положение занимающегося на согнутых ногах. Выполняется из основной стойки полным сгибанием ног (опора на носках)   Различают:   *Присед на правой, левую вперед, руки вперед* *Присед на левой, правую в сторону на носок, руки на пояс* *Присед на левой, правую вперед на носок, руки на пояс* *Круглый присед* – выполняется на носках, колени вместе, туловище наклонено вперед, руки вперх, голова опущена   |
|     https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image066.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image068.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image070.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image072.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image074.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image076.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image078.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image080.jpg     https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image082.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image084.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image086.jpg | Седы – положения сидя на полу или снаряде. Различают:   *Сед* – положение сидя на полу с прямыми ногами *(а)* *Сед ноги врозь* – положение сидя с разведенными врозь ногами *(б)*   *Сед углом* – положение сидя с поднятыми вперед ногами     *Сед углом ноги врозь* – тоже, но с разведенными врозь ногами *Сед согнувшись* – положение сидя с поднятыми вверх ногами   *Сед с захватом* *Сед на пятках, руки на пояс* – сед на обоих пятках *Сед на правой пятке, левую вперед, руки на пояс* *Сед на левой (правой) пятке с наклоном* – выполняется на одной пятке, туловище и голова наклонены к ногам, руки захватывают голеностопные суставы *Сед с наклоном (сед согнувшись)* – туловище и голова наклонены к ногам, руки захватывают голеностопные суставы   *Сед ноги врозь с наклоном, руки за голову* *Сед на левом (правом) бедре, руки влево* |
|     https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image088.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image090.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image092.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image094.jpg     https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image096.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image098.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image100.jpg   | Выпад – движение или положение с выставлением и сгибанием опорной ноги. Указывается выставляемая нога и направление вставления (выпада). Например:   *Выпад левой (правой), руки на пояс* – выставление ноги вперед с одновременным ее сгибанием; колено впереди стоящей ноги на уровне носка, носок сзади стоящей ноги развернут наружу; туловище вертикально, голова прямо   *Выпад левой (правой) назад, руки вперед* - выставление ноги назад с одновременным ее сгибанием   *Выпад левой вправо (разноименный выпад), руки в стороны*   *Глубокий выпад левой (правой), руки в стороны* – выпад с максимальным разведением ног     Для *одноименных*выпадов выставляемая нога не указывается. Например:   *Выпад влево (вправо), руки в стороны* *Наклонный выпад влево (враво), руки вверх* – туловище наклонено по направлению движения и составляет прямую линию с прямой ногой     *Выпад влево (вправо) с наклоном вперед-книзу, руки в стороны* – выпад с одновременным наклоном туловища вперед   |
|     https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image102.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image104.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image106.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image108.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image110.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image112.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image114.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image116.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image118.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image120.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image122.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image124.gif https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image126.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image128.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image130.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image132.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image134.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image136.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image138.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image140.jpg | Упоры – положения занимающихся с опорой руками, при которых линия плеч выше точек опоры. Различаю упоры *простые* и *смешанные. Упор* называется *смешанным*, если опора выполняется не только руками (рукой, предплечьями), но и другими звеньями тела. Например:   *Упор присев* – присед, колени вместе, руки опираются впереди носков снаружи.   Упор присев выполняется и на одной ноге: свободная нога может находиться в различных положениях (в сторону, назад на носок). Например:   *Упор присев на левой, правую назад на носок* *Упор стоя согнувшись* – тело согнуто в тазобедренных суставах, ноги прямые, ладони касаются опоры   *Упор стоя ноги врозь* – тоже, ноги врозь     *Упор стоя на коленях* – опора руками и коленями, носки вытянуты     *Упор на левом колене, правую назад* *Упор на правом колене боком, левую руку в сторону* *Упор лежа* – положение, при котором угол между телом и плоскостью опоры менее 45º   *Упор лежа сзади* – положение, при котором спина обращена к опоре   *Упор лежа на левой руке, правую вперед* *Упор лежа на согнутых руках, левую назад* *Упор лежа левым (правым) боком, правую руку в сторону* – опора на одну руку, тело обращено боком к опоре     *Упор лежа на предплечьях* *Упор лежа сзади на предплечьях* *Упор лежа на бедрах* – бедра касаются опоры, тело максимально прогнуто     *Упор сидя* – смешанный упор, сочетающий положение сидя и существенную опору руками *Упор сидя ноги врозь* – тоже, ноги врозь *Упор сидя углом* – положение упора сидя с поднятыми вперед ногами *Упор сидя согнув ноги* |
|

|  |
| --- |
|   |
|   | https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image142.jpg |

https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image144.jpghttps://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image146.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image148.jpghttps://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image150.jpghttps://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image152.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image154.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image084.jpghttps://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image155.jpg  | Наклон – термин, обозначающий сгибание туловища в ту или иную сторону. Если наклон выполняется из стойки, то в этом случае термин «наклон» является *основным*. Например:   *Наклон прогнувшись, руки на пояс* – выполняется вперед, голова приподнята *Полунаклон, руки на пояс* – угол в тазобедренном суставе более 90º *Наклон вперед-книзу, руки на пояс Наклон назад, руки на пояс* *Наклон прогнувшись в широкой стойке, руки в стороны* *Наклон с захватом* – наклон вперед, руки захватывают середину голени и подтягивают туловище к ногам   *Наклон касаясь* – выполняется с касанием пола руками или рукой   *Наклон вправо, левую руку вверх Наклон к левой (правой)* Разновидность: *пружинящий* – выполняется несколькими движениями с неполным возвращением в и.п. в промежутках между ними   В других случаях описываемый термин является *дополнительным.* Например:   *Сед ноги врозь с наклоном, руки за голову* *Наклонный выпад влево, руки вверх* |
| https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image157.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image159.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image160.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image162.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image164.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image166.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image168.jpg     https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image170.jpg | Положения лежа – горизонтальное положение тела с касанием пола передней, задней или боковой поверхностью (с различным положением рук и ног) Наиболее часто встречаются следующие положения:   *Лежа на спине, руки в стороны Лежа на спине, руки вверх* *Лежа на спине, руки вперед* *Лежа на спине, ноги вперед, руки за голову* *Лежа на животе, руки вверх* *Лежа на животе ноги врозь* *Лежа на животе прогнувшись, руки вверх* – в положении лежа на животе тело максимально прогнуто, ноги и голова приподняты (руки могут быть в различных положениях) *Лежа на левом боку, левая рука перед собой на полу, правую в сторону* |

Различают несколько видов положений рук. Различают **основные** и **промежуточные** положения **прямых рук.**

К ***основным*** исходным положениям относятся:

|  |  |
| --- | --- |
|    https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image222.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image224.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image226.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image228.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image230.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image232.jpg | *Руки вперед* – прямые руки подняты на высоту плеч, параллельны друг другу, кисти в продолжении предплечий, пальцы сомкнуты, ладони внутрь *Руки вверх* – прямые руки подняты через перед вверх, разведены на ширину плеч, пальцы сомкнуты, ладони внутрь *Руки в стороны* – прямые руки подняты на высоту плеч, ладони книзу *Руки назад* – прямые руки отведены назад до отказа, ладони внутрь *Руки вниз* – в и.п. не указываются   *Руки вправо (влево)* – положение рук с отведением в указанном направлении и находятся в горизонтальном положении, рука, находящаяся впереди, слегка согнута в локтевом суставе, другая прямая точно в сторону, пальцы сомкнуты, ладони книзу |

**Промежуточные** – это положения, в которых руки находятся под углом 45º к основным положениям. Описываются составным термином, указывающим:

- основное положение рук, от которого образовано данное промежуточное;

- направление, в котором начинают двигаться для выведения в описанное положение.

Направление ладоней не указывается, если оно при принятии промежуточного положения рук не меняется. Например:

|  |  |
| --- | --- |
|    https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image234.jpg https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image236.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image238.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image240.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image242.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image244.jpg |   *Руки вверх-наружу* – руки подняты вверх и разведены на 45º от основного положения   *Руки в стороны-книзу* *Руки вперед-наружу* – ладони книзу *Руки вверх-внутрь* – руки подняты вверх, пальцы касаются   *Руки вперед-внутрь* *Руки в стороны-вперед* – ладони внутрь   |

 Промежуточные положения рук могут отличаться только расположением ладоней, например:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image245.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image238.jpg |   *Руки вверх-наружу* и *Руки вперед-наружу* и |     *Руки в стороны-кверху* *Руки в стороны-вперед*   | https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image247.jpg   https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image248.jpg |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРА**

1. Проведение подготовительной части урока физической культуры в школе: Учебное пособие / Анцыперов В.В., Симонов В.П. – Волгоград: ВГАФК, 2004. – 66 с.

2. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с.

3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра – Спорт, 2000. – 72 с.

4. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры / Под ред. Н.К. Меньшикова. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. – С. 68 – 70, 224 – 230