

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ

---

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Методические указания



Санкт-Петербург  
2015

Составитель – Н. В. Гущина

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета кино и телевидения *О. В. Демиденко*

Рассматривается характеристика общеразвивающих упражнений, методика их проведения.

Издание подготовлено к публикации по рекомендации методической комиссии кафедры физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения.

Публикуется в авторской редакции.  
Компьютерная верстка *С. Б. Мацапуры*

---

Сдано в набор 20.03.15. Подписано к печати 02.07.15.  
Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 0,0.  
Уч.-изд. л. 0,0. Тираж 100 экз. Заказ № .

---

Редакционно-издательский центр ГУАП  
190000, Санкт-Петербург, Б. Морская ул., 67

© Санкт-Петербургский государственный  
университет аэрокосмического  
приборостроения (ГУАП), 2015

## ВВЕДЕНИЕ

Общеразвивающие упражнения используются на каждом уроке по физической культуре, включаются в домашние задания. Поэтому правильный подбор упражнений и умелое их применение имеют большое значение.

К сожалению, в практике не всегда реализуются богатейшие возможности общеразвивающих упражнений, что снижает эффективность учебных занятий. Между тем, значение общеразвивающих упражнений для решения задач физического воспитания трудно переоценить. Грамотная организация обучения, подбор оригинальных упражнений; использование гимнастической терминологии могут значительно повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и тем самым способствовать укреплению здоровья, формированию правильной осанки, развитию физических качеств.

Общеразвивающие упражнения – это координационно несложные двигательные действия – упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков. Существует множество упражнений, выполняемых без предметов и с различными предметами и отягощениями (мячи, скакалки, палки, гантели), с использованием гимнастического и тренажерного оборудования.

В пособии представлены термины основных положений, которые используются при выполнении общеразвивающих упражнений, характеристика общеразвивающих упражнений, методика обучения упражнениям, дано описание упражнений для различных мышечных групп.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Общеразвивающими называются специально организованные упражнения, оказывающие всестороннее влияние на организм занимающихся. Они состоят из движений отдельными частями тела и их сочетаний, могут выполняться с разной скоростью и амплитудой, с различным мышечным напряжением. Всестороннее воздействие общеразвивающих упражнений на организм не исключает избирательного воздействия на развитие определенных мышечных групп. В процессе выполнения общеразвивающих упражнений активизируется обмен веществ в организме, увеличивается приток крови к работающим мышцам, учащается дыхание. Эти упражнения способствуют формированию правильной осанки, воспитывают умение правильно дышать.

Общеразвивающие упражнения имеют большое образовательное значение. Выполняя их по указанию учителя, учащиеся знакомятся с многочисленными движениями и получают правильное представление о силе, скорости, ритме, темпе и амплитуде движений. общеразвивающие упражнения позволяют занимающимся овладеть теми многообразными элементарными исходными двигательными умениями и навыками, которые они в дальнейшем совершенствовании своих двигательных способностей могут использовать для построения целых двигательных действий любой сложности.

С помощью общеразвивающих упражнений можно решать различные задачи:

1. Активизировать деятельность ЦНС и вегетативных функций.
2. Обеспечить готовность двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных напряжений.
3. Формировать у занимающихся умения выполнять двигательные действия с заданными параметрами (степень напряжения, амплитуда, темп, ритм).
4. Овладеть двигательными действиями.
5. Развивать физические качества.

## **КЛАССИФИКАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Общеразвивающие упражнения имеют несколько классификаций.

I. По анатомическому признаку, т.е. по воздействию на отдельные части тела общеразвивающие упражнения делятся на 4 группы.

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

2. Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса.

3. Упражнения для мышц ног.

4. Упражнения для мышц всего тела.

II. С точки зрения характера работы мышц общеразвивающие упражнения можно разделить на три группы.

1. Силовые и скоростно-силовые упражнения.

2. Упражнения на растягивание.

3. Упражнения на расслабление.

III. Все существующие общеразвивающие упражнения делятся на упражнения без предметов, с предметами, на снарядах и со снарядами.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» – упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

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

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

## **1. Упражнения для рук и плечевого пояса**

1. Упражнения для пальцев и кисти.

*Силовые упражнения:*

– сжимание теннисного мяча на каждый счет;

– упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;

– отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от нее на расстоянии шага.

*Упражнения на увеличение подвижности в суставах:*

– 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 вперед, вверх;

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

**2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.**

*Силовые упражнения для сгибателей:*

– набивной мяч (гантели) вниз. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

– подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;

– в упоре лежа на широко расставленных руках согнуть одну руку – перемещение тела попеременно в упор лежа на левой или правой руке.

*Силовые упражнения для разгибателей:*

– разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;

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

– прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;

– разгибание рук вверх из положения гантели к плечам.

*Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:*

– одна рука вверх, 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, пальцами назад;

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

## **2. Упражнения для шеи**

*Упражнения для увеличения подвижности в суставах:*

– наклоны головы вперед, назад, в стороны;

– повороты головы налево, направо;

– круговые движения головой.

*Силовые упражнения:*

– руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;

– стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;

– из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

### **3. Упражнения для ног и тазового пояса**

#### **1. Упражнения для стопы и голени.**

*Силовые упражнения:*

– поднимание на носки, то же с гантелями в руках;

– ходьба на носках;

– подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.

*Упражнения для увеличения подвижности в суставах:*

– в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;

– из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;

– ходьба на внешней части стопы.

#### **2. Упражнения для мышц бедра.**

*Силовые упражнения:*

– приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;

– ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;

– стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с удержанием голени партнером.

*Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:*

– круговые движения тазом в стойке ноги врозь;

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

– наклоны вперед в седе (ноги вместе и ноги врозь);

– полушпагат, шпагат;

– стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;

– стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

### **4. Упражнения для туловища**

#### **1. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.**

*Силовые упражнения:*

– из положения лежа поднимание туловища в сед;

– лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

*Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:*

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

– сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;

– мост из положения лежа.

2. Упражнения для мышц задней поверхности туловища.

*Силовые упражнения:*

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

– лежа на животе, прогибания, руки вверх;

– в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями.

*Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:*

– пружинящие наклоны вперед, стоя, сидя.

– пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

3. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

*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 партнером) наклон назад на  $45^\circ$  и повороты туловища направо и налево, руки за голову.

## **5. Упражнения для всего тела**

1. Из о. с. – упор присев, упор лежа, упор присев, и. п.

2. То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

3. Ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги.

4. В стойке ноги врозь круговые движения туловищем.

5. Из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать.

## **6. Упражнения для формирования правильной осанки**

1. Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.



2. Принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Гимнастическая палка вертикально за спиной захватом руками у поясницы. Фиксировать позу, стоя у зеркала.

3. Стать спиной к стене. Приседания, наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены.

4. Лечь на спину, руки за голову. Напрячь мышцы спины, сохраняя прямое положение тела и дать партнерам поднять себя в положение о. с.

### *Упражнения в расслаблении*

#### *Упражнения для рук:*

– стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

#### *Упражнения для ног:*

– сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

– стоя на одной ноге, захватом рук под бедро поднять согнутую ногу. Отпуская хват, «бросить» ногу книзу.

#### *Упражнения для туловища:*

– лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

#### *Упражнения для всего тела:*

– лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

## **МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Специально подобранные упражнения в соответствии с определенной задачей, логически связанные между собой представляют комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс может состоять из 6–15 упражнений.

При составлении комплексов, прежде всего, следует определить объем и содержание упражнений, (в зависимости от значения) т.е. подобрать необходимые упражнения и установить их число.

Требования к подбору упражнений.

1. Подобранные упражнения должны отвечать назначению комплекса.

2. Упражнения должны оказывать всестороннее воздействие на занимающихся и обеспечивать развитие основных физических качеств.

3. Упражнения должны быть доступными, т.е. соответствовать возрасту, полу, физической подготовленности занимающихся.

4. Нагрузка на организм, при выполнении упражнений, должна возрастать постепенно.

Правила составления комплексов.

1. Первым в комплексе должно быть упражнение на ощущение правильной осанки. Это очень важно, чтобы создать у занимающихся установку на сохранение правильной осанки при выполнении последующих упражнения.

2. Вторым и третьим выполняются упражнения, в которых участвуют большие группы мышц. Они оказывают общее воздействие, активизирующее деятельность всех органов и систем организма.

3. Далее следуют упражнения для различных частей тела:

- а) рук и плечевого пояса;
- б) спины и брюшного пресса;
- в) ног.

После первой серии этих упражнений должна следовать вторая, но со значительно большей интенсивностью. Чередование работы различных мышц двигательного аппарата позволяет увеличить нагрузку, повысить эффективность мышечных усилий и создать условия для активного отдыха.

4. Затем в комплекс включают 2–3 наиболее сложных упражнения для всех частей тела и упражнения, сходные по структуре и характеру мышечной деятельности с теми, которым предстоит обучать в основной части урока.

5. Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям для развития гибкости, т.к. без предварительной подготовки мышц возможны их растяжения.

6. После напряженной работы следует выполнять упражнения на расслабление.

7. Заканчивают комплекс, так называемые скоростные упражнения.

Это обычно прыжки или бег на месте, после чего следует постепенно замедляющаяся ходьба и дыхательные упражнения.

При выполнении общеразвивающих упражнений нагрузка зависит от исходного положения, количества повторений, темпа, амплитуды, ритма движений, эмоционального фактора. Особое значение имеют исходные положения, позволяющие избирательно воздей-

ствовать на отдельные группы мышц, снижать или увеличивать степень их напряжения. Как правило, упражнения выполняются на 4 или 8 счетов, благодаря чему серии движений легко сочетаются с музыкальным сопровождением. Каждое упражнение можно повторить 4; 8 или 16 раз и заканчивать в конце музыкального периода. Эмоциональный уровень при проведении общеразвивающих упражнений можно повысить за счет разнообразия самих упражнений, использования игрового метода, смены исходных положений, использования подражательных движений (в младших классах), эмоциональному настрою занимающихся способствуют бодрый тон учителя, четкие команды, музыкальное сопровождение.

При выполнении упражнений необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся правильно дышали. Вдох должен совпадать с той фазой упражнений, когда грудная клетка расширяется (в это время условия для наполнения легких воздухом наиболее благоприятные), а выдох – когда грудная клетка сужается. Дыхание должно осуществляться через нос. Это самое целесообразное естественное дыхание.

Важно, чтобы подбор упражнения обеспечивал разностороннее влияние на организм занимающихся. Для обеспечения достаточной плотности в комплекс общеразвивающих упражнений следует включать главным образом знакомые и несложные упражнения. В комплекс не следует включать упражнения, требующие значительных силовых усилий и нервного напряжения. Дифференцировать нагрузку для мальчиков и девочек следует с 4 класса.

## **НАЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

1. Комплексы, составленные для обогащения двигательного опыта занимающихся. Упражнения должны отличаться новизной исходных положений, новыми сочетаниями движений. Большое внимание уделяется точности выполнения их по всем параметрам (форме, направлению» амплитуде темпу, ритму, характеру мышечных усилий и пр.). Поэтому проводятся упражнения отдельным способом, количество ограничено – 4–8, по мере усвоения их комплекс может дополняться 2–3 новыми. Планируется он на серию уроков (3–5) выполняется в первой половине основной части. Некоторые упражнения (наиболее трудные) задаются на дом для повторения. С такой целью комплексы используются в основном в

1–3 классах, т.е. в период наиболее интенсивного развития моторики детей, становления их координационных способностей.

2. Комплексы вспомогательного характера, содержащие подготовительные, подводящие и специальные упражнения, направленные на подготовку к освоению основных двигательных действий. Комплекс должен включать в себя: упражнения для целенаправленного развития силы, гибкости и других качеств с учетом специфики их проявления; упражнения, сходные по структуре с основными или являющиеся их частью. Комплексы планируются на периоды, предшествующие изучению тех двигательных действий, подготовке к которым они служат (за 3–4 и более недель), выполняются в конце основной части урока. Такие комплексы используются с 4 класса.

3. Комплексы с акцентом на развитие отдельных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и др. Количество упражнений ограничено, выполняются они с повышенной дозировкой, планируемой с учетом возраста, пола и физической подготовленности занимающихся. Упражнения проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по развитию данных качеств. Как правило, этим комплексам предшествуют несколько упражнений в целях общей разминки. Выполняются в начале основной части (при акценте на развитие быстроты и гибкости) и в конце основной части (при акценте на силу и выносливость). Планировать их следует с 1У класса, постепенно увеличивая трудность и дозировку упражнений. Такие комплексы задаются и на дом (на длительный срок) с обязательной инструкцией по их выполнению. Кроме того, задания могут быть и индивидуальными – с учетом недостатков в развитии тех или иных двигательных качеств.

4. Комплексы для общей и специальной разминки, выполняемые в подготовительной части урока. В них включаются усвоенные общеразвивающие упражнения с учетом содержания основной части урока. В 4–6 классах можно ограничиваться 6–8 упражнениями общего воздействия, учитывая относительную простоту основных учебных заданий. В дальнейшем, особенно в старших классах, с увеличением сложности учебного материала комплексы дополняются упражнениями направленного воздействия. Можно составить несколько типов комплексов для развития целевого назначения: подготовке к прыжкам, метаниям, акробатике и т.д.

5. Комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки).

Состоятся из упражнений, освоенных занимающимися. Выполняются в подготовительной части урока. Каждый новый

комплекс повторяется на 2–3 занятиях, чтобы хорошо запомнить очередность и правила выполнения упражнений. Особое внимание этим комплексам уделяется в начальной школе, где они заменяются через 2–3 недели, чтобы ознакомить детей с большим числом разнообразных упражнений. В 4–6 классах смена делается реже – через 3–4 недели. Ученики 7 класса изучают (по программе) принципы и правила составления комплексов зарядки, следовательно, в дальнейшем отпадает необходимость разучивать их на уроке, достаточно рекомендовать лишь отдельные упражнения, которые желательно включать в зарядку на тот или иной период с учетом изучаемого в это время учебного материала.

## **СПОСОБЫ ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

*Раздельный способ.* Раздельный способ проведения упражнений характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. При этом способе преподаватель объясняет и показывает упражнение, после чего занимающиеся приступают к его выполнению под счет преподавателя или под музыку. По окончании занимающиеся принимают стойку «Вольно» и наблюдают за показом и объясняют движения, преподавателю легче их контролировать.

*Поточный способ.* При поточном способе весь комплекс общеобразующих упражнений выполняется непрерывно, без остановок. Выполнять упражнения поточным способом можно только по показу. В этом случае занимающиеся выполняют новое упражнение одновременно с преподавателем.

Правила проведения упражнений поточным способом.

1. Упражнения должны быть простыми по форме с несложными переходами от одного к другому.

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

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

4. Упражнения должны подбираться на 2 или 4 счета.

Выполнение упражнений в движении (*проходной способ*). При выполнении общеобразующих упражнений в движении группа перемещается по залу в колонне по одному, по два или по четыре. Этот

способ позволяет включить в разминку танцевальные движения, а также сократить время проведения подготовительной части урока.

Различают два варианта проведения упражнений данным способом:

- 1) без изменения строя, в котором движется группа;
- 2) с предварительным перестроением группы в новую колонну.

В первом случае удобнее всего выполнять упражнения в разомкнутой колонне по одному. Преподаватель объясняет и показывает новое упражнение, когда группа находится на месте. Затем он подает команду; «Упражнение начи-най!». Для прекращения упражнения подается команда: «Группа, стой!». Упражнения в движении можно проводить поточным способом. В этом случае преподаватель объясняет новое упражнение в момент выполнения занимающимися предыдущего задания. Иногда возникает необходимость делать паузы между упражнениями, не останавливая движение группы. Для этого в момент окончания выполнения упражнения подается команда: «Шагом-марш!». Через некоторое время по команде преподавателя занимающиеся начинают новое упражнение.

Второй вариант проведения общеразвивающих упражнений в движении заключается в следующем. По команде преподавателя группа перестраивается в определенном месте из колонны по одному в колонну по четыре с поворотом в движении. Четверка, выполнившая поворот, сразу же начинает движение через четыре или восемь счетов. Пройдя всю площадку, занимающиеся в колонне по два идут в обход (одна колонна налево, другая -направо), прекратив выполнение упражнений. На исходном положении колонны встречаются и начинают новое прохождение в четверках. Для лучшей организации занятий группе целесообразно первый раз пройти со всеми перестроениями, не выполняя упражнения. Каждое новое упражнение преподаватель всегда называет и показывает. Далее подается команда:

«Упражнение начи-най!». С началом выполнения задания первой четверкой вторая шеренга быстро выходит на и.п., одновременно размыкаясь по фронту.

## **СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДВИЖЕНИИ**

Существуют различные способы преподнесения упражнения или, иначе говоря, способы создания представления о движении.

1. По показу. Преподаватель показывает упражнение и начинает выполнять его вместе с группой. В младших классах начинать упражнение можно с распоряжения «Делайте за мной», «Делайте, как я».

2. По объяснению. Преподаватель указывает исходное положение, из которого будет выполняться упражнение, и объясняет, что нужно сделать на первый счет, на второй и т.п. По ходу выполнения упражнения преподаватель подсказывает, что нужно делать на каждый счет. Этот способ активизирует внимание занимающихся.

3. По показу и объяснению. Преподаватель, показывая упражнение, объясняет, как его нужно выполнять, обращает внимание на наиболее трудные места. Чтобы уточнить движения можно проводить упражнение по разделениям. Преподаватель называет часть упражнения и подает команду «Делай – раз!», сопровождая ее показом. Ученики выполняют задание, далее называется следующая часть упражнения и одновременно с показом подается новая команда «Делай – два!» и т.д. Например: «Руки на пояс – делай раз!», «Руки вверх – делай два!», «Наклон назад -делай три!», «Исходное положение – делай четыре!». После этого подается команда для целостного выполнения задания.

### **Требования к показу и объяснению**

Показ должен быть выполнен на высоком техническом уровне, чтобы создать у занимающихся верное представление об упражнении. Необходимо правильно выбрать место для показа: лучше всего на возвышении и в некотором отдалении от группы. В зависимости от формы упражнения его надо показывать стоя или лицом, или боком к группе по отношению к отрою. Если выполняются наклоны вперед или назад, лучше повернуться боком к отрою, если демонстрируется движение с наклонами в сторону правильной будет стойка лицом к группе. Считается ошибкой, когда преподаватель заставляет занимающихся принять исходное положение, а затем показывает упражнение. Необходимо сначала показать упражнение, а затем перейти к его выполнению.

Чтобы занимающиеся не сбивались при выполнении упражнения используется способ «зеркального» показа. При «зеркальном» способе показа преподаватель выполняет упражнение в противоположную сторону по отношению к занимающимся. Например, если подается команда выполнять наклон влево, движение демонстрируется вправо. Подав команду «левую руку вверх», преподаватель поднимает правую руку и т.д.

Объяснение упражнений должно быть кратким, четким и ясным. Многословное объяснение увеличивает паузу между упражнениями и тем самым снижает эффективность занятий. При разъяснении упражнений преподаватель должен пользоваться существующей гимнастической терминологией.

### **Команды для начала и остановки упражнений**

Занимающиеся стоят по стойке «Вольно». В случае, если упражнение начинается из исходного положения основная стойка, то для начала упражнения подается команда «Упражнение начинай!». По предварительной части данной команды занимающиеся принимают стойку «смирно», а по исполнительной начинают выполнять упражнение. В любом другом случае команда для принятия исходного положения «Исходное положение принять!» По предварительной части данной команды занимающиеся принимают стойку «смирно», а по исполнительной – исходное положение.

Для начала выполнения упражнения подается команда «Упражнение начинай!», или «Упражнение с левой начинай!», или «Упражнение влево начинай!». Для соблюдения правильного темпа и ритма выполнения упражнения преподаватель ведет равномерный подсчет. При музыкальном сопровождении подсчет дается только вначале. Прекратив подсчет, преподаватель исправляет ошибки занимающихся.

Для окончания упражнения подается команда «Стой!» вместо счета «И» «Раз, два, три, стой!». При музыкальном сопровождении упражнений остановка должна совпадать с окончанием музыкального периода. После команда «Стой!» занимающиеся прекращают выполнять упражнение и самостоятельно возвращаются в стойку «Вольно».

### **Исправление ошибок**

Общеразвивающие упражнения должны выполняться занимающимися согласовано, с соблюдением гимнастического стиля. Исправлять ошибки преподаватель может не останавливая группу краткими замечаниями вместо счета, например, «Раз, два, поднять голову», «Развернуть плечи, три, четыре» и т.д.

Если ошибки допускаются большинством занимающихся, необходимо прекратить выполнение упражнения, показать упражнение заново, обращая внимание на основные недостатки.



## ТЕРМИНЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

### Стойки

Основная стойка (о.с.) – соответствует строевой стойке (рис. 1, а).

Стойка ноги врозь – ноги расставлены на шаг (на ширину плеч) (рис. 1, б); стойка ноги врозь широкая – ноги широко разведены в сторону (шире, чем на шаг) (рис. 1, в); стойка ноги врозь узкая – ноги расставлены на полшага (рис. 1, г); сомкнутая стойка – ступни сомкнуты; стойка ноги врозь правой (левой) – правая (левая) нога находится на шаг впереди левой (правой). Эта стойка также может быть широкой и узкой (левой, рис. 1, д); стойка скрестно (скрестная) правой (левой) – правая (левая) нога находится перед левой (правой) скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны., на расстоянии 10–15 см. (рис. 1, е); стойка в линию – одна ступня составляет продолжение другой, касаясь пяткой носка. (Эта стойка может быть широкой); стойка правой (левой) вольно (рис. 1, ж); стойка на коленях – голени опираются о пол всей длиной, носки оттянуты; стойка на правом (левом) колене – бедро правой ноги и голень левой (правой) перпендикулярны полу (рис. 1, з).

### Приседы

Присед – положение занимающегося на согнутых ногах (рис. 2, а).

Полуприсед – присед, выполняемый на половину амплитуды (рис. 2, б).

Круглый присед – присед на носках, колени вместе, туловище согнуто вперед, голова опущена, руки вперед (рис. 2, в).

Наклонный полуприсед – выполняется с наклоном туловища назад (туловище и бедра составляют прямую линию) (рис. 2, г).

Полуприсед с наклоном – полуприсед, руки назад, прогнуться («Старт пловца») (рис. 2, д).

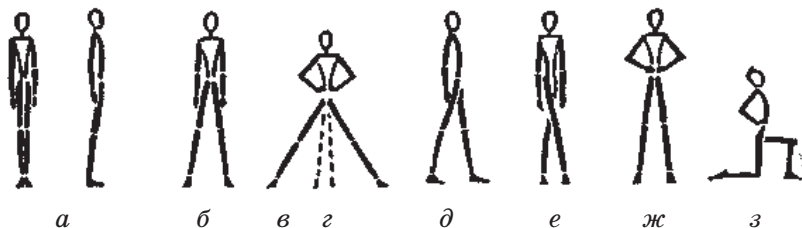


Рис. 1. Стойки

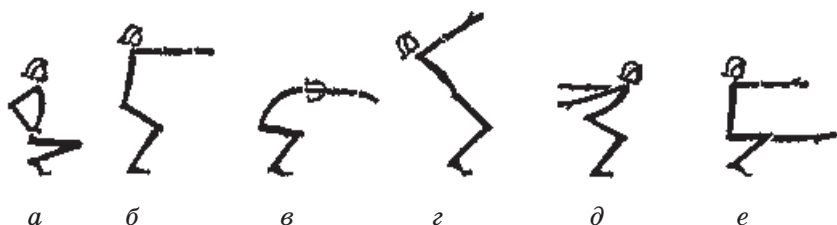


Рис. 2. Приседы

Присед на правой (левой) – выполняется на одной ноге, положение свободной ноги и рук могут быть различны (рис. 2, *e*).

### Выпады

Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее.

Выпад правой (левой) – положение, при котором правая (левая) согнутая нога выставлена вперед; колено впереди стоящей ноги на уровне носка, носок сзади стоящей ноги развернут наружу; туловище вертикально, голова прямо (рис. 3, *a*).

Выпад вправо (влево) – положение, при котором правая (левая) согнутая нога выставлена вправо (влево).

Выпад назад – положение, при котором согнутая нога выставлена назад.

Выпад наклонно (наклонный) – выпад, при котором туловище наклонно в сторону выпада и составляет прямую линию с прямой ногой, руки вверх (рис. 3, *б*).

Выпад с наклоном – выпад с одновременным наклоном туловища вперед (рис. 3, *в*).

Глубокий выпад – выпад с максимальным разведением ног (рис. 3, *г*).

Разноименный выпад (указывается нога и направление выпада). Например, выпад левой вправо (рис. 3, *д*).

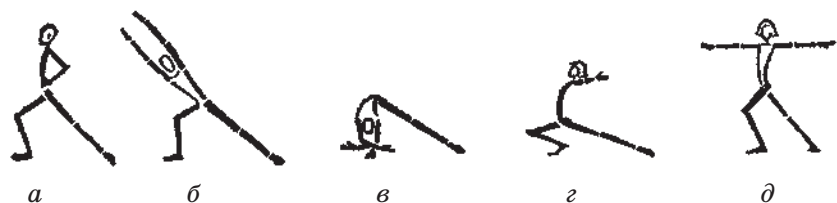


Рис. 3. Выпады

## Наклоны

Наклон – сгибание тела в тазобедренных суставах в любом направлении; выполняется с полной амплитудой движения (рис. 4, а).

Наклон прогнувшись – выполняется вперед, голова приподнята, руки могут быть в различных положениях (рис. 4, б); полунаклон – наклон вперед на  $45^\circ$  (рис. 4, в); наклон вперед-книзу (рис. 4, г); наклон назад касаясь (рис. 4, д); наклон в широкой стойке – наклон прогнувшись в широкой стойке ноги врозь (рис. 4, е), наклон с захватом – наклон, руки захватывают голеностопные суставы и подтягивают туловище к ногам (рис. 4, ж).

## Седы

Сед – положение сидя на полу или снаряде с прямыми ногами, руки касаются пола за туловищем (рис. 5, а).

Сед ноги врозь – положение сидя с разведенными врозь ногами (рис. 5, б).

Сед углом – положение сидя с поднятыми вперед ногами (рис. 5, в), то же ноги врозь.

Сед согнувшись – положение сидя, руки касаются пола за туловищем, ноги подняты перпендикулярно полу (рис. 5, г).

Сед с захватом – сед, при котором туловище и голова наклонены к ногам, руки захватывают голеностопные суставы (рис. 5, д).

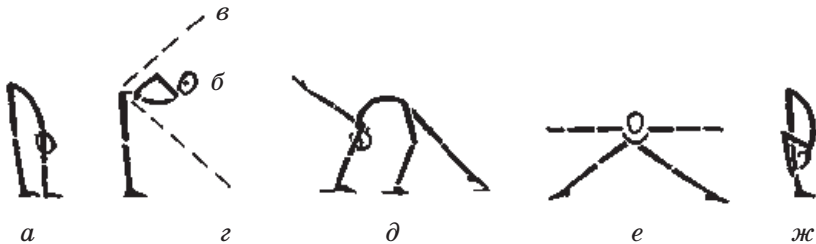


Рис. 4. Наклоны

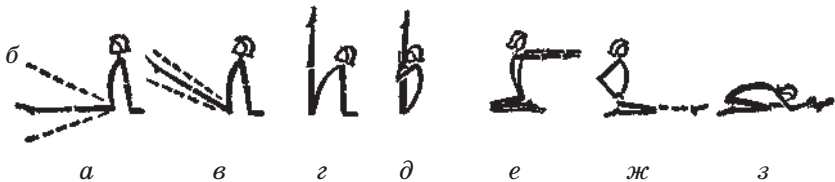


Рис. 5. Седы

Сед на бедре – сед, при котором вес тела находится на бедре одной ноги (рис. 5, е), сед на пятках или на правой (левой) пятке (рис. 5, ж), то же с наклоном (рис. 5, з) и др.

### Упоры

Упоры – положения, в которых плечи выше точек опоры.

Упор присев – присед, колени вместе, руки опираются впереди носков снаружи (рис. 6, а).

Упор присев выполняется и на одной ноге; свободная нога может находиться в различных положениях.

Упор стоя на коленях – опора руками и коленями, носки вытянуты.

Упор на правом (левом) колене – опора руками и правым коленом, левая нога назад (рис. 6, б).

Упор лежа – опора на кисти рук и носки.

Упор стоя согнувшись (рис. 6, в).

Упор лежа на предплечьях (рис. 6, г),

Упор лежа сзади – положение, при котором спина обращена к опоре (рис. 6, д).

Упор лежа сзади на предплечьях – опора на предплечья и носки.

Упор лежа правым (левым) боком – опора на правую руку, тело обращено боком к опоре.

Упор лежа на бедрах – бедра касаются опоры тело максимально прогнуто (рис. 6, е).

Упор на правом колене боком (рис. 6, ж), упор присев на правой на скамейке (рис. 6, з) и др.

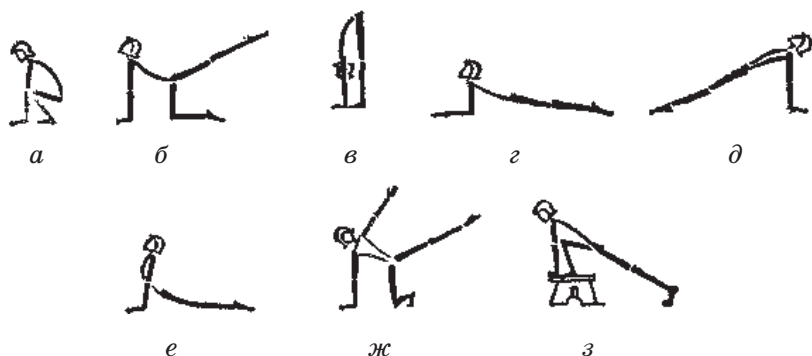
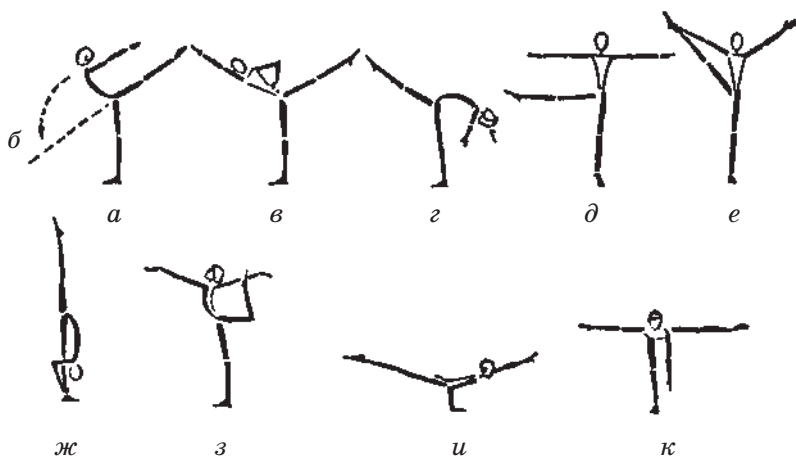


Рис. 6. Упоры



*Рис. 7. Равновесие*

*Положение лежа* – опора на переднюю поверхность ног, живот, грудь; руки и ноги могут быть в любых положениях.

Лежа прогнувшись – в положении лежа тело максимально прогнуть, ноги и голова приподняты, руки в различных положениях.

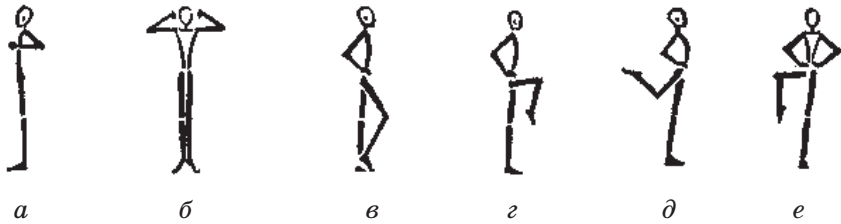
Лежа на спине – опора на заднюю поверхность ног, спину, затылок; руки и ноги могут быть в любых положениях.

**Равновесие** – устойчивое положение занимающегося на одной ноге. Различают равновесия: на правой (рис. 7, а), равновесие с наклоном (рис. 7, б), боковое (рис. 7, в), заднее (с наклоном назад, рис. 7, г), фронтальное (рис. 7, д), с захватом (рис. 7, е), шпагатом (рис. 7, ж), кольцом (рис. 7, з), на локте (рис. 7, и), крестообразное (рис. 7, к) и др.

**Круг** – движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности, а также ногами (ногой) над снарядом.

### *Движения руками и ногами*

Различают движения руками, совершаемые по дуге (по окружности, но не менее, чем на  $360^\circ$ ) и круговые движения (по окружности на  $360^\circ$ ). Движения руками и ногами могут выполняться одновременно, поочередно, последовательно. Различают одноименные (правая рука, нога начинает движение вправо), разноименные (начало движения в противоположную сторону), параллельные (обеими руками), симметричные и несимметричные движения. Они выполняются в основных, промежуточных плоскостях прямыми и



*Рис. 8. Движения руками и ногами*

согнутыми руками. Во втором случае к термину добавляется слово «согнуть». Например, согнуть руки назад (рис. 8, а), согнуть правую в сторону или обе (рис. 8, б) и др. Этот же термин добавляется при сгибании ног. Например, согнуть правую (рис. 8, в), согнуть правую вперед (рис. 8, г), согнуть правую назад (рис. 8, д), согнуть правую, колено в сторону (рис. 8, е) и др.

**Основные исходные положения рук:**

*Положения рук в лицевой плоскости:* а) руки вниз, б) руки в сторону -книзу, в) руки в стороны, г) руки вверх-наружу, д) руки вверх.

*Положение рук в боковой плоскости:* а) руки вниз, б) руки вперед-книзу, в) руки вперед, г) руки вперед-кверху, д) руки вверх, е) руки назад.

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

*Основные положения рук:*

Руки вниз – кисти прямых рук касаются наружной поверхности бедер. Руки вперед – прямые руки подняты на высоту плеч» параллельны друг другу, ладони внутрь.

Руки вверх – прямые руки подняты вверх, параллельны друг другу, ладони внутрь.

Руки в стороны – прямые руки подняты в стороны на высоту плеч, ладони вниз, лопатки слегка сведены.

Руки назад – прямые руки отведены назад до отказа, ладони внутрь.

*Промежуточные положения рук:*

(в промежуточных положениях руки расположена под углом 45° к основным положениям).

Руки вверх наружу – руки из основного положения вверх разведены в стороны на 45°.

Руки вперед-наружу – руки из основного положения вперед разведены наружу на 45°.

Руки вперед-внутрь – в положении вперед пальцы рук касаются, ладони прямо.

Руки вперед скрестно правой (левой) – правая (левая) рука находится над левой (правой), руки касаются локтевыми суставами.

Руки в стороны-книзу – руки из основного положения в стороны опущены книзу на  $45^\circ$ .

Руки вперед-кверху – руки из основного положения вперед подняты кверху на  $45^\circ$ .

*Положения с согнутыми руками:*

Руки на пояс – кисти рук опираются о гребень подвздошной кости (четыре пальца вперед, большой палец назад), локти и плечи отведены назад (рис. 9, а).

Руки перед грудью – руки согнуты а локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти в продолжении предплечий, ладони книзу (рис. 9, г).

Руки перед собой – согнутые руки находятся перед грудью, предплечья на высоте плеч, одно над другим. (При необходимости указывается, какая рука сверху) (рис. 9, е).

Руки к плечам – вогнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами отведенных назад плеч, локти у туловища (рис. 9, б).

Руки за голову – руки согнутые в локтевых суставах, пальцы касаются затылка (рис. 9, в).

Руки за спину – руки, согнутые в локтевых суставах, касаются предплечьями спины, кисти обхватывают предплечья как можно ближе к локтям (рис. 9, д).

Руки скрестно (рис. 9, ж) и др.

Согнуть руки вперед – кисти к плечам, локти на уровне плеч и обращены вперед.

Согнуть руки в стороны – руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти к плечам.

Согнуть руки назад – согнутые в локтевых суставах руки отведены назад до отказа.



Рис. 9. Основные исходные положения рук

Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве.

**Движения руками.** На рис. 10 показаны движения руками: *а* – правую руку вниз; *б* – правую руку в сторону-книзу; *в* – правую в сторону; *г* – правую в сторону; *д* – правую вверх-наружу; *е* – правую вверх-наружу; *ж* – правую вверх-наружу; *з* – правую вверх; *и* – правую вверх-наружу; *к* – левую вверх-наружу; *л* – левую в сторону; *м* – левую в сторону; *н* – левую влево; *о* – левую в сторону-книзу; *п*, *р* – руки вниз.

**Движения ногами.** На рис. 11 показаны движения *Положение ног в лицевой плоскости*: правую в сторону на носок, правую в сторону-книзу, правую в сторону, правую в сторону-кверху.

*Положение ног в боковой плоскости*: левую вперед на носок, левую вперед книзу, левую вперед, левую вперед-кверху, левую назад на носок, левую назад-книзу, левую назад.

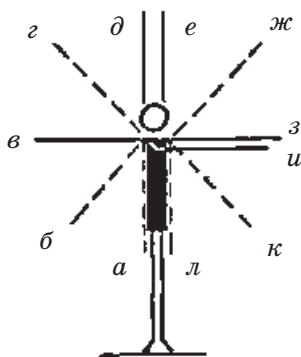


Рис. 10. Движения руками

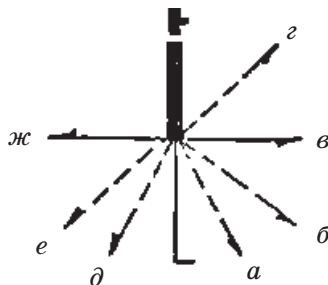
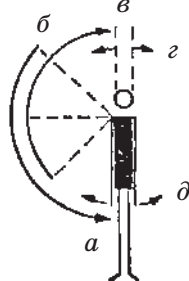
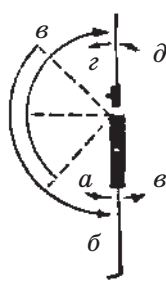


Рис. 11. Движения ногами

В лицевой плоскости



В боковой плоскости



В горизонтальной плоскости

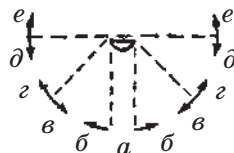


Рис. 12. Направление движений



*Положение с согнутой ногой:*

Согнуть правую – стопа у голени опорной ноги.

Согнуть правую вперед – бедро правой ноги параллельно полу, между бедром и голенью прямой угол. Носок оттянут.

Согнуть правую назад – согнутая правая нога отведена до отказа назад, пятка развернута во внутрь, носок оттянут.

Согнуть правую в сторону – согнутая правая в сторону, угол между бедром и голенью прямой носок оттянут.

Направление движений указаны на рис. 12. В лицевой плоскости: *a* – книзу; *б* – кверху; *в* – внутрь; *г* – *д* – наружу. В боковой плоскости: *a* – вперед; *б* – книзу; *в* – кверху; *г* – вперед; *д*, *е* – назад. В горизонтальной плоскости: *a* – внутрь; *б* – наружу; *в* – вперед; *г* – назад; *д* – вперед; *е* – назад.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гавердовский, Ю. К.* Техника гимнастических упражнений / Ю. К. Гавердовский. М.: Terra-спорт, 2002. 134 с.
2. Гимнастика и методика ее преподавания / под ред. В. М. Смолевского. Изд. 3-е, перераб., доп. М.: Физкультура и спорт, 1987. 336 с., ил.
3. *Менхин, Ю. В.* Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. М.: Физкультура и Спорт, 2003. 224 с.
4. *Смолевский, В. М.* Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. Киев: Олимпийская литература, 1999. 462 с.
5. Спортивная гимнастика / под ред. Ю. К. Гавердовского, В. М. Смолевского. М.: Физкультура и Спорт, 1989. 286 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Характеристика общеразвивающих упражнений .....	4
Классификация общеразвивающих упражнений .....	4
Методика применения общеразвивающих упражнений .....	9
Назначение комплексов общеразвивающих упражнений.....	11
Способы обучения общеразвивающим упражнениям.....	13
Способы формирования представления о движении .....	14
Термины общеразвивающих упражнений.....	17
Список литературы .....	26