

УДК 796.07
ББК 75.68
М 54

Авторы-составители: О. П. Маркевич, ст. преподаватель;
В. А. Медведев, д-р пед. наук, профессор;
Т. В. Золотухина, ст. преподаватель

Рецензенты: К. К. Бондаренко, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины;
С. Л. Володкович, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта Гомельского государственного технического университета им. П. О. Сухого

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации». Протокол № 4 от 12 февраля 2019 г.

Методика проведения строевых и общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие для преподавателей физического воспитания и студентов непрофильных учреждений высшего образования / авт.-сост. : О. П. Маркевич, В. А. Медведев, Т. В. Золотухина. – Гомель : учреждение образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», 2020. – 40 с.

ISBN 978-985-540-542-0

Учебно-методическое пособие предназначено для подготовки и проведения учебных занятий групп основного, подготовительного и специального отделений, а также обучения студентов. Составлено в соответствии с учебной программой.

Издание может быть использовано студентами и преподавателями непрофильных учреждений высшего образования.

УДК 796.07
ББК 75.68

ISBN 978-985-540-542-0

© Учреждение образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рациональная организация и проведение занятий по физическому воспитанию невозможна без владения методикой подбора и обучения строевым и общеразвивающим упражнениям. С помощью этих упражнений успешно формируются навыки коллективных действий, повышается эмоциональный фон занятий, воспитывается чувство темпа и ритма, дисциплина и организованность.

Доступность строевых и общеразвивающих упражнений, являющихся базовыми средствами физической культуры и спорта, позволяет применять их с различными контингентами занимающихся для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма, формирования правильной осанки.

Овладение студентами научно обоснованной методикой подбора, проведения и обучения строевым и общеразвивающим упражнениям позволит повысить эффективность всех форм физического воспитания в УВО как на учебных занятиях, так и во время самостоятельных занятий физической культурой, спортом, туризмом и другими оздоровительными мероприятиями.

Умение правильно составить и выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы, комплекс упражнений лечебной физкультуры способствует поддержанию высокого уровня работоспособности и двигательной активности в течение всего трудового дня.

Каждый студент должен помнить, что после окончания УВО, став специалистом в любой области, он обязан использовать приобретенные знания и умения в области физической культуры для активного внедрения физкультурно-оздоровительных мероприятий в своей профессиональной деятельности.

Неуклонно возрастает в наши дни роль физической культуры и спорта как явления социального. Поэтому забота о постоянном расширении внедрения всех ее форм и средств в быт народа, как составной части здорового образа жизни, наша общая задача первостепенной важности.

1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения – совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. Организация занятий по физическому воспитанию немыслима без использования строевых упражнений, позволяющих быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке и управлять ею.

Классифицируются строевые упражнения на следующие четыре группы:

1. Строевые приемы.
2. Построения и перестроения.
3. Передвижения.
4. Размыкания и смыкания.

Строй – установленное размещение занимающихся для совместных действий. Управление строем на занятиях осуществляется посредством команд и распоряжений, подаваемых обычно голосом или установленными звуковыми сигналами.

Различают следующие основные наименования строя и его расположения.

Сомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся располагаются в шеренгах один от другого на интервал, равный ширине ладони (между локтями), или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперед руке.

Разомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся располагаются в шеренгах на интервал в один шаг или на интервал, указанный преподавателем.

Шеренга – размещение занимающихся на одной линии – один возле другого.

Фланг – правая и левая оконечности строя.

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

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

Дистанция – расстояние между занимающимися в глубину (в колонне).

Интервал – расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге).

Направляющий – занимающийся, идущий в колонне первым.

Закрывающий – занимающийся, идущий в колонне последним.

1.1. Строевые приемы

Строевые приемы – немедленные действия после команды для принятия указанного положения.

По команде «*Становись!*» – занимающийся становится в строй, принимая основную стойку (далее – о. с.).

По команде «*Смирно!*» – принимается о. с.

По команде «*Равняйся!*» – все, кроме правофлангового, поворачивают голову направо и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде «*Отставить!*» – принимается предыдущее положение.

По команде «*Вольно!*» – занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене и становится свободно.

Команда «*Правой (левой) – вольно!*» – принимается в разомкнутом строю. Занимающийся отставляет ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и кладет руки за спину.

По команде «*Разойдись!*» – занимающиеся расходятся.

По командам «*По порядку – рассчитайсь!*», «*На первый и второй – рассчитайсь!*» – расчет начинается с правого фланга. Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает голову к стоящему слева и затем возвращается в исходное положение.

Повороты на месте производятся по командам «*Напра-во!*», «*Нале-во!*», «*Кру-гом!*».

1.2. Задания на внимания

Для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния, рекомендуется проводить упражнения на внимание в одношереножном строю:

1. Три шага вперед на счет 4 – приставить ногу, счет 5–6 – поворот налево, счет 7–8 – прыжком поворот кругом. Команда «*По заданию – марш!*».

2. Шаг вперед, счет 2 – приставить ногу, счет 3–4 – поворот направо, счет 5–6 – приставной шаг влево, счет 7–8 – приставной шаг вправо. Команда «*По заданию – марш!*».

3. Три шага вперед, чет 4 – приставить ногу, счет 5–6 – присед руки вперед с возвращением в исходное положение (далее – и. п.), счет 7–8 – поворот направо.

4. Рассчитать группу на первый-второй, 1–4 – три шага вперед, приставить ногу; 5–7 – перестроение из одной шеренги в две; 8 – пауза, 9–10 – поворот направо, 11–12 – поворот налево, 13–15 – перестроение из двухшереножного строя в одношереножный, 16 – пауза. Команда *«С исполнением задания шагом – марш!»*.

5. Шаг левой вперед, правую руку вперед – счет 1, счет 2 – приставить правую к левой, левую руку вперед; 3 – упор присев, счет 4 – встать руки вверх, 5–6 – поворот направо руки в стороны, счет 7–8 – руки вниз поворот налево.

1.3. Построения и перестроения

Построения – немедленные действия занимающихся после команды для принятия того или иного строя.

Построение в колонну выполняется по команде: *«В колонну по одному (два, три) – становись!»* Группа выстраивается в указанном месте за направляющим.

Построение в шеренги, колонны, круги может выполняться по следующим распоряжениям: *«Станьте в круг»*, *«Станьте в две шеренги»*.

Перестроения – переходы из одного строя в другой.

Перестроение из одной шеренги в две. После предварительного расчета на первый и второй подается команда: *«В две шеренги – стройся!»* По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет «раз»), правой ногой, не приставляя ее, шаг вправо (счет «два») и, вставая в затылок за первым, приставляют левую ногу (счет «три»).

Перестроение из одной шеренги в три. После предварительного расчета подается команда *«В три шеренги – стройся!»* По этой команде первые номера делают шаг правой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для возвращения в одну шеренгу перестроение происходит в порядке, обратном построению.

Перестроение из шеренги уступом. После предварительного расчета группы по заданию *«Шесть – три – на месте»*, *«Шесть – четыре – два – на месте»* – подается команда *«По расчету шагом – марш!»* Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Проводящий считает до того мо-

мента, пока первая шеренга не приставит ногу, к примеру: «Шесть – три – на месте (до семи)», «Девять – шесть – три – на месте (до десяти)» (рисунок 1).

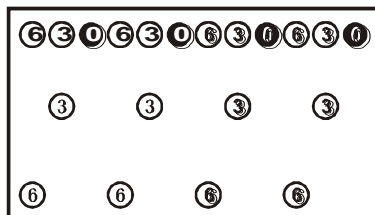


Рисунок 1 – Схема перестроения из шеренги уступом

Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом – марш!» Все вышедшие из строя занимающиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом.

Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три) поворотом в движении. При движении группы налево в обход подается команда «В колонну по два (три, четыре) налево – марш!» После поворота первой двойки (тройки, четверки) следующие делают поворот по команде своего замыкающего на том же месте, что и первые (рисунок 2).

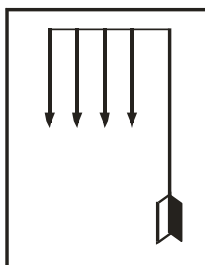


Рисунок 2 – Схема перестроения из колонны по одному в колонну по четыре последовательными поворотами

Для обратного перестроения подаются команды «Напра-во!», «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – марш!»

При перестроениях, выполняемых в движении, подается команда «В колонны по одному направо и налево в обход – марш!» По этой команде первые номера идут направо, вторые номера – налево в обход (рисунок 3).

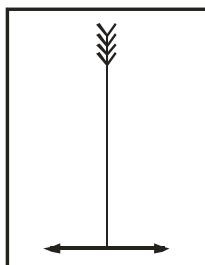


Рисунок 3 – Схема перестроения из одной колонны в две колонны

Команда «В колонну по два через центр – марш!» – подается при встрече колонн в той середине зала, где начиналось перестроение (рисунок 4).

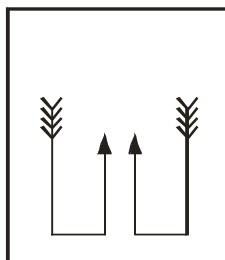


Рисунок 4 – Схема перестроения из двух колонн по одному в одну колонну по два

Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, восемь человек и т. д. (рисунок 5).

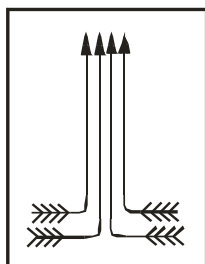


Рисунок 5 – Схема сведения из нескольких колонн в одну колонну

Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, при перестроении из колонны по два в колонну по одному подается следующая команда «*В колонны по одному направо и налево в обход шагом – марш!*» (рисунок 6). По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подается команда «*В колонну по одному через центр – марш!*» (рисунок 7).

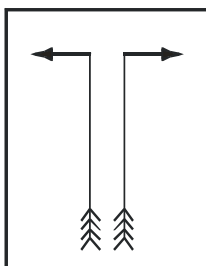


Рисунок 6 – Схема разведения из одной колонны в две

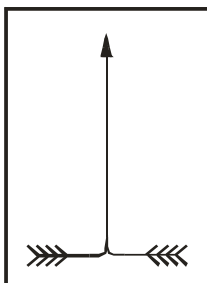


Рисунок 7 – Схема слияния из двух колонн в одну

1.4. Передвижения

К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера.

Строевой шаг – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15–20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню). При движении рук вперед нужно сгибать их в локтевых суставах так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса (на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки

прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы должны быть слегка сжаты в кулаки. Подается команда «*Строевым шагом – марш!*»

Походный (обычный) шаг отличается от строевого большей свободой движений. Подаются команды «*Шагом – марш!*», «*Обычным шагом – марш!*» Они применяются при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении. Исполнительная команда подается под левую ногу.

Движение на месте выполняется по командам «*На месте шагом (бегом) – марш!*», «*Направляющий, на месте!*»

При переходе с движения на месте к передвижению подаются команды «*Прямо!*», «*Два (три, четыре) шага вперед (назад, в стороны) – марш!*»

Прекращение движения осуществляется по команде «*Группа – стой!*» Выполняется шаг правой, и приставляется левая нога.

При изменении ширины шага и скорости движения подаются команды «*Шире шаг!*», «*Короче шаг!*», «*Ре-же!*», «*Полный шаг!*», «*Пол-шага!*»

При движении бегом подается команда «*Бегом – марш!*» При переходе с бега на шаг подается команда «*Шагом – марш!*» Если музыкального сопровождения нет, под правую ногу подается команда «*Марш!*»

При движении в обход подается команда «*Налево в обход шагом – марш!*» (рисунок 8).

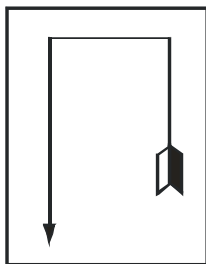


Рисунок 8 – Схема движения по команде «Налево в обход шагом – марш!»

При движении по диагонали подается команда «*По диагонали – марш!*» (рисунок 9).

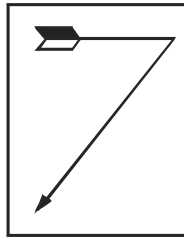


Рисунок 9 – Схема выполнения команды «По диагонали – марш!»

Движение противходом – это движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Подается команда «*Противходом направо (налево) шагом – марш!*». Интервал между встречными колоннами – один шаг (рисунок 10).

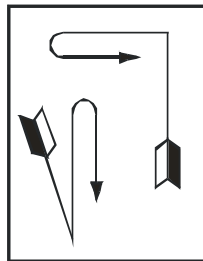


Рисунок 10 – Схема выполнения команды «Противходом направо (налево) шагом – марш!»

Движение змейкой – это несколько противходов подряд. Величина змейки определяется по первому противходу. Подаются команды «*Противходом налево – марш!*», «*Змейкой – марш!*» (рисунок 11).

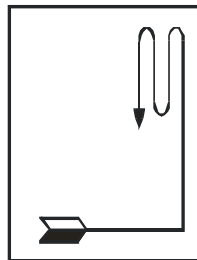


Рисунок 11 – Схема выполнения команд «Противходом налево – марш!», «Змейкой – марш!»

При движении по спирали подается команда «*По спирали – марш!*» (рисунок 12).

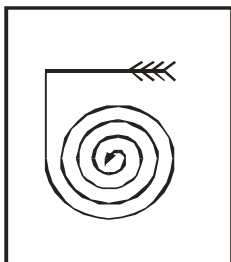


Рисунок 12 – Схема выполнения команды «*По спирали – марш!*»

При движении по кругу подается команда «*По кругу – марш!*» Исполнительная команда подается на середине одной из границ зала, после чего указывается дистанция, определяющая размер круга.

1.5. Размыкания и смыкания

Размыкания – способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания – приемы уплотнения разомкнутого строя.

При размыкании подается команда «*Направо (налево) от середины разом-кнись!*» Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением студента, от которого производится размыкание, выполняют повороты направо и налево, а затем, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом составило указанное количество шагов, поворачиваются к фронту лицом. После подачи команды проводящий считает по два до тех пор, пока все студенты не займут свои места в строю. Для смыкания подается команда «*Налево (направо, к середине) сом-кнись!*». Все действия выполняются в обратном порядке.

Выполняется размыкание по распоряжению по командам «*Встаньте на два шага друг от друга!*», «*Разомкнитесь на вытянутые руки!*»

1.6. Разновидности ходьбы и бега

На занятиях физической культуры применяются следующие разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп, с опорой руками о колени, строевым шагом, с высоким подниманием коленей, на всей стопе, со сгибанием ног назад, в полуприседе, в полном приседе, выпадами, приставными и переменными шагами, скрестными шагами вперед и в стороны, в сочетании с бегом и прыжками, перекатом с пятки на носок, «крадучись».

Разновидности бега: обычный, с высоким подниманием коленей, со сгибанием ног назад, со взмахом прямых ног вперед, назад, в стороны, скрестным, с подскоками, с поворотами, шагом «галоп», с передвижением прыжками на левой, правой, с бросанием и ловлей предметов, с прыжками через препятствия, левым и правым боком, ускорением, остановками, по диагонали, «змейкой», противходами, спиной вперед.

1.7. Передвижения, выполняемые прыжками в сомкнутой колонне

К ним относятся следующие:

1. И. п. – стойка, руки на плечах впереди стоящих. По команде *«Прыжками ноги врозь-вместе – марш!»* занимающиеся одновременно выполняют задание.

2. И. п. – стоя на правой, захватить голень поднятой вперед левой ноги сзади стоящего, правая рука на плече впереди стоящего. Передвижение прыжками на правой, после смены положения ног – на левой. Команда *«Прыжками на правой (левой) – марш!»*.

3. И. п. – стоя ноги врозь, левая рука между своих ног правой захватывается левая рука стоящего впереди. Передвижение прыжками на двух. Команда *«Прыжками на двух – марш!»*.

4. И. п. – стоя на левой, захватить двумя руками голень правой ноги стоящего впереди. Передвижение прыжками на левой (правой) ноге. Команды *«Прыжками на левой (правой) – марш!»*.

1.8. Методические указания по выполнению строевых упражнений

Строевые упражнения выполняются в соответствии со следующими указаниями:

– Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий команд одновременно из всех групп упражнений. Сначала осваивают построения, строевые приемы, передвижения, а затем размыкания и смыкания.

– Команды, как правило, разделяются на *предварительные* и *исполнительные* («Шагом – **марш!**», «Кру-гом!» и т. д.). Есть команды только исполнительные («Равняйсь!», «Смирно!»). Иногда перед подачей исполнительных команд целесообразно добавлять слова «группа», «внимание» и другие, чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде, например: «Группа, **смирно!**».

Предварительная команда подается отчетливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять ее и приготовиться к выполнению. Исполнительная команда подается после небольшой паузы, отрывисто и энергично. Чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда, больше пауза между предварительной и исполнительной командами и громче подача последней.

Команда должна подаваться с твердой и повелительной интонацией. Необходимо правильно акцентировать слова и уметь варьировать силу и тон голоса.

Подающий команды должен находиться в основной стойке.

В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Например, вместо того, чтобы группе, сидящей на полу, подавать команду «Нале-во!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево».

При подаче команды на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей. Эта команда должна содержать следующее: 1) название строя; 2) направление движения; 3) способ исполнения (как, например, в команде «В колонну по четыре налево шагом – **марш!**»). В движении, если способ передвижения не меняется, его не указывают.

При размыкании последовательность частей команды будет такой: 1) направление движения; 2) величина интервала; 3) способ исполнения (как, например, в команде «Влево на два шага приставными шагами разом-кнись!»).

2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельных частей тела и их сочетания, выполняемые с различной амплитудой и скоростью, максимальным и умеренным мышечным напряжением. Они выполняются без предметов и с предметами, на различных гимнастических снарядах, а также со взаимной помощью друг другу (вдвоем). Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными движениями.

2.1. Характерные особенности общеразвивающих упражнений и методика их применения

Общеразвивающие упражнения по структуре просты и доступны всем категориям занимающихся.

С помощью общеразвивающих упражнений можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные части тела и отдельные группы мышц.

Применяя общеразвивающие упражнения, сравнительно легко можно регулировать физическую нагрузку.

Нагрузка изменяется в зависимости от интенсивности мышечных напряжений, с которой выполняются упражнения. Интенсивность мышечных напряжений можно повысить увеличением продолжительности, количества повторений одного и того же упражнения, изменением скорости выполнения упражнений, увеличением веса отягощений.

Нагрузка зависит также от способа проведения упражнений. Общеразвивающие упражнения могут выполняться с различными интервалами отдыха, без пауз, одно за другим. В этом случае нагрузка значительно увеличивается. Эмоциональное состояние также сказывается на утомляемости. При проведении упражнений игровым способом усталость уменьшается, и можно выполнить больший объем работы.

На занятиях по физическому воспитанию общеразвивающие упражнения выполняются сериями и в виде специально составленных комплексов. Отдельные упражнения или их серии выполняются для развития отдельных физических качеств. С помощью комплексов решаются различные задачи физического воспитания. На занятиях гигиенической гимнастикой они используются с оздоровительной целью, на занятиях производственной гимнастикой комплексы служат

средством активного отдыха, на занятиях по физическому воспитанию они подготавливают функциональные системы занимающихся к предстоящей физической нагрузке и усвоению более сложных упражнений.

При составлении комплексов упражнений необходимо учитывать их назначение, возраст, пол и физическую подготовленность студентов.

Прежде всего следует определить объем и содержание упражнений, которые будут включены в комплекс в зависимости от его назначения, подобрать необходимые упражнения и установить их число (в комплексе их может быть 8–15).

При подборе упражнений целесообразно руководствоваться следующими соображениями:

Подобранные упражнения должны отвечать назначению комплекса.

Упражнения необходимо подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических качеств.

Упражнения должны быть доступными, т. е. соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

Первым в комплексе должно быть упражнение на ощущение правильной осанки.

Далее выполняются простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (приседания с наклонами и движениями руками, выпады с наклонами и др.). Эти упражнения общего воздействия активизируют деятельность всех органов и систем, что очень важно для подготовки организма к предстоящей работе.

Следующими в комплексе должны быть упражнения для различных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу должны включаться последовательно различные части тела.

Далее в комплекс включаются два-три наиболее интенсивных и сложных упражнения для всех частей тела.

В конце комплекса выполняются упражнения умеренной интенсивности, при выполнении которых акцентируются внимание на обучении правильному дыханию. Заканчивается комплекс упражнениями на ощущение правильной осанки.

Каждое упражнение в комплексе должно повторяться от четырех до восьми раз.

2.2. Классификация общеразвивающих упражнений

На занятиях базовой (школьной, вузовской) физической культурой среди средств физического воспитания наибольший удельный вес приходится на долю общеразвивающих физических упражнений по следующим причинам:

Освоение общеразвивающих упражнений, как правило, не требует предварительной подготовки и специальных знаний. Эти упражнения общедоступны для занимающихся независимо от их физической подготовленности.

Названный вид упражнений создает предпосылки для разностороннего развития двигательных способностей (физических качеств), совершенствования техники движений в спортивной практике.

Общеразвивающие упражнения оказывают оздоровительное влияние на организм занимающихся, способствуя тем самым улучшению состояния морфофункциональных систем и повышению уровня здоровья.

Эти упражнения выполняют образовательную функцию в процессе управления движениями, так как через физические упражнения познаются законы движения человека в окружающей среде.

Содержание общеразвивающих упражнений предопределено совокупностью физиологических, психологических, биологических, биомеханических, социальных и экологических факторов, влияющих на организм при выполнении конкретного упражнения.

Общеразвивающие упражнения являются составной частью всех физических упражнений и соответственно классифицируются.

Классификация физических упражнений – это упорядоченная совокупность двигательных действий для решения задач физического воспитания.

Физические упражнения классифицируются по нижеуказанным признакам.

Исторически сложившаяся система физического воспитания. Эволюция человеческой жизни и деятельности, исторические закономерности общественного развития аккумулировали физические упражнения в четыре основные группы:

- гимнастические упражнения;
- игровые упражнения;
- туристические физические упражнения;
- спортивные упражнения.

Эти группы объединяют большое количество физических упражнений, поэтому классификация по данному признаку является обоб-

щенной, сориентированной на масштабность использования данных средств на протяжении жизни.

В то же время каждая из этих групп имеет свои отличительные особенности по характеристике движений, методике выполнения упражнений, специфическому назначению, цели, педагогическим возможностям при проведении учебных занятий. Следует отметить, что гимнастика, игры, туризм и спорт в системе физического воспитания учащихся и студенческой молодежи обеспечивали и обеспечивают следующее:

- широкую распространенность на физкультурных занятиях по причине доступности и популярности упражнений;
- арсенал двигательных умений и навыков, необходимых для жизни и деятельности.

Анатомический признак классификации. Упражнения различаются по воздействию их на определенные мышечные группы рук, ног, брюшного пресса, спины, плечевого пояса, шеи, таза. По этому признаку составляются различные комплексы общеразвивающих упражнений для разминки (подготовительной части занятий), гигиенической гимнастики, физкультпауз, физкультминуток и т. п.

Преимущественная направленность на развитие отдельных физических качеств. Этот признак весьма важно учитывать при недостаточном уровне развития основных физических качеств – быстроты, силы, общей выносливости. Кроме того, существенным дополнением здесь являются упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков. Поэтому в практике кафедр физического воспитания и спорта УВО широко распространяется опыт использования общеразвивающих упражнений, разрабатываемых на базе определенного вида спорта для студентов основного, подготовительного и специального учебных отделений. Такой подход значительно повышает эффективность учебного процесса, благоприятствует повышению интереса к занятиям и создает положительный эмоциональный фон при выполнении упражнений.

Биомеханическая структура движений позволяет различать циклические, ациклические и смешанные упражнения. При разработке комплексов общеразвивающих упражнений следует учитывать направленность каждого из видов этих упражнений. Так, на исходном этапе занятий, особенно в период адаптации студента к новым условиям вузовского обучения и профессиональной подготовки, важное значение приобретают циклические упражнения.

Циклические упражнения обусловлены последовательным чередованием отдельных фаз целостного движения и самих движений. При

этом все составляющие компоненты движения образуют один цикл, они последовательно повторяются в дальнейших циклах, которые взаимосвязаны между собой. К циклическим упражнениям (видам спорта) относятся широко распространенные в вузовской практике средства: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др.

Ациклические упражнения представляют собой самостоятельные двигательные акты, направленные на мобилизацию сокращения мышц. В основном это гимнастические упражнения, поднятие штанги, различные прыжки и т. п.

Физиологическая нагрузка. Данный признак позволяет определять зону мощности физической нагрузки, которая может быть максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.

Степень соответствия спортивной специализации. Этот классификационный признак наиболее приемлем в спортивной практике. Однако для физически подготовленных студентов основного учебного отделения в большинстве своем общеразвивающие упражнения подбираются дифференцированно данному признаку. Поэтому они могут быть общеподготовительными, специально-подготовительными и спортивными (соревновательными).

Классификация физических упражнений по признакам позволяет систематизировать все используемые в учебном процессе средства физического воспитания и определить эффективность воздействия на студента отдельно взятого упражнения. Общеразвивающие физические упражнения удовлетворяют объективную природную потребность человека в движении. В то же время при их использовании необходимо учитывать факторы, определяющие эффективность упражнений. Это особенно важно в тех случаях, когда общеразвивающие упражнения не приносят ожидаемых результатов. Причины этого явления могут быть связаны с нарушениями методики обучения, особенно при определении оптимального уровня дозировки и реакции организма на физическую нагрузку. Не менее существенным фактором при выполнении общеразвивающих упражнений являются личностные характеристики студентов, определяющие их отношение к физической культуре и спорту, волевые компоненты и умение самостоятельно воспроизводить осваиваемые движения.

2.3. Терминология для записи и проведения общеразвивающих упражнений

На занятиях по физическому воспитанию для проведения общеразвивающих упражнений применяется специальная терминология, созданная в процессе развития гимнастики и названная гимнастической терминологией. Знание этой терминологии необходимо и всем тем, кто занимается физической культурой самостоятельно, поскольку во всей издаваемой в нашей стране методической литературе по физической культуре и спорту используется гимнастическая терминология.

Гимнастическая терминология – это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а также система правил образования и применения условных сокращений и форм записи упражнений.

Под термином принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

К терминам предъявляются определенные требования:

– *Доступность*. Термины должны строиться на основе словарного состава языка, а также интернациональных слов-терминов и полностью соответствовать законам словообразования и грамматики.

– *Точность*. Термин, имеющий одно определенное значение, должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия.

– *Краткость*. Наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения.

Основные термины. Общеразвивающие упражнения могут выполняться из различных исходных положений. К ним относятся следующие:

– *Стойки* – основная, соответствующая строевой стойке; стойка «ноги врозь», стойка на коленях (правом или левом) и др.

– *Седы* – положения сидя на полу или на снаряде. Различают сед «ноги врозь», сед углом, сед на пятках и др.

– *Присед* – положение на согнутых ногах, полуприсед, присед на правой (левой), полуприсед с наклоном (старт пловца) и др.

– *Выпад* – движение (или положение) с выставлением и сгибанием ноги – выпад правой (левой), выпад вправо (влево) и т. д.

– *Упоры* – положения, в которых имеется контакт руками с опорой или снарядом, а ось плечевых суставов располагается выше точек опоры рук. Различают упор присев, упор лежа, упор лежа сзади и др.

Принимаются следующие основные исходные положения рук: руки на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, за спину, вверх, вперед, в стороны, назад и др.

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

На рисунке 13 показаны движения рук: *а* – правой вниз; *б* – правой в сторону-книзу; *в* – правой в сторону; *в, з* – в стороны; *г* – правой вверх-наружу; *г, жс* – вверх-наружу; *д* – правой вверх; *е* – левой вверх; *д, е* – вверх; *жс* – левой вверх-наружу; *з* – левой в сторону; *з, и* – влево; *к* – левой в сторону-книзу; *а, л* – вниз.

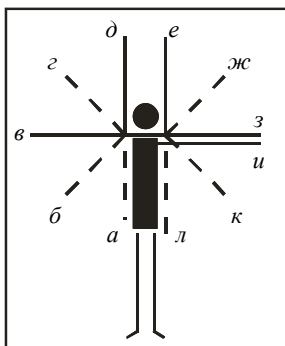


Рисунок 13 – Положения рук

На рисунке 14 показаны движения ног в боковой плоскости: *а* – на носок вперед; *б* – вперед-книзу; *в* – вперед; *г* – вперед-кверху; *д* – назад на носок; *е* – назад-книзу; *жс* – назад.

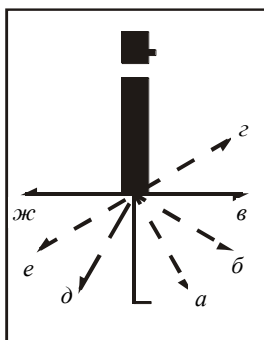


Рисунок 14 – Положения ног в боковой плоскости

На рисунке 15 показаны движения рук в лицевой плоскости: *a* – книзу; *б* – кверху; *в* – внутрь; *г*, *д* – наружу. На рисунке 16 рассмотрены движения рук в боковой плоскости: *a*, *г* – вперед; *б* – книзу; *е* – кверху; *в*, *д* – назад. На рисунке 17 отражены движения рук в горизонтальной плоскости: *a* – внутрь; *б* – наружу; *в*, *д* – вперед; *г*, *е* – назад.

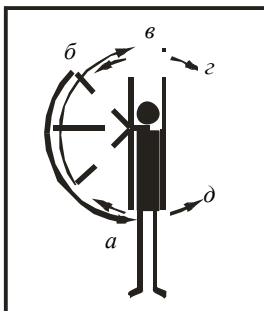


Рисунок 15 – Движения рук в лицевой плоскости

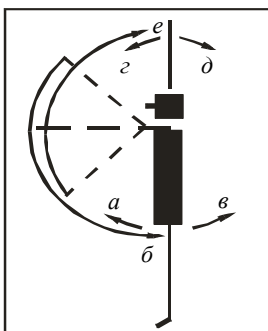


Рисунок 16 – Движения рук в боковой плоскости

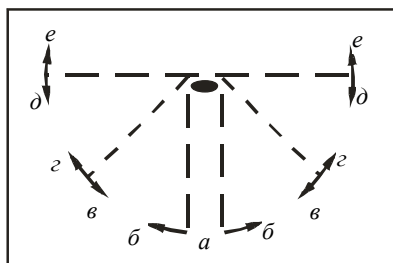


Рисунок 17 – Движения рук в горизонтальной плоскости

Запись общеразвивающих упражнений (ОРУ). При записи отдельного движения надо указать следующее:

- исходное положение, из которого начинается движение;
- название движения (наклон, мах, поворот и др.);
- направление (вправо, назад и т. д.);
- конечное положение (если необходимо).

Наиболее широкое применение получила текстовая форма записи общеразвивающих упражнений (таблица 1).

Таблица 1 – Пример текстовой записи общеразвивающих упражнений

Номер упражнения	Описание упражнения	Количество повторений, раз	Методические указания
1	И. п. – о. с., счет 1 – руки вверх, 2 – руки вперед, 3 – руки в стороны, 4 – и. п.	4–6	Через стороны
2	И. п. – стойка «ноги врозь, руки на поясе», счет 1 – наклон, 2 – и. п., 3 – наклон назад, 4 – и. п.	4–6	Ноги не сгибать

Общеразвивающие упражнения составляются на 2, 4, 8, 16, 32 счета. Это позволяет использовать музыкальное сопровождение.

2.4. Методы и методика проведения общеразвивающих упражнений

К ним относятся следующие:

1. **Метод слова и показа.** Основными элементами этого метода являются: объяснение и показ упражнения. Методом слова и показа преподаватель объясняет занимающимся предстоящие движения, обращает внимание на отдельные детали, сообщает терминологию движений и положений. Этот метод применяют обычно при изучении новых упражнений.

Методика проведения ОРУ методом слова и показа следующая:

- Перед объяснением «Смотрите следующее упражнение» или «Смотрите ваше упражнение».
- Преподаватель принимает (показывает) и. п. и одновременно объясняет его, например «И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны».
- Преподаватель выполняет движения и одновременно называет их по терминологии.

– Необходимо также применять так называемый «зеркальный показ». Например, делая взмах в сторону правой ногой, надо сказать «Мах левой в сторону».

– Если упражнение лучше просматривается занимающимися сбоку, тогда оно показывается один раз анфас, а второй – профиль.

– Затем подается команда «*Внимание!*» для принятия основной стойки после стойки «вольно».

– Чтобы учащиеся приняли и. п. необходимо назвать это положение и указать способ его принятия и затем подать команду «*Принять!*» или «*Руки в стороны – ставь!*».

– Для того, чтобы учащиеся начали все вместе выполнять очередное упражнение необходимо назвать первоначальное движение (взмах, присед и так далее), затем сказать о направлении (вперед, назад и так далее) этих движений и лишь после этого подать исполнительную команду «*Начи-най!*». Например: «*Наклоны вперед начи-най!*» или «*Упражнение начи-най!*».

– Если известно, что упражнение будет начато не совсем уверенно, то преподавателю следует 4–8 счетов выполнять вместе с занимающимися.

– Для прекращения выполнения упражнений подается команда «*Стой!*». Например, при подсчете «Раз, два три, четыре» следует командовать «*Раз, два, три – стой!*».

– По команде «*Стой!*» ученики обязаны остановиться в и. п., из которого началось упражнение.

2. Метод распоряжения и показа. Распоряжение преподавателя является одним из важных средств словесного объяснения ОРУ. Оно должно быть кратким, точным и отдаваться только в повелительном тоне, например, «*Наклонитесь!*», «*Поднимите руки в стороны!*» или «*Присядьте!*» и т. д. Данный метод проведения упражнений сокращает время на объяснение (увеличивает плотность), вносит разнообразие и помогает сосредоточить внимание студентов на выполнение их.

Методика проведения ОРУ методом распоряжения и показа:

– Проведение упражнений начинается распоряжением «*Внимание!*» (вместо команды «*Смирно!*»).

– Преподаватель по терминологии называет и. п., способ его принятия «*Станьте ноги врозь, руки вверх!*» и сам принимает это положение.

– Преподаватель распоряжением указывает, какие движения должны быть выполнены из принятого и. п. Например (и. п. – стойка ноги врозь, руки за голову): «*Наклонитесь влево и выпрямите руки вверх!*» и одновременно объявляет «*Это – счет раз!*», далее распоряже-

нием преподаватель указывает, какое движение необходимо выполнить на второй счет. «Выпрямитесь, руки за голову», после выполнения объявить «Это – счет два». После этого необходимо упражнение выполнять в другую сторону: «Теперь наклонитесь вправо и выпрямите руки вверх», «Это – счет три». Когда все примут указанное положение, преподаватель объявляет «Это – четыре».

– После замедленного и раздельного выполнения (по отдельным счетам) движений преподаватель переводит занимающихся на непрерывное выполнение упражнений в нужном темпе.

3. **Метод распоряжения (без показа).** Применяя этот метод, преподаватель не показывает ни исходного положения, ни самих движений. Этим методом из одного и того же исходного положения можно провести два-три упражнения без пауз между ними, что увеличивает плотность занятия. Проводить подряд два-три упражнения по распоряжению можно не только из одного и того же, но и из различных исходных положений. Для этого сразу же после команды «Стой!» преподаватель должен перевести занимающихся в новое исходное положение и продолжить проведение занятий.

Метод распоряжений (без показа) способствует закреплению знания терминологии, а также решает задачи образовательного порядка.

4. **Метод слова.** Проведение ОРУ методом слова представляет собой последовательное изложение терминологии, без показа предстоящих к выполнению упражнений.

Методика проведения ОРУ методом слова:

– Перед проведением упражнения данным методом преподаватель обращается к занимающимся примерно так «Прослушайте очередное ваше упражнение. И. п. – о. с. На счет раз – руки вверх, на два-три – наклон вперед прогнувшись, смотреть на руки, на 4 – и. п.

– Такое устное изложение упражнения нужно повторять еще раз.

– Далее подается команда «И. п. – *при-нять!*».

– Без предварительного названия первых движений подается команда «*упражнение начи-най!*».

– После этого ведется подсчет и подается команда для прекращения выполнения упражнения.

2.5. Способы выполнения общеразвивающих упражнений

Одинарный способ – это отдельно выполняемое движение конечностями или одновременное движение конечностями и телом в определенном направлении с возвращением в исходное положение. Они

являются наиболее простыми, так как не сочетаются с другими дополнительными движениями. Одинарные упражнения являются наиболее доступными для избирательного воздействия на отдельные группы мышц или частей тела.

Способ совмещений включает в себя два соединенных (совмещенных) между собой одинарных упражнений, которые выполняются в одной темпе. Он требует, чтобы из двух соединенных различных упражнений одно было направленно на преимущественное развитие силы (гибкости) одних групп мышц, например, нижних конечностей, а другое – на развитие силы (гибкости) других мышц или частей тела, например мышц спины.

При поточном способе все упражнения комплекса выполняются без пауз между ними. Непрерывность выполнения упражнений повышает интерес и сокращает время на их проведение.

Методика проведения ОРУ поточным способом. Перед выполнением упражнения необходимо сообщить занимающимся, что после выполнения каждого упражнения по команде «*Стой!*» следует немедленно принимать такое исходное положение, какое примет преподаватель. Затем преподаватель показывает и объясняет первое упражнение, которое выполняется до команды «*Стой!*». По этой команде все принимают новое исходное положение, которое заранее на последние 2–4 счета принял преподаватель, не задерживаясь, преподаватель называет нужные движения следующего упражнения, дает распоряжение для их выполнения. Таким же образом выполняется без пауз весь комплекс.

При поточном выполнении упражнений нельзя изучать новые движения, данным способом выполняются в основном хорошо известные студентам упражнения.

ОРУ в движении можно выполнять в колоннах по одному, по два, по три и более, если есть возможность разомкнуть занимающихся на дистанцию не менее двух шагов. Комплекс ОРУ в движении выполняется в замедленном ритме строевого шага, без остановки.

Выполнение ОРУ в колонне по одному после предварительного выполнения трех четким строевых шагов и принятия основной стойки или других исходных положений. При таком проведении упражнений создаются условия для выбора упражнений более разностороннего воздействия на организм, чем при упражнении на каждый шаг, а также совершенствуется строевой шаг в ритмическом сочетании с выполнением упражнений.

Проходящий способ включает в себя выполнение ОРУ в сочетании с ходьбой строевым шагом.

Методика проведения ОРУ, проходящим способом. Для выполнения упражнения этим способом группа перестраивается в колонну по четыре на верхней или нижней середине зала, разомкнувшись в стороны на вытянутые руки. Впереди первой четверки на полу чертится линия, откуда начинается выполнение упражнений. На противоположной стороне зала в заранее определенном месте чертится линия окончания выполнения упражнений. Затем преподаватель показывает и объясняет первое упражнение. Например, три шага вперед, на четвертый приставить ногу. На счет 5–7 – три пружинистых приседа, руки вперед-наружу, на восьмой счет – о. с.

Затем первая четверка выполняет указанное упражнение, вторая четверка заранее самостоятельно выходит на линию начала выполнения упражнений и начинает выполнять упражнение с первого счета второй восьмерки, третья шеренга соответственно с первого счета третьей восьмерки и т. д. Таким образом, «волнами» включаются все четверки и выполнение данного упражнения.

Когда первая четверка, а за ней и остальные четверки, продвинувшись до линии окончания выполнения упражнения, они противоходом по два кнаружи бегом возвращаются на первоначальные места. Далее преподаватель объясняет и показывает следующее упражнение.

Путем показа. Упражнения показывают «зеркальным» способом, стоя, как правило, лицом к студентам. Для начала подается команда *«Исходное положение (указывается способ исполнения – прыжком, шагом) принять!»* Далее говорится следующее: *«Со мной упражнение – начи-най!»* Преподаватель проделывает все упражнение два-три раза вместе с группой. Если студент допускает ошибки, ему дается указание *«Посмотрите на меня и обратите внимание, как выполняется это движение»*. Для окончания упражнения вместо последнего счета дается команда *«Стой!»* По этой команде студенты останавливаются в исходном положении и по следующей команде принимают стойку «вольно».

Путем рассказа. Преподаватель называет исходное положение, из которого будет выполняться упражнение, и рассказывает, что нужно выполнить на счет «раз», «два» и т. д. Затем он подает команду *«Исходное положение – принять!»*, проверяет исполнение и подает следующую команду *«Упражнение начи-най!»* По ходу движения преподаватель подсказывает, что необходимо делать на каждый счет: *«Руки вверх, наклон вперед, выпрямиться»* и т. д.

Если упражнения выполняются без музыкального сопровождения, то преподаватель регулирует темп счетом и все время делает указания, исправляя ошибки.

Путем рассказа и показа. Преподаватель показывает и объясняет, как надо выполнять упражнения, обращает внимание на наиболее трудные движения, подает команды. По ходу выполнения он все время уточняет движения, подсказывая, как лучше их выполнить.

3. ВИДЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В настоящее время в практике применяется значительное количество общеразвивающих упражнений, среди которых можно выделить следующие:

- без предметов;
- с предметами;
- на снарядах;
- со взаимной помощью друг другу.

3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Наиболее широко в физическом воспитании применяются общеразвивающие упражнения без предметов. Следует однако отметить, что в силу своих специфических особенностей общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах и со взаимной помощью друг другу эффективно дополняют упражнения без предметов, позволяют разнообразить содержание занятий и способствуют целенаправленному развитию физических качеств.

Внутри каждого вида общеразвивающие упражнения, как отмечалось выше, классифицируются по анатомическому признаку (таблицы 2–4).

Таблица 2 – Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 1. И. п. – о. с.; 1 – руки вперед; 2 – руки в стороны; 3 – руки вверх; 4 – и. п.	6–8 р.	Следить за осанкой, руки в локтях не сгибать

Окончание таблицы 2

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 2. И. п. – о. с.; 1 – руки к плечам; 2 – руки в стороны; 3 – руки на пояс; 4 – и. п.	8–10 р.	Следить за правильным положением рук
Упражнение 3. И. п. – о. с.; 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые вращения рук вперед; 5–7 – вращение рук назад; 8 – и. п.	6–8 р.	Руки в локтях не сгибать
Упражнение 4. И. п. – упор на коленях; 1 – отводя правую назад согнуть руки; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но с отведением левой ноги	8–10 р.	Нога прямая, носок оттянут
Упражнение 5. И. п. – упор лежа на согнутых руках; 1 – отводя правую назад выпрямить руки; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но с отведением другой ноги	6–8 р.	Руки выпрямлять полностью
Упражнение 6. И. п. – упор лежа; 1–4 – толчком руками подскоки с хлопком в ладони на каждый счет	6–8 р.	Для девушек упор на коленях
Упражнение 7. И. п. – упор лежа; 1 – согнуть руки; 2 – и. п.	8–10 р.	Спину держать прямо
Упражнение 8. И. п. – упор присев; 1–2 – попеременными переступаниями рук упор лежа на согнутых руках; 3–4 – и. п.	6–8 р.	Толчками рук вернуться в и. п.
Упражнение 9. И. п. – о. с.; 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – и. п.	6–8 р.	Следить за осанкой

Таблица 3 – Упражнения для мышц туловища

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 1. И. п. – о. с.; 1 – правую в сторону на носок, руки за голову; 2–3 – пружинящие наклоны вправо; 4 – и. п.; 5–8 – то же в левую сторону	6–8 р.	Наклон точно в сторону, как можно глубже
Упражнение 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же в левую сторону	8–10 р.	Ноги не сгибать
Упражнение 3. И. п. – о. с.; 1 – наклон; 2 – и. п.	6–8 р.	Наклон как можно глубже, пальцами коснуться пола, ноги в коленях не сгибать
Упражнение 4. И. п. – сед ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон к правой; 2 – и. п.; 3–4 – то же к левой ноге	8–10 р.	При наклоне руками коснуться носка, спину держать прямо
Упражнение 5. И. п. – упор сидя; 1 – угол; 2–3 – держать; 4 – и. п.	6–8 р.	Ноги прямые, носки, оттянутые назад, не отклоняются
Упражнение 6. И. п. – лежа, руки в стороны; 1–2 – прогнуться; 3–4 – и. п.	6–8 р.	Прогиб как можно больше
Упражнение 7. И. п. – лежа на спине, руки вверх; 1 – сгруппироваться; 2 – и. п.	8–10 р.	При группировке бедра прижимать к груди, колени разведены, голова наклонена вперед
Упражнение 8. И. п. – лежа на спине, руки в стороны; 1–2 – сидя углом, руки вперед; 3–4 – и. п.	6–8 р.	Одновременно поднимая туловище и ноги

Окончание таблицы 3

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 9. И. п. – упор лежа на спине; 1–2 – упор лежа согнувшись; 3–4 – и. п.	8–10 р.	Носками коснуться пола за головой, ноги в коленях не сгибать
Упражнение 10. И. п. – стоя на коленях, руки за голову; 1 – сед на левом бедре; 2 – и. п.; 3–4 – то же в правую сторону	6–8 р.	Спину держать прямо, плечи не разворачивать

Таблица 4 – Упражнения для мышц ног

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 1. И. п. – о. с.; 1 – присесть, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – присесть, руки вперед; 4 – и. п.	6–8 р.	Спину держать прямо, руки в локтях не сгибать
Упражнение 2. И. п. – о. с.; 1 – выпад правой, руки в стороны; 2 – и. п.; 3–4 – то же с левой	8–10 р.	Выпад делать как можно глубже
Упражнение 3. И. п. – о. с.; 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и. п.; 3–4 – то же в левую сторону	6–8 р.	Голову вперед не наклонять
Упражнение 4. И. п. – о. с.; 1 – мах правой, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – то же левой	8–10 р.	Мах делать как можно выше, нога прямая
Упражнение 5. И. п. – о. с.; 1 – мах правой в сторону, руки вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же левой	6–8 р.	Мах делать как можно выше, нога прямая, руки в локтях не сгибать
Упражнение 6. И. п. – о. с.; 1 – мах правой назад, руки вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же с левой ноги	6–8 р.	Туловище держать прямо, вперед не наклоняться

Окончание таблицы 4

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 7. И. п. – о. с.; 1 – присесть на правой, левая вперед на носок, руки на пояс; 2 – и. п.; 3–4 – то же на левой ноге	8–10 р.	Спину держать прямо
Упражнение 8. И. п. – выпад правой, руки на пояс; 1–3 – упругие покачивания; 4 – смена положения ног; 5–7 – то же в выпаде левой; 8 – и. п.	6–8 р.	Выпад как можно глубже, спина прямая

3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с предметами в значительной мере способствуют развитию координационных способностей занимающихся. Основными в этих упражнениях являются движения руками, так как различные перемещения предмета требуют точности и согласованности. Поэтому упражнения с предметами служат одним из эффективных средств совершенствования действий руками.

Наиболее широкое распространение получили упражнения с гимнастической палкой, скалкой, мячом (таблицы 5–7).

Таблица 5 – Упражнения с гимнастической палкой

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 1 И. п. – стойка, палка внизу; 1 – правую назад на носок, палку вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же с левой ноги	6–8 р.	Потянуться вверх, посмотреть на палку
Упражнение 2. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу сзади, широким хватом; 1–2 – отвести палку назад-вниз, подняться на носки; 3–4 – и. п.	8–10 р.	Спину держать ровно, вперед не наклоняться, руки не сгибать

Окончание таблицы 5

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 3. И. п. – стойка ноги врозь, палка впереди; 1–2 – поднимая палку вверх, поворот туловища вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону	6–8 р.	Спина прямая, голову не наклонять вперед
Упражнение 4. И. п. – упор сидя, палка сзади; 1–3 – пружинящие наклоны, палка назад; 4 – и. п.	8–10 р.	Ноги в коленях не сгибать
Упражнение 5. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, хват широкий; 1–2 – поднимая палку вперед и вверх сделать выкрут, опустить палку назад и вниз; 3–4 – обратный выкрут, и. п.	6–8 р.	Хват регулировать в зависимости от возможностей занимающихся, выкрут делать двумя руками одновременно
Упражнение 6. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках; 1 – присесть, палку вверх; 2 – и. п.	6–8 р.	Спина прямая, вперед не наклоняться
Упражнение 7. И. п. – стойка, палка вверху; 1 – мах правой, опуская палку; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги	8–10 р.	Мах как можно выше, нога прямая
Упражнение 8. И. п. – сед, палка на коленях; 1–2 – сгибая ноги, продеть их над палкой и выпрямить; 3–4 – продеть ноги в обратном направлении; 5 – и. п.	6–8 р.	Палки ногами не касаться

Таблица 6 – Упражнения со скакалкой

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 1. И. п. – стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка на шее; 1–2 – натягивая скакалку, руки вверх, поворот туловища вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону	6–8 р.	Потянуться вверх, посмотреть на скакалку

Окончание таблицы 6

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 2. И. п. – стойка, сложенная вчетверо скакалка на шею; 1–2 – натягивая скакалку, руки вверх, отставляя правую в сторону на носок, наклон вправо; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону	8–10 р.	Спина прямая, наклон глубокий
Упражнение 3. И. п. – стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу; 1 – наклон, продеть скакалку под ступни ног; 2–3 – натягивая скакалку, пружинящие наклоны; 4 – и. п.	8–10 р.	Спина прямая, ноги не сгибать
Упражнение 4. И. п. – сед, сложенная вчетверо скакалка на коленях; 1–2 – сгибая ноги, продеть их над скакалкой – сед; 3–4 – продеть ноги обратно, и. п.	6–8 р.	Спину держать прямо, скакалку ногами не задевать
Упражнение 5. И. п. – стойка, скакалка сзади; подскоки на месте вращая скакалку вперед	25–30 р.	Под ноги не смотреть, прыгать на носках
Упражнение 6. И. п. – стойка, скакалка впереди; подскоки на месте вращая скакалку назад	25–30 р.	Спину держать прямо, вперед не наклоняться, прыгать на носках

Таблица 7 – Упражнения с мячом

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 1. И. п. – стойка, мяч внизу; 1 – правую назад на носок, мяч вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги	6–8 р.	Прогнуться, посмотреть на мяч
Упражнение 2. И. п. – стойка, мячверху; 1 – правую в сторону на носок, наклон вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же с другой ноги	8–10 р.	Спина прямая, наклон точно в сторону

Окончание таблицы 7

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 3. И. п. – упор сидя, сзади, мяч между стопами; 1–2 – упор сидя углом; 3–4 – и. п.	6–8 р.	Мяч не выпускать, ноги прямые, назад не отклоняться
Упражнение 4. И. п. – лежа на спине, мяч вверх; 1 – сед углом, мяч вперед; 2 – и. п.	8–10 р.	Ноги не сгибать, носки оттянуты
Упражнение 5. И. п. – стойка, мяч вперед; 1 – присесть, мяч вверх; 2 – и. п.	6–8 р.	Спина прямая, вперед не наклоняться
Упражнение 6. И. п. – стойка, мяч вперед. Подбросить мяч вверх и, повернувшись на 360 градусов, поймать его	6–8 р.	Мяч подбрасывать вертикально, поворот можно совершать подскоками или прыжком

3.3. Общеразвивающие упражнения на снарядах

С каждым годом для выполнения общеразвивающих упражнений применяется все большее количество спортивных снарядов и тренажеров. Вместе с тем наиболее распространенными и общедоступными спортивными снарядами по-прежнему остаются *гимнастическая стенка и гимнастическая скамейка*. Использование этих спортивных снарядов позволяет разнообразить круг выполняемых общеразвивающих упражнений и повысить их эффективность (таблицы 8, 9).

Таблица 8 – Упражнения на гимнастической стенке

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 1. И. п. – упор стоя, руки хватом за рейку на уровне груди; 1–3 – пружинистые наклоны; 4 – и. п.	6–8 р.	Спина прямая, ноги в коленях не сгибать
Упражнение 2. И.п. – упор стоя сзади, хватом снизу; 1–2 – вис присев сзади; 3–4 – и. п.	8–10 р.	Хват широкий

Окончание таблицы 8

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 3. И. п. – упор стоя сзади, хватом снизу, на шаг от стенки; 1–2 – приседая, выкрут в вис присев сзади; 3–4 – и. п.	6–8 р.	Хват регулировать индивидуально, в зависимости от возможностей занимающихся, выполнять выкрут двумя руками одновременно
Упражнение 4. И. п. – стойка на правой, левым боком к стенке, левая на рейке на уровне пояса; 1 – наклон к правой; 2 – и. п. 3–4 – в другую сторону	8–10 р.	Ногу не сгибать, наклон выполнять точно вперед, спина прямая
Упражнение 5. И. п. – вис стоя спиной к стенке, руки хватом за рейку на уровне головы; 1–2 – прогнуться; 3–4 – и. п.	6–8 р.	В прогибе выпрямлять руки
Упражнение 6. И. п. – вис стоя на рейке лицом к стенке; 1 – подняться на носках; 2 – и. п.	14–16 р.	На носки подниматься как можно выше

Таблица 9 – Упражнения на гимнастической скамейке

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 1. И. п. – упор лежа на коленях, руки на скамейке; 1 – согнуть руки; 2 – и. п.	6–8 р.	Грудью касаться скамейки, спина прямая
Упражнение 2. И. п. – упор лежа продольно, руки на скамейке; 1 – согнуть руки; 2 – и. п.	8–10 р.	Туловище не сгибать
Упражнение 3. И. п. – упор лежа с опорой руками сзади о скамейку; 1 – согнуть руки; 2 – и. п.	6–8 р.	Руки сгибаются до положения упор сидя, руки сзади
Упражнение 4. И. п. – упор в приседе сбоку от скамейки, хватом рук за ее края; 1 – толчком ног перепрыгнуть, опираясь руками, на другую сторону скамейки; 2 – и. п.	6–8 р.	Руки прямые, плечи вперед не наклонять

Окончание таблицы 9

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 5. И. п. – лежа на спине, продев носки под нижний край скамейки, руки за голову; 1 – сед, руки за голову; 2 – и. п.	10–12 р.	Локти разведены, спина прямая
Упражнение 6. И. п. – стоя лицом к скамейке на расстоянии полушага от нее; 1 – наскочить на скамейку; 2 – соскочить с поворотом кругом; 3 – наскочить на скамейку; 4 – соскочить в и. п.	14–16 р.	Приземляться мягко, на носки с переходом на всю стопу
Упражнение 7. И. п. – стоя боком к скамейке; прыжки через скамейку, сгибая ноги и с прямыми ногами	14–16 р.	Приземляться мягко, на носки

3.4. Общеразвивающие упражнения со взаимной помощью друг другу

В парных упражнениях роль партнеров различна. В одном случае оба выполняют совершенно одинаковые движения, зеркально или одноименными частями тела; в другом случае партнер оказывает помощь, поддержку или сопротивление основному исполнителю.

При записи этих упражнений партнер, выполняющий основные действия, считается первым, а его напарник вторым. Вначале указывается исходное положение, а затем следует описание действий обоих партнеров (таблица 10).

Таблица 10 – Упражнения в парах

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 1. И. п. – первый в упоре лежа, ноги врозь. Второй стоит в ногах у партнера лицом к нему, держа его за ноги у голеностопных суставов. Продвижение вперед, поочередно переставляя руки	По 20 м	Варианты: 1) то же двигаясь назад; 2) в сторону; 3) те же варианты, но передвигаясь одновременно толчками рук. Смена партнеров по команде преподавателя

Окончание таблицы 10

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение 2. И. п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии большого шага, руки вперед, положив ладони на плечи партнера. Одновременные наклоны, нажимая руками на плечи партнера	8–10 р. в каждую сторону	Стараться делать упражнение синхронно, руки и ноги не сгибать
Упражнение 3. И. п. – первый в положении лежа, руки вверх. Второй в стойке ноги врозь со стороны спины над партнером наклоняется и берет за руки у лучезапястных суставов. Второй отводит руки первого назад	По 6–8 р.	Выполнять с максимальной амплитудой мягко, без рывков
Упражнение 4. И. п. – стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти. Первый наклоняется, поднимая партнера, второй поднимает ноги	По 4–6 р.	Варианты: 1) второй лежа на спине поднимает согнутые ноги; 2) второй лежа на спине поднимает прямые ноги. Упражнение делать медленно без рывков
Упражнение 5. И. п. – стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу, руки вверх, соединив кисти. Первый наклоняется вперед, поднимая партнера, второй сгибает ноги и делает кувырок назад через спину первого. При окончании кувырка, когда первый приземляется на пол, второй выпрямляется, удерживая партнера за руки	6–8 р.	Держать руки партнера, голову опустить. Делать по команде, не спешить
Упражнение 6. И. п. – первый в стойке ноги врозь в наклоне вперед, руки между ногами. Второй сзади в седе ноги врозь опирается ступнями о ноги партнера, берет его за руки. Второй делает одиночные или пружинящие наклоны назад. Первый выпрямляясь, тянет второго вперед	По 6–8 р.	Ноги не сгибать, спина прямая, тянуть партнера медленно без рывков, помогать партнеру наклоняться как можно глубже. Хват за руки обычный
Упражнение 7. И. п. – стойка вплотную спиной друг к другу, соединив руки внизу. Поднимая руки вверх-наружу, выпад правой; оттолкнувшись правой, вернуться в и. п.; то же с левой ноги	6–8 р.	Упражнение делать одновременно

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Гимнастика и методика преподавания : учеб. / под ред. В. М. Смоленского. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

Гимнастика. Методика преподавания : учеб. / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018. – 335 с.

Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А. Н. Глейberman. – М. : Физкультура и Спорт, 2005. – 256 с.

Глейberman, А. Н. Упражнения с гантелями / А. Н. Глейberman. – М. : Физкультура и Спорт, 2008. – 232 с.

Глейberman, А. Н. Упражнения с набивным мячом / А. Н. Глейberman. – М. : Физкультура и Спорт, 2005. – 159 с.

Медведев, В. А. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб.-метод. пособие / В. А. Медведев, В. А. Коледа, О. П. Маркевич. – Гомель : Бел. торгово-экон. ун-т потребит. кооп., 2010. – 236 с.

Теория и методика гимнастики : учеб. / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. – М. : Академия, 2012. – 496 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Строевые упражнения	4
1.1. Строевые приемы.....	5
1.2. Задания на внимание	5
1.3. Построения и перестроения	6
1.4. Передвижения	9
1.5. Размыкания и смыкания	12
1.6. Разновидности ходьбы и бега	13
1.7. Передвижения, выполняемые прыжками в сомкнутой колонне.....	13
1.8. Методические указания по выполнению строевых упражнений.....	14
2. Общеразвивающие упражнения	15
2.1. Характерные особенности общеразвивающих упражнений и методика их применения.....	15
2.2. Классификация общеразвивающих упражнений	17
2.3. Терминология для записи и проведения общеразвивающих упражнений.....	20
2.4. Методы и методика проведения общеразвивающих упражнений.....	23
2.5. Способы выполнения общеразвивающих упражнений	25
3. Виды общеразвивающих упражнений	28
3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов	28
3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами	32
3.3. Общеразвивающие упражнения на снарядах	35
3.4. Общеразвивающие упражнения со взаимной помощью друг другу	37
Список рекомендуемой литературы.....	39

Учебное издание

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ
СТРОЕВЫХ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ
УПРАЖНЕНИЙ**

**Учебно-методическое пособие
для преподавателей физического воспитания и студентов
непрофильных учреждений высшего образования**

Авторы-составители:

Маркевич Оксана Павловна
Медведев Валерий Анатольевич
Золотухина Татьяна Владимировна

Редактор Т. В. Гавриленко
Компьютерная верстка Л. Ф. Барановская

Подписано в печать 21.05.20. Формат 60 × 84 ¹/₁₆.
Бумага офсетная. Гарнитура Таймс. Ризография.
Усл. печ. л. 2,32. Уч.-изд. л. 2,25. Тираж 25 экз.
Заказ №

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/138 от 08.01.2014.
Просп. Октября, 50, 246029, Гомель.
<http://www.i-bteu.by>

**БЕЛКООПСОЮЗ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ»**

Кафедра физического воспитания и спорта

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ
СТРОЕВЫХ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ
УПРАЖНЕНИЙ**

**Учебно-методическое пособие
для преподавателей физического воспитания и студентов
непрофильных учреждений высшего образования**

Гомель 2020