

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

# **Гимнастика и методика преподавания: основные термины и понятия**

Практическое руководство

для студентов  
специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»

Составители:

**Ж. А. Зыкун, Е. В. Юрошкевич, А. В. Юрошкевич**

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2019

УДК 796.4:796.011.3(076)  
ББК 75.6я73+75.1я73  
Г484

Рецензенты:  
канд. пед. наук С. Л. Володкович,  
канд. пед. наук С. В. Шеренда

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом  
учреждения образования «Гомельский государственный  
университет имени Франциска Скорины»

**Гимнастика и методика преподавания: основные термины и понятия** : практическое руководство / сост. :  
Г484 Ж. А. Зыкун, Е. В. Юрошкевич, А. В. Юрошкевич ;  
Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им.  
Ф. Скорины, 2019. – 39 с.  
ISBN 978-985-577-486-1

В практическом руководстве освещаются вопросы содержания, задач и методика преподавания массовых видов гимнастики как средства всестороннего физического воспитания, оздоровления, развития прикладных и начальных спортивных навыков.

Издание предназначается студентам специальности «Физическая культура», студентам и преподавателям других профильных вузов и колледжей.

**УДК 796.4:796.011.3(076)**  
**ББК 75.6я73+75.1я73**

**ISBN 978-985-577-486-1**

© Зыкун Ж. А., Юрошкевич Е. В.,  
Юрошкевич А. В., составление, 2019  
© Учреждение образования «Гомельский  
государственный университет  
имени Франциска Скорины», 2019

## О

Предисловие.....	4
1. Гимнастика как средство физического воспитания...	5
2. Методические особенности гимнастики.....	6
3. Средства гимнастики.....	9
4. Виды гимнастики.....	12
5. Гимнастическая терминология.....	14
6. Правила применения терминов.....	17
7. Термины общеразвивающих и вольных упражнений, классификация положений рук.....	18
8. Термины упражнений на снарядах.....	20
9. Термины акробатических упражнений.....	23
10. Термины упражнений художественной гимнастики	25
11. Строевые упражнения.....	26
11.1 Строевые приемы.....	27
11.2 Построения и перестроения.....	28
11.3 Передвижения.....	31
11.4 Размыкания и смыкания.....	35
11.5 Методические указания.....	36
Литература.....	39

## Предисловие

Практическое руководство предназначается студентам педагогических колледжей и университетов физической культуры, изучающим данную учебную дисциплину. Оно включает в себя первую часть обязательного курса для студентов тренерских факультетов, специализирующихся в спортивных видах гимнастики.

Грамотный подбор упражнений позволяет повысить эффективность всех форм физического воспитания.

Умение верно использовать термины строевых и общеразвивающих упражнений, построений, передвижений, смыканий и размыканий, а также акробатических, вольных и других упражнений способствует поддержанию высокого уровня работоспособности и двигательной активности занимающихся.

Данное руководство могут использовать также студенты тренерских факультетов других специализаций при освоении гимнастики в соответствии с учебным планом.

В практическом руководстве освещаются вопросы, связанные с задачами, содержанием, методикой преподавания массовых видов гимнастики как средства всестороннего физического воспитания, оздоровления, развития прикладных и начальных спортивных навыков.

А также раскрывается содержание средств гимнастики, акцентируется внимание на классификации упражнений в массовых видах по признаку общеразвивающего, прикладного, оздоровительного воздействия, которые построены с учетом основных функций физической культуры.

# **1. Гимнастика как средство физического воспитания**

«Гимнастика» – одна из важнейших дисциплин, обеспечивающая профессиональную подготовку выпускников университетов физической культуры. Владение данным курсом позволит будущему специалисту квалифицированно проводить занятия по гимнастике с различным контингентом как по возрасту, так и по полу и уровню подготовленности. Выпускники педагогических факультетов должны обучать занимающихся гимнастическим упражнениям, организовывать и проводить занятия по гимнастике в общеобразовательных школах, колледжах, лицеях и в высших учебных заведениях, в физкультурно-оздоровительных клубах, лечебно-профилактических учреждениях, в других организациях и учреждениях. Очень важной задачей является освоение курса гимнастики во взаимосвязи с другими дисциплинами, предусмотренными учебным планом вуза, что обеспечивается межкафедральными связями, осуществлением на занятиях по гимнастике мировоззренческой подготовки студентов.

Основные задачи на овладение методикой преподавания следующие:

- уметь проводить занятия с высокой моторной плотностью;
- овладеть навыками поточного способа проведения упражнений с ярко выраженной ритмической структурой, под музыкальное сопровождение;
- обучать прикладным упражнениям с использованием кругового способа их выполнения, владеть игровым и соревновательным методами их проведения, уметь сочетать гимнастические упражнения с упражнениями из других видов спорта;
- использовать все виды гимнастического оборудования, инвентаря и приспособлений.[1, С. 7]

## **Вопросы для самоконтроля**

*1. Что такое гимнастика?*

2. *Каковы основные задачи при овладении методикой преподавания?*

## **2. Методические особенности гимнастики**

Гимнастическая методика характеризуется совокупностью приемов, со спецификой упражнений. Такой специфической особенностью, позволяющей отнести то или иное упражнение к ряду гимнастических, является прежде всего проявление координационных и других двигательных способностей в условиях строго регламентированной программы движений. Необходимо точно указывать исходное и конечное положения, направление и амплитуду движений, характер мышечных усилий. Существуют методические особенности гимнастики, которые описаны ниже.

**1. Разнообразие упражнений** – средств гимнастики. Уникальность гимнастики заключается в практически неограниченном количестве средств – разнообразных упражнений. Любые задачи, возникающие в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования, можно решить с помощью соответствующих гимнастических упражнений оздоровительного, прикладного, спортивного характера, используя их с различной степенью интенсивности. Самый обычный наклон вперед легко разнообразить исходными положениями («стоя с сомкнутыми ногами» или «ноги врозь», или «сидя»), выполнять его, прогибаясь, скругляя туловище, с дополнительными движениями руками, с помощью партнера и т. п. И в этом случае каждая разновидность наклона является самостоятельным упражнением, так как его выполнение решает автономную задачу. Очень часто в различных видах гимнастики используются не отдельные упражнения, а их комплексы. На уроках гимнастики применяется широкий круг самых разнообразных упражнений, в том числе и на снарядах. Спортивные виды гимнастики характеризуются многоборьем – подготовкой спортсменов в различных его видах.

**2. Разностороннее воздействие на организм.** Подбираются упражнения, влияющие на все части опорно-двигательного аппарата (ОДА), на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом. Также решаются задачи приобретения двигательных навыков и функци-

ональной подготовки, совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**3. Избирательное воздействие упражнений.** Часто возникающие узкие задачи по развитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактике и восстановлению каких-либо функций организма возможно решить подбором гимнастических упражнений, методикой их использования. Строгая регламентация упражнений – пространственно-временных и силовых характеристик – позволяет локально воздействовать практически на любые части тела и органы. Данные возможности используются в лечебной физической культуре, в специальной физической подготовке, в других видах спорта и т. п.

**4. Возможность усложнения и комбинирования упражнений, применения одних и тех же упражнений в разных целях.** Типичным способом повышения интенсивности занятий в гимнастике является освоение все более трудных движений, усложнение самих упражнений (как за счет изменения условий их выполнения, исходных и конечных положений, скорости выполнения, так и путем новых сочетаний их друг с другом, соединений в различные по степени трудности композиции – комплексы общеразвивающих упражнений, упражнений на снарядах), конструирование новых элементов и создание оригинальных композиций, в чем проявляются творческие способности преподавателя и ученика. Одинаковые по форме упражнения могут быть использованы в разных целях. Например, прыжки по отметкам осваиваются детьми с целью согласования усилий с точностью действия. Эти прыжки можно использовать в подвижной игре для повышения интереса к занятиям, применять в эстафете или соревновании команд с целью воспитания волевых качеств. При выполнении одних и тех же упражнений могут акцентироваться задачи по развитию физических качеств, либо задачи эстетического плана, связанные с доведением качества исполнения до совершенства с целью демонстрации упражнений на конкурсах, соревнованиях. Таким образом, методические особенности гимнастики, рассматриваемые воедино, свидетельствуют о широких возможностях использования метода строго регламентированно-

го упражнения, возникшего первоначально как «гимнастический метод», в физическом воспитании.

**5. Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки.** Гимнастическая методика характеризуется не только строгой регламентацией программы движений, но и относительно строгими ограничениями в организации занятий, в дозировании упражнений и регулировании нагрузки. Многие педагогические задачи, связанные не только с выполнением двигательных актов, но и с воспитанием моральных и волевых качеств личности, индивидуализацией в обучении в сочетании с коллективными действиями наилучшим образом решаются благодаря традиционно культивируемым формам организации занятий гимнастикой, прежде всего урочной формы. Урочные формы занятий требуют соблюдения дисциплины и порядка в зале, согласования своих действий с действиями товарищей, особенно в групповых упражнениях и при оказании помощи и страховки. Регламентация учебного процесса в сочетании с многообразными методическими приемами обучения обеспечивает прогресс в освоении и совершенствовании двигательных навыков и качеств. Регулирование нагрузки в занятиях осуществляется путем подбора упражнений, их чередования, количества повторений, изменения темпа, применения отягощений и др. Такой диапазон возможностей менять содержание, объем, и интенсивность упражнений делает доступность по разновозрастному контингенту, с различной степенью подготовленности. [1, С.12]

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1. Что такое гимнастическая методика?*
- 2. Что относится к методическим особенностям гимнастики?*
- 3. В чем заключается уникальность гимнастических упражнений?*
- 4. Как проявляется избирательное воздействие гимнастических упражнений?*
- 5. Каким способом повысить интенсивность занятий в гимнастике?*
- 6. Что значит регламентация занятий?*

### 3. Средства гимнастики

В соответствии с общими целями физического воспитания определены три основных направления применения средств гимнастики:

- использование гимнастических упражнений в процессе общего физического развития человека (расширение диапазона проявления его двигательных особенностей, повышение уровня развития физических качеств);

- применение средств гимнастики для формирования жизненно важных навыков, необходимых в трудовой и повседневной практике;

- освоение сложных гимнастических упражнений в процессе интенсивной физической подготовки и спортивной практики.

Гимнастические упражнения объединяются в следующие группы упражнений, называемые средствами гимнастики;

- 1) строевые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- 3) прикладные упражнения;
- 4) вольные упражнения;
- 5) упражнения художественной гимнастики;
- 6) акробатические упражнения;
- 7) прыжки;
- 8) упражнения на снарядах.

Подобное группирование средств гимнастики облегчает подбор необходимых упражнений для решения определенных задач.

***Ниже перечислены основные средства гимнастики.***

1. Строевые упражнения – это несложные двигательные действия служебного характера, используемые для более организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время упражнений. Самостоятельное значение имеют при приобретении навыков ритмичных согласованных действий при ходьбе и беге под счет или музыкальное сопровождение, навыков правильной осанки.

2. Общеразвивающие упражнения широко используются во всех видах гимнастики. 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 (скамейки, стенка, амортизационные устройства, «станки» и т. п.). Упражнения общеразвивающего характера могут выполняться и на гимнастических снарядах, составляя особую группу. Однако в целом упражнения на снарядах, как более сложные и универсальные, являются самостоятельной частью средств гимнастики.

3. Вольные упражнения являются одним из видов гимнастического многоборья в спортивной гимнастике, средством общеразвивающего характера, использование которого направлено на развитие координационных способностей, повышение выносливости. Благодаря четко выраженной стилизации движений, тщательной отработке техники, выполнению их под музыку решаются задачи эстетического воспитания. Варьирование сочетаний элементов, их комбинирование, создание учебных и спортивных композиций развивают творческие способности занимающихся.

4. Прикладные упражнения – средства гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки активного взаимодействия с окружающей средой. Характерной особенностью, выделяющей их среди других типично гимнастических упражнений, является менее строгая регламентация движений по форме, допущение индивидуальных решений в действиях для достижения двигательной задачи типа сохранения равновесия, перенесения груза, преодоления препятствия. Данные упражнения выполняются с использованием специального оборудования: канатов, шестов, скамеек, стенок.

5. Акробатические упражнения – предназначены для развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела, в том числе и переворачивания через голову, улучшают ориентировку в пространстве, ока-

зывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Доступность акробатических упражнений и возможность непрерывного усложнения позволяют использовать их в общей и прикладной физической подготовке, в различных видах спорта с целью специальной подготовки. Спортивные виды акробатики отличаются преимущественным содержанием в них тех или иных по характеру акробатических упражнений: прыжков, балансирований, вольтажных элементов, выполняемых индивидуально (прыжки), в парах, втроем, вчетвером, мужчинами и женщинами. К акробатическим упражнениям относятся и относительно простые групповые пирамиды – фигурные построения с поддержками.

6. Упражнения художественной гимнастики очень близки по задачам к вольным упражнениям, но содержат специфические элементы, выполняемые без предметов (волны, равновесия, повороты, прыжки и т. п.) и с предметами (обруч, мяч, булавы, скакалка, лента и др.). В средства художественной гимнастики включаются также танцевальные элементы и их сочетания. Разнообразные движения объединяются в учебные и спортивные композиции. Выполнение отдельных упражнений и комбинаций с музыкальным сопровождением является эффективным средством развития пластичности движений, их выразительности, воспитания эстетических качеств.

7. Прыжки (не опорные и опорные), в отличие от прыжков-подскоков, относящихся к группе общеразвивающих упражнений, характерны выраженной фазой полета после толчка ногами и руками, развивают скоростно-силовые качества, точность движений, ловкость, волевые качества. Прыжки в занятиях применяются как средство физической подготовки, формирования прикладных умений и навыков (напрыгивания, спрыгивания, перепрыгивания препятствий). В спортивной гимнастике как вид многоборья опорные прыжки входят в программу соревнований.

8. Упражнения на снарядах характерны необычностью условий опоры и особенными телодвижениями, обусловленными конструкцией этих снарядов. В спортивной гимнастике принято делить снаряды на виды мужского многоборья (конь, кольца, брусья, перекладина) и женского (брусья разной высоты, бревно).

Это деление условно, если иметь в виду использование упражнений на снарядах в видах гимнастики оздоровительно-прикладной направленности. Так, на коне с ручками можно выполнять многие упражнения общеразвивающего характера (к примеру, наклоны туловища назад, наскоки). Упражнения на снарядах очень многообразны как по форме, так и по степени сложности, также по характеру воздействия на организм. Как правило, они оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, следовательно, занятия на снарядах приводят к существенному развитию мускулатуры, особенно рук, плечевого пояса, так как многие элементы выполняются в упоре и вися на руках. Разработаны и внедряются конструкции снарядов, позволяющие упражняться на них одновременно группе занимающихся (так называемые многопролетные, удлиненные снаряды массового типа). Их устройство предусматривает быструю установку и трансформацию. [1, С. 13–15]

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1. Что относится к основным средствам гимнастики?*
- 2. Что называется строевыми упражнениями?*
- 3. В чем особенность общеразвивающих упражнений?*
- 4. В чем особенность прикладных упражнений?*
- 5. В чем отличие вольных упражнений от акробатических?*
- 6. Какие предметы используются в упражнениях гимнастики?*
- 7. Какие виды многоборья в мужской и женской гимнастике?*
- 8. В чем отличие опорных прыжков от не опорных?*

## **4. Виды гимнастики**

Наличие большого числа упражнений – средств гимнастики, многоплановые задачи их применения определяют существование различных видов гимнастики. Культивирование устойчивых видов гимнастики, появление новых ее разновидностей следует рассматривать в связи с основными задачами и функциями

физической культуры. С учетом этих критериев отдельные виды гимнастики насыщаются соответствующими средствами.

Образовательно-развивающие виды – основная гимнастика и прикладная гимнастика. С их разновидностями связано большинство средств с целью планомерного физического воспитания, обеспечиваемого государственными программами. С помощью этих базовых видов гимнастики дети, подростки, юниоры, молодежь достигают нового, более высокого уровня общефизической подготовленности, приобретают важные двигательные умения и навыки прикладного и профессионально-прикладного характера.

Оздоровительные виды гимнастики – гигиеническая гимнастика и ее разновидности (бытовые и производственные формы), сопутствуют занимающимся в течение всей жизни, являются формами фоновой физической культуры широких слоев населения, обеспечивают оптимальное текущее функциональное состояние организма, восстанавливают работоспособность, повышают эмоциональный тонус, оказывают профилактическое воздействие в условиях профессиональной деятельности.

Лечебная гимнастика и ее разновидности также относятся к данной группе видов гимнастики оздоровительной направленности.

Спортивные виды гимнастики культивируются как самостоятельные виды спорта. Выделение двух подгрупп массовых спортивных видов и спортивных видов – объясняется следующим: возрастание трудности программ, нацеленных на достижение высокого спортивного мастерства и участие в ответственных соревнованиях, требует круглогодичной специализированной интенсивной подготовки, проявления индивидуальных способностей к данному виду спорта, что связано с направленным отбором занимающихся.

Таким образом, наличие теоретически и методически обоснованных по содержанию, направленности многих видов гимнастики предоставляет практически неограниченные возможности применять их для решения самых различных задач, типичных для физического воспитания в целом. [1, С. 17]

## **Вопросы для самоконтроля**

- 1. Какие существуют виды гимнастики?*
- 2. Что относится к образовательно-развивающим видам?*
- 3. В чем отличие оздоровительных видов гимнастики от лечебной?*
- 4. В чем особенность спортивных видов гимнастики?*

## **5. Гимнастическая терминология**

В физическом воспитании, в частности в гимнастике, очень много разнообразных упражнений, терминология играет очень существенную роль. Она облегчает общение между преподавателями и учениками во время занятий, помогает упростить описание гимнастических упражнений при издании литературы по гимнастике. Гимнастическая терминология широко применяется на занятиях не только гимнастикой. Наибольшее значение терминология приобретает в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Краткие слова-термины оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков. Они способствуют лучшей настройке на выполнение упражнений, делают учебный процесс более компактным и целенаправленным, что подтверждается исследованиями.

Гимнастическая терминология прежде всего это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а также правила образования и применения терминов, условных (установленных) сокращений и формы записи упражнений. Терминология, как раздел лексики, тесно связана с содержанием данной науки, ее теорией и практикой. Под термином в гимнастике принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия. Как и в других областях, гимнастическая терминология совершенствовалась параллельно с развитием физического воспитания, и в частности гимнастики, так как все новое, что возникает в практической деятельности и в науке, неизбежно отражается в языке, тем самым обогащая его.

От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становятся терминами, приобретают необходимую однозначность (вход, наклон, выпад, мост, спад, вис, упор и др.). При этом тер-

мины не только обозначают то или иное понятие, действие, но и уточняют его, отделяя от смежных.

К терминам предъявляются определенные **требования**:

1. Доступность. Терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также из интернациональных слов-терминов и полностью соответствовать законам словообразования и грамматике языка данного народа. В этом случае терминология будет доступной, а следовательно, жизненной и устойчивой. Нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится непонятной.

2. Точность. Термин должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия. Точность термина имеет большое значение для создания правильного представления об упражнении, что способствует более быстрому овладению им.

3. Краткость. Наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения. Этому же служат и правила сокращений, облегчающие наименование и запись упражнений.

Наиболее распространенный **способ образования термина** – придание нового терминологического значения существующим словам (переосмысление). К таким терминам гимнастики относятся, например, мост, вход, переход, выход.

Нередко термины образуются путем словосложения, например: разновысокие (брусья), далеко-высокие (прыжки).

В качестве терминов используются корни отдельных слов, например: вис, упор, мах, сед.

Термины, обозначающие статические положения, образуются с учетом условий опоры, например: упор, упор на предплечьях, упор на руках; стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках – и положения тела (взаимное расположение его звеньев), например: вис, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись.

Термины маховых упражнений образуются с учетом особенностей того или иного двигательного действия, например: подъем махом вперед из упора на предплечьях, подъем разгибом, подъем двумя или одной.

Термины прыжков и соскоков спортивной гимнастики определяются в зависимости от положения тела в фазе полета, напри-

мер: прыжок согнув ноги, ноги врозь; в художественной гимнастике – от положения тела и ног: закрытый, открытый, шагом, скачок, перекидной, выпадом, подбивной, кольцом и др.

В гимнастике для краткости принято не указывать целый ряд общепринятых упражнений, движений или их деталей. Например, опускаются слова:

– «спереди», «вперед» – при указании направления движения, если выполняется кратчайшим, единственным возможным путем (например, дугами вперед): при нахождении гимнаста передней стороной тела к опоре (например, горизонтальный вис без слова «спереди»);

– указание положения рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует установленному стилю;

– «туловище» – при наклонах;

– «нога» – при перемахах, движениях ног в ОРУ, выставлениях её на носок;

– «поднять», «опустить» – при движении руками или ногами;

– «продольно», «поперек» – в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду;

– «хват сверху», как наиболее распространенный, «перемах внутрь» (или положение внутри);

– «соскок» или «прыжок», если по названию снаряда это очевидно;

– «прогнувшись», если техника выполнения предопределяет это положение. Например, на брусках: подъем махом вперед – махом назад соскок;

– «ладони внутрь» – в положении руки вниз, вперед, назад, вверх;

– «ладони книзу» – в положении руки в стороны или влево (вправо);

– «дугами вперед», если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

Исходное положение указывается только в начале упражнения. Путь конечностей и тела указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим или обычным путем. [1, С. 28]

## **Вопросы для самоконтроля**

- 1. Какова роль гимнастической терминологии?*
- 2. В чем отличие терминологии от термина?*
- 3. Какие требования предъявляются к терминологии?*

## **6. Правила применения терминов**

Гимнастическую терминологию следует применять с учетом квалификации занимающихся. Так, при проведении утренней гигиенической гимнастики и других форм оздоровительной гимнастики используют лишь основные термины ОРУ, дополняя их словами разговорного литературного языка. Начиная заниматься спортивными видами гимнастики необходимо овладеть терминологией одновременно с изучением упражнений. Для подготовленных гимнастов и акробатов, преподавателей, тренеров терминология становится своеобразным специальным языком.

Все термины целесообразно разделить на следующие группы:

- общие термины – для определения отдельных групп упражнений, общих понятий и т. п., например: строевые упражнения, вольные и др.;

- основные (конкретные) термины, позволяющие точно определять смысловые признаки упражнения; например: подъем, спад, оборот, поворот, вис, упор, соскок, наклон, выпад и др.;

- дополнительные термины, уточняющие основные и указывающие направление движения, способ выполнения, условия опоры и т. п.; например: разгибом, дугой, переворотом. Название упражнения, как правило, состоит из основного термина, выражающего его суть, и дополнительного термина, уточняющего движения, его последовательность. В случае необходимости применяются поясняющие слова, подчеркивающие характер выполнения (например, движение рукой делать резко, расслабленно, мягко). [2, С. 6]

## **Вопросы для самоконтроля**

- 1. Каковы основные правила применения терминов?*
- 2. В чем отличие применения терминов для различного контингента занимающихся?*
- 3. Для чего используются дополнительные термины?*

## **7. Термины общеразвивающих и вольных упражнений, классификация положений рук**

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

Стойки: основная стойка (о. с.) соответствует строевой стойке. Различают: стойку ноги врозь, стойку ноги врозь широкую, узкую, ноги врозь правой, скрестную, на правом (или левом) колене, а также сомкнутую, при которой стопы сомкнуты, правой (левой) вольно. При выполнении стоек на носках добавляется слово «на носках». Переход из стоек на коленях (а также из положений сидя, лежа и др.) в стойку на ногах обозначается термином «встать».

Седы – положения сидя на полу или на снаряде. Различают: сед, сед ноги врозь, сед углом, то же ноги врозь, сед согнувшись, сед с захватом, сед на пятках или на правой пятке, на бедре и др.

Присед – положение занимающегося на согнутых ногах, полуприсед, круглый присед, полуприсед, полуприсед с наклоном и как вариант «старт пловца», присед, присед на правой или левой.

Выпад – движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги, наклонный выпад, выпад вправо с наклоном, глубокий выпад, разноименный выпад (указывается нога и направление выпада). Например, выпад левой вправо.

Упоры – положения, в которых плечи выше точек опоры. Различают: упор присев, упор на правом колене, то же – одноименный (поднята одноименная опорной ноге рука) и разноименный; упор стоя, согнувшись, упор лежа на предплечьях, упор лежа сзади.

Движения руками и ногами. Различают движения одновременные, поочередные и последовательные, а также одноименные (правая рука начинает движение вправо), разноименные (начало движения в противоположную сторону), параллельные (обеими руками), симметричные и несимметричные. Они выполняются в основных и промежуточных плоскостях прямыми и согнутыми руками. Во втором случае к термину добавляется слово «согнуть». Например, согнуть руку назад, согнуть руки в стороны. Этот же термин добавляется при сгибании ног. Например: согнуть правую, согнуть правую вперед, согнуть правую назад, согнуть правую в сторону, то же, но колено в сторону.

Исходные положения рук: руки на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, скрестно (указывается, какая сверху), за спину и др. Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве.

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

Наклон – термин, обозначающий сгибание тела. Различают: наклон, наклон прогнувшись, полунаклон, наклон вперед-книзу, наклон назад касаясь, наклон в широкой стойке, наклон с захватом.

Равновесие – устойчивое положение занимающегося на одной ноге. Различают равновесия: на правой; равновесие с наклоном, боковое, заднее (с наклоном назад), фронтальное, с захватом, шпагатом. При наименовании упражнений с предметами основным признаком служат положение предмета (его направление) и совершаемый им путь. Основные положения с гимнастической палкой: палку вниз, палку на грудь, палку вперед-вверх, палку на голову, за голову, на лопатки и др. Несимметричные положения с палкой принято называть: палку к плечу, палку к плечу или на голову вправо, за голову вправо и др.; если палка и рука не составляют прямой линии, то называют так: правую в сторону, палку вверх. Другие способы удержания палки указываются дополнительно.

***Основные термины упражнений со скакалкой:*** подскок – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением; двойной подскок – два пружинящих подскока: первый основной, второй дополнительный (меньше по амплитуде); подскок петель,

подскок с правой на левую, подскок с двойным вращением (двойное вращение скакалки при одном подскоке), подскок меняя ногу, подскоки с передачей скакалки и др. [2, С. 8].

В классификации положений рук различают: прямые – основные и промежуточные, согнутые – производные, стандартные и сложные.

Основные: руки вперёд; руки вверх; руки в стороны; руки назад.

Промежуточные (в двух и трёх плоскостях): руки вверх – вперёд; руки вперёд – книзу; руки вверх – в стороны; руки вниз – в стороны и т. д.; руки вперёд – вверх – в стороны; руки назад – вниз – в стороны и т. д.

Производные (от основных): руки согнутые вперёд; руки согнутые вверх; руки согнутые в стороны; руки согнутые назад.

Стандартные: руки на пояс; руки перед грудью; руки перед собой; руки за голову; руки на голову; руки за спину; руки над головой.

Сложные: руки вперёд – предплечьями; руки вверх – ладонями вперёд; руки в сторону – предплечьями вниз – ладонями назад; руки назад – предплечьями вперёд – ладонями вниз и т. д.

## **Вопросы для самоконтроля**

- 1. Дайте определение любым пяти выше перечисленным терминам?*
- 2. Назовите основной термин упражнений со скакалкой?*
- 3. Назовите положения прямых рук согласно классификации.*
- 4. Назовите положение согнутых рук.*

## **8. Термины упражнений на снарядах**

Хват – способ держания за снаряд. Различают: хват сверху, снизу, разный, обратный, скрестный, широкий, узкий, сомкнутый, глубокий. Первый по правилу сокращений опускается.

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

которых держатся за снаряд какой-либо одной частью тела (чаще всего руками), и висы смешанные, при которых используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.). Висы разделяются на следующие виды:

- висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др.;

- висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лежа, вис стоя, иные положения уточняются.

Упор – положение занимающегося, в котором его плечи выше точек опоры. Различают упоры простые и смешанные. Упоры простые: упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом. В случаях очевидного положения в упоре достаточно применять одно слово «угол». Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад; упор лежа на согнутых руках, левую назад, упор стоя ноги врозь.

Сед – положение сидя на полу или на снаряде. Различают: сед ноги врозь на брусках, сед на бедрах и др.

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

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

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

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

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

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

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

Мах дугой – переход из упора в вис дугообразным движением.

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

Выкрут – оборот тела вокруг горизонтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате. По направлению различают выкрут вперед и назад. При необходимости указывают мах, которым он выполняется.

Для обозначения маховых движений (махов) применяются термины, указанные ниже.

Перемах – движение ногой (ногами) над снарядом.

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

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

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

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

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

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

Соскок – спрыгивание со снаряда из вися или из упора. Различают: соскок махом вперед, назад, то же с поворотами, дугой,

оборотом, переворотом, выкрутом, сальто и др. А также согнув ноги, ноги врозь (из упора и из стоек на руках).

Прыжок – преодоление расстояния: высоты, длины, препятствия или снаряда – в свободном полете после отталкивания ногами. Опорный прыжок выполняется с дополнительной опорой (толчком) руками. Различают: прыжок согнув ноги, ноги врозь, боком, углом, переворотом и др.

Замах – предварительный мах ногами назад после толчка ногами. [1, С. 31–36]

### **Вопросы для самоконтроля**

1. *Перечислите термины упражнений на снарядах.*
2. *Дайте определение висам и их разновидностям.*
3. *Дайте определения упорам, стойкам и соскокам.*

## **9. Термины акробатических упражнений**

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову). Различают: перекат вперед, в сторону, круговой перекат, перекат, назад согнувшись, выполняемый из седа.

Группировка – согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, захват за голени). Различают группировку лежа, сидя и в приседе, а также широкую группировку.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. Различают: кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками, лет-кувырок, кувырок с поворотом, заканчивающимся лицом в другую сторону, кувырок назад, кувырок назад в упор на колено, кувырок назад согнувшись, кувырок назад через плечо прогнувшись и др.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полета. Различают: переворот в сторону, переворот с головы, переворот на одну ногу, переворот с прыжка и др.

Переворот назад – вращательное движение тела назад с опорой на руки. Выполняется также в стойку на руках, на голове и др.

Перекидка – равномерное вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками) без фазы полета. Выполняется с двух ног на две, а также с одной ноги и со сменой ног.

Рондат – переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

Курбет – прыжок назад с рук на ноги.

Подъем разгибом – вскок на ноги, выполненный из упора согнувшись (с лопаток). Его можно сделать в сед, в сед ноги врозь, на колени и т. д. Поворот разгибом выполняется движением подъема с поворотом кругом в упор лежа (с поворотом на  $360^\circ$  указывается особо).

Сальто – свободное переворачивание тела в воздухе. Различают: сальто вперед, маховое сальто, сальто назад, в сторону, а также сальто с полуповоротом, сальто с поворотом и др.

Темповой подскок – небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперед, руки вверх. Применяется в качестве связующего элемента в прыжковой акробатике.

Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Различают: мост, мост на одной руке, мост на одной ноге, мост на предплечьях, мост разноименный, например с опорой левой ногой и правой рукой и др.

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги). Различают: шпагат, шпагат правой, левой (указывается нога, находящаяся впереди); одноименный, разноименный, шпагат с наклоном и др.

Полушпагат – аналогичное положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди, полушпагат с наклоном, с наклоном назад и др.

Стойка – вертикальное положение тела ногами вверх. Различают стойки: на лопатках, на голове, на руках. В последнем случае стойка может быть узкой, широкой (кисти на половину ширины плеч), сомкнутой, на одной руке. Способы выхода в стойки принято кратко обозначать так: силой (руки сгибаются в локтевых суставах, ноги – в тазобедренных); перекатом (вращательным движением в последовательной опорой), махом (правой или левой ногой); согнувшись (руки прямые, тело сгибается в тазобедренных

суставах); прогнувшись (руки сгибаются, а тело держится прогнутым); прыжком (на руки); переворотом назад и др.

В парных и групповых упражнениях применяются аналогичные термины, но указывается исходное и конечное положение каждого исполнителя (какой частью тела верхний акробат опирается на ту или иную часть тела нижнего). Например, вход о бедра, вход сзади или стойка на плечах в кистях лежащего партнера, стойка на коленях нижнего.

Для упражнений на батуте применяются специфические термины.

Кач – отдача сетки после прихода на нее прыгуна.

Подскоки – (темповые прыжки), применяемые для увеличения взлета исполнителя. Остальные термины употребляются в соответствии с правилами гимнастической терминологии.[1, С. 59]

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1. Термины акробатических упражнений?*
- 2. Какие термины используются только на батуте?*

## **10. Термины упражнений художественной гимнастики**

Шаги – разнообразные виды передвижения. Различают: обычный шаг, шаг с носка, на носках, острый шаг, выпадами, шаг галопа, приставной шаг, переменный шаг, шаг польки и др.

Бег – передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. Названия бега аналогичны видам ходьбы.

Поворот – вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси. Различают: поворот переступанием (одноименный, разноименный), на носках, скрестный, махом, спиральный, а также в приседе, в равновесии (с сохранением положения тела) и др.

Прыжок – свободный полет после отталкивания ногами. В зависимости от амплитуды движения и положения тела в воздухе различают: прямой прыжок, согнувшись, прогнувшись, от-

крытый, закрытый, шагом, скачок, перекидной, подбивной, выпадом, полукольцом (кольцом) и др.

Пружинное движение руками – целостное пружинное движение со сгибанием во всех суставах. Выполняется в различных направлениях.

Волна – сложное целостное движение, состоящее из последовательного разгибания в одних суставах и сгибания в других. Различают: волну вперед, вправо, влево (боковая волна).

Волна рукой – волнообразное движение рукой (руками), начинающееся сгибанием руки (к себе) и опусканием кисти, затем разгибанием (от себя) с одновременным подниманием кисти. Положение кисти принято именовать так: обычное (не указывается), кисть свободна, кисть расслаблена, кисть поднята. [1, С. 41]

## **Вопросы для самоконтроля**

- 1. Охарактеруйте термины художественной гимнастики?*
- 2. Дайте определение терминам «шаг», «бег», «поворот».*
- 3. Дайте определение терминам «прыжок» и «пружинное движение руками».*
- 4. Дайте определение термину «волна».*

## **11. Строевые упражнения**

Под строевыми упражнениями принято понимать совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. Строй – установленное размещение занимающихся для совместных действий. Виды строя: шеренга и колонна.

Шеренга – это строй, в котором занимающиеся расположены плечом к плечу на одной линии лицом к фронту. Расстояние между занимающимися в шеренге называют интервалом. Обычный интервал равен ширине ладони (между локтями). В шеренге различают правый и левый фланги. Первый занимающийся в шеренге – правофланговый, последний – левофланговый. Расстояние от правофлангового до левофлангового – ширина строя.

Фронт – это пространство, к которому занимающиеся обращены лицом, а тыл – спиной.

Колонна – строй в котором занимающиеся расположены на одной линии в затылок друг другу. Дистанция – это расстояние между занимающимися в колонне. Обычная дистанция равна длине прямой руки, поднятой вперёд или длине одного шага. Направляющий – первый в колонне, замыкающий – последний. Глубина строя – это расстояние от направляющего до замыкающего.

С помощью строевых упражнений можно успешно решать задачи воспитания коллективных действий, чувство ритма и темпа, дисциплины и организованности. Организация занятий гимнастикой невозможна без использования строевых упражнений. Применение их позволяет быстро и целесообразно размещать группу студентов в зале или на площадке.

Строевые упражнения классифицируют на следующие четыре группы:

- строевые приемы;
- построения и перестроения;
- передвижения;
- размыкания и смыкания.

### **11.1. Строевые приемы**

Команда «Становись!». По этой команде занимающийся встает в строй, принимая строевую (основную) стойку.

Команда «Смирно!». По этой команде принимается строевая стойка. В гимнастике она соответствует «основной стойке».

Команды «Равняйся!», «Налево – равняйся!», «На середину – равняйся!».

Команда «Отставить!». По этой команде принимается предшествующее ей положение.

Команда «Вольно!». По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене и встает свободно.

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

Команда «Разойдись!». Занимающиеся действуют произвольно.

Расчет. Команды «По порядку – РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый и второй – РАССЧИТАЙСЬ!», «По три (четыре, пять и т. д.) – РАССЧИТАЙСЬ!» и др.; расчет начинается с правого фланга. Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает голову к стоящему слева от него и быстро принимает и т. д.

Повороты на месте (команды «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!»). В некоторых случаях команды могут заменяться распоряжениями.

## **11.2. Построения и перестроения**

Построение действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

Развернутый строй группы перед началом занятий, как правило, одношереножный, реже двухшереножный. Для построения подается команда «В одну (две, три и т. д.) шеренгу – СТАНОВИСЬ!» Одновременно с подачей команды староста или дежурный становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него. Перед докладом о готовности к занятиям староста (дежурный) выравнивает группу, рассчитывает ее, затем подает команду «СМИРНО! Равнение НАПРАВО (НАЛЕВО, НА СЕРЕДИНУ!)». Не доходя строевым шагом 2–3 шага до преподавателя, староста (дежурный) останавливается и рапортует: «Товарищ преподаватель! Группа... в количестве... человек для занятий по гимнастике построена и готова. Дежурный (фамилия, имя)». Затем, кратчайшим путем пройдя на линию расположения преподавателя, встает лицом к строю. После приветствия преподавателя и ответа группы староста (дежурный) дублирует команду преподавателя «ВОЛЬНО!» и встает на правый фланг строя. Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному (по два, по три и т. д.) – СТАНОВИСЬ!» Группа выстраивается за преподавателем. Построение в шеренги, колонны, круги и т. д. по распоряжению. Например: «Встаньте в круг», «Встаньте в две шеренги». Перестроения – переходы из одного строя в другой.

*Перестроение из одной шеренги в две.* После предварительного расчета на 1-й и 2-й 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 первому, приставляют левую ногу (счет «три»).

*Перестроение из одной шеренги в три.* После предварительного расчета подается команда «В три шеренги – СТРОЙСЯ!» По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подается команда «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!». Перестроение проводится в порядке, обратном построению.

*Перестроение из шеренги уступом.* После предварительного расчета на («6–3 – на месте», «6–4–2 – на месте» и т. д.) подается команда «По расчету шагом – МАРШ!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведет подсчет до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчете «6–3 – на месте» – до 7; «9–6–3 – на месте» – до 10. Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом – МАРШ!». Все вышедшие из строя делают поворот кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом. Преподаватель ведет подсчет «раз-два» до тех пор, пока последние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом.

*Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом.* После предварительного расчета по 3–4 и т. д. подается команда «Отделениями в колонну по 3 (по 4 и т. д.) левые (правые) плечи вперед шагом – МАРШ!». По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равенство по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда «Группа – СТОЙ!».

Для обратного перестроения подаются команды:  
- «Кру-ГОМ!»

- «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперед, шагом – МАРШ!»

- «Группа – СТОЙ!»

Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

*Перестроение из одной колонны в три уступом.* После предварительного расчета на первый – третий, подается команда «Первые номера – два (три, четыре и т. д.) шага вправо, третьи номера – два (три, четыре и т. д.) шага влево шагом – МАРШ!». Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом – МАРШ!». Перестроение выполняется приставными шагами.

*Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т. д.) последовательным поворотом в движении.* При движении группы налево в обход подается команда «В колонну по два (три, четыре и т. д.) налево – МАРШ!» (как правило, команда подается, когда направляющий находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четверки и т. д.) следующая двойка (тройка, четверка и т. д.) делает поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указание об интервале и дистанции, с тем, чтобы не размыкать колонну потом специально.

Для обратного перестроения подаются команды:

- «Напра-ВО!»

- «Слева, в обход налево, в колонну по одному шагом – МАРШ!»

При обучении студентам целесообразно показать перестроение на нескольких занимающихся, останавливая их в тех местах, где должны подаваться соответствующие команды.

*Перестроение колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением.* Перестроение выполняется в движении. Команды:

- «Через центр – МАРШ!» (как правило, подается на одной из середин).

- «В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!»

Подается на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера – налево в обход.

- «В колонну по два через центр – МАРШ!». Подается при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение.

Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, восемь и т. д.

*Обратное перестроение называется разведением и слиянием.* Например, из колонны по два в колонну по одному. Команды:

- «В колонну по одному направо и налево в обход шагом – МАРШ!» 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!». [2, С. 13–17]

*Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.* После предварительного расчёта («На первый – второй – РАСЧИТАЙСЬ!») подаётся команда, «В две колонны – СТРОЙСЯ!». По этой команде первые стоят на месте, вторые – на «раз», шаг левой в сторону; на «два», шаг правой вперёд, на «три», приставить левую к правой, становятся слева на одной линии с первыми номерами. Обратное перестроение проводится по команде «В одну колонну – СТРОЙСЯ!». Перестроение происходит в обратной последовательности.

*Перестроение из одной колонны в две в движении.* Предварительный расчёт («На первый – второй – РАСЧИТАЙСЬ!»), проводится в движении. При постановке левой ноги – повернуть голову налево и сообщить свой номер сзади идущему. Команда для перестроения – «В колонну по два – МАРШ!». По этой команде вторые номера, ускоряя шаг, выходят из строя и становятся слева от первых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда «В колонну по одному – МАРШ!». Перестроение проводится в порядке, обратном построению.

### **11.3. Передвижения**

#### **Виды передвижений**

Строевой шаг – шаг, при котором ногу надо поднять на высоту 15–20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню); движения руками выполняются вперед

(сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки. Команда: «Строевым шагом – МАРШ!». В практике встречается разновидность строевого шага, которая заключается в том, что движения руками выполняются с большой амплитудой – вперед до высоты плеча, назад – до отказа и слегка наружу (движения ногами остаются те же). Эта разновидность имеет широкое применение во время массовых гимнастических выступлений и торжественных прохождений спортсменов. Походный (обычный) шаг отличается от строевого большей свободой движений. Команды:

- «Шагом – МАРШ!» – подается для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).

- «Обычным шагом (бегом) – МАРШ!» – применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении. Исполнительная команда подается под левую ногу. Движение на месте выполняется по команде:

- «На месте шагом (бегом) – МАРШ!»

- «Направляющий, на месте!» – подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, большая.

Переход с движения на месте к передвижению. Команды:

- «Прямо!» (подается под левую ногу) – выполняется шаг правой ногой на месте, и с левой ноги начинается движение вперед.

- «Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, вправо, влево) – МАРШ!»

Прекращение движения по команде «Группа – СТОЙ!» – подается под левую ногу (выполняется шаг правой и приставляется левая нога). Для изменения характера передвижения подаются команды «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!» (после такой команды необходимо вести подсчет до выполнения ее всей группой). Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕЖЕ!» (команда подается под левую ногу через счет), «ПОЛНЫЙ ШАГ!», «ПОЛШАГА!». Движение бегом. Команда: «Бегом –

МАРШ!» При переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом (то же при переходе с бега на шаг под музыку по команде «Шагом – МАРШ!») Если музыкального сопровождения нет, команда «МАРШ!» подается под правую ногу.

*Повороты в движении.* Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением команды для поворота кругом. Исполнительная команда для поворота направо подается под правую ногу, после чего занимающийся, делая шаг левой вперед, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. При ходьбе на месте после исполнительной команды поворот также осуществляется после постановки левой ноги.

Исполнительная команда для поворота налево подается под левую ногу; поворот выполняется на правом носке. Для выполнения поворота кругом подается команда «Кругом – МАРШ!». Исполнительная команда «МАРШ!» подается под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперед, полшага правой вперед, поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направлении. При выполнении поворотов в движении (особенно поворота кругом) целесообразно после подачи исполнительной команды вести подсчет, чтобы сохранить ритм движения. Обучать повороту кругом надо по разделениям, после того как освоены повороты направо и налево.[1, С. 47–49]

*Фигурные маршировки.* Это способы передвижений строевым шагом, бегом или иным способом, образуя различные фигуры. Используются фигурные маршировки во время гимнастических выступлений, физкультурных парадов, открытия и закрытия соревнований.

*Змейка* – несколько противоходов, выполненных вподряд.

*Противоход* – движение против основного хода.

Фигурная маршировка «Змейка» выполняется в прямом (продольно и поперёк) направлении и в косом (по диагонали), а также по дуге. Размер – большой, малый и средний. Команды, «Противоходом налево (направо) – МАРШ!», «Змейкой – МАРШ!» (в прямом направлении). При выполнении данной фигурной маршировки в косом направлении предварительно пода-

ётся команда «По диагонали – МАРШ!». При выполнении по дуге: «По дуге – МАРШ!», «Противоходом налево (направо) – МАРШ!».

*Зигзаг* – передвижение под различными углами, размер которых указывается командой (направление на различные ориентиры). На начальном этапе разучивания «зигзага» из двух углов подаются команды: «Ко мне – МАРШ!»; «На левую боковую середину – МАРШ!»; «Ко мне – МАРШ!»; «На левый нижний угол – МАРШ!». Для выполнения в полной координации подаётся команда «Зигзагом – МАРШ!».

*Круг*. Может быть большого, малого и среднего размера. Команда «По большому (среднему, малому) кругу (налево, направо) – МАРШ!». Исполнительная команда подаётся на одной из боковых середин зала, с указанием дистанции для определения размера круга.

*Спираль открытая*. Выполняется по команде «Открытой спиралью – МАРШ!». Направляющий, двигаясь вовнутрь круга, закручивает спираль, уменьшая радиусы, сохраняя коридор в один шаг. Достигнув центра круга, направляющий выполняет противоход и через образовавшийся коридор раскручивает спираль до образования круга.

*Спираль закрытая*. Образовывается по команде «Закрытой спиралью – МАРШ!». Направляющий, двигаясь вовнутрь круга, закручивает спираль, уменьшая радиусы, сохраняя интервал и дистанцию обычные. После построения спирали подаются команды: «Группа СТОЙ!» – «КРУГОМ!»; «Со спирали шагом – МАРШ!». Новый направляющий постепенно разворачивает спираль, увеличивая радиусы до образования полного круга.

*Петля открытая*. Выполняется в прямом (продольно и поперёк) и в косом (по диагонали). По команде «Налево открытой малой (средней, большой) петлёй – МАРШ!». По этой команде направляющий движется в указанном направлении, выполняет противоход направо, достигнув боковой, продолжает движение в обход. При выполнении фигурной маршировки по диагонали подаётся предварительная команда «По диагонали – МАРШ!».

*Петля закрытая* выполняется аналогично, только противобок выполняется налево и при достижении боковой подаётся команда «Со скрещением – МАРШ!» и продолжает движение в обход.

*Скрещение* – расхождение двух встречных колонн в одной точке зала через одного. Команды «По диагоналям – МАРШ!». При встрече в центре подаётся команда «Со скрещением – МАРШ!».

*Проходы* – расхождение встречных колонн справа или слева. Команды «Проходами справа (слева) – МАРШ!». По этой команде направляющие смещаются при встрече на шаг вправо (влево) и продолжают движение.

*Прочёсы* – выполняется так же, как и *проходы*, только в колонне по два, три и т. д. Интервал между колоннами примерно один шаг. Команды «Прочёсами справа (слева) – МАРШ!». Направляющие в колоннах смещаются при встрече на шаг вправо (влево) и продолжают движение между встречными колоннами.

#### **11.4. Размыкания и смыкания**

Размыкания – способы разряжения строя (увеличение интервала или дистанции).

Смыкания – приемы уплотнения разомкнутого строя.

*Размыкание.* Команда «Вправо (влево, от середины) на столько-то шагов разом-КНИСЬ». Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведет подсчет по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда «Влево (вправо, к середине) сом-КНИСЬ», и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом».

*Размыкание приставными шагами* производится по фронту. Команда «От середины (кнаружи) на два (три и т. д.) шага при-

ставными шагами разом-КНИСЬ». После подачи команды преподаватель начинает подсчет до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние в шеренге (шеренгах), затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда «К середине (вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЬ». Смыкание все начинают одновременно. Преподаватель ведет подсчет по два до окончания смыкания.

*Размыкание по распоряжению.* Например: «Встаньте на два шага друг от друга», «Разомкнитесь на вытянутые руки» и т. д. Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.[1, С. 28]

*Размыкание из колонны по четыре с поворотами.* Команда «От середины, с поворотами, на интервал два шага – Разом-КНИСЬ!». По этой команде на счёт «раз – два», первые и вторые номера в шеренгах поворачиваются направо, а третьи и четвёртые номера налево. На «три, четыре, пять» первые и четвёртые номера выполняют три шага кнаружи, вторые и третьи – один шаг, на счет шесть – приставить ногу, на счет «семь – восемь» – поворот лицом к основному направлению. Смыкание проводится в обратном порядке по команде «К середине с поворотами – Сом-КНИСЬ!».

*Размыкание из колонны по четыре дугами вперёд.* Подается команда «Дугами вперёд на интервал два шага Разом-КНИСЬ!». По этой команде на счёт «раз – пять» внутренние колонны по дуге кнаружи выполняют пять шагов, выходят на одну линию с наружными, на счёт «шесть» – приставляют ногу, «семь – восемь» – поворот кругом. Смыкание – в обратном порядке по команде «К середине дугами вперёд – Сом-КНИСЬ!».

*Размыкание из колонны по четыре дугами назад.* Подается команда «Дугами назад на интервал два шага Разом-КНИСЬ!». По этой команде на счёт «раз – два» внутренние колонны выполняют поворот кругом, «три – восемь» – пять шагов по дуге кнаружи, выходя на одну линию с наружными. Смыкание – в обратном порядке по команде «К середине дугами назад Сом-КНИСЬ!».

## 11.5. Методические указания

1. Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные («Шагом – МАРШ!», «Кру ГОМ!» и т. д.).

Есть команды только исполнительные («РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО!» и пр.). Иногда перед подачей исполнительных команд можно добавлять слова «отделение», «группа», «внимание», «колонна» и т. д., чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде. Например: «Группа – СМИРНО!», «Колонна – СТОЙ!»

Предварительная команда подается отчетливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что предстоит сделать, и подготовиться к выполнению. Исполнительная команда подается после небольшой паузы отрывисто и энергично. Голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами должны быть соразмерны величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда и больше пауза между предварительной и исполнительной командами и громче подача последней.

Исполнительная команда, являющаяся сигналом к началу работы, по произношению должна соответствовать характеру выполнения последующих действий. Так, если к началу движения бегом в быстром темпе следует подать команду громко и отрывисто, начала движения в медленном темпе и там, где невозможно выполнить команду одновременно всем занимающимся, ее следует подавать громко и протяжно. Следует помнить, что команда должна подаваться с твердой и повелительной интонацией. Нужно правильно акцентировать слова и уметь варьировать силу и тон голоса. Громкость подачи команды надо соразмерять с ее необходимостью. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и крикливость.

Подавая команды, преподаватель должен находиться в положении основной стойки.

По предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки «смирно», значит, подачей этой команды злоупотреблять не следует (в особенности при проведении общеразвивающих упражнений). Если же команда «СМИРНО!» подана, то нужно требовать безупречного ее выполнения.

В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Если команда определяет собой одновременно действие из определенного и. п. определенным способом, то распоряжение допускает выполнение действий, не уложенных в счет, и несколькими иными способами. Например: вместо того чтобы группе, сидящей на полу, подать команду «Нале-ВО!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево».

При подаче команд на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей: а) название строя; б) направление движения; в) способ исполнения. Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «В колонну по четыре налево (направо) шагом – МАРШ!» При движении, если способ передвижения не меняется, его не указывают. В приведенном примере, если команда на перестроение подается для идущей группы, слово «шагом» опускается.

При размыкании последовательность частей команды будет такой: а) направление; б) величина интервала; в) способ исполнения. Например: «Влево на два шага приставными шагами разом-КНИСЬ».

Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: «налево» («направо») – движение в указанную сторону с одновременным поворотом в самом движении; «влево» («вправо») – движение в указанную сторону без поворота, т. е. боком.

При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям). Исходя из небольшой сложности овладения строевыми упражнениями, чаще всего при обучении сочетаются показ и объяснения, и затем упражнение выполняется всей группой одновременно. Более сложные строевые упражнения надо разучивать по разделениям. В данном случае для выполнения каждого действия подается отдельная команда. Так, например, при перестроении из одной шеренги в две вторые номера выполняют следующие команды:

- «Шаг левой назад, делай РАЗ!»
- «Шаг правой в сторону, делай ДВА!»
- «Приставить левую, делай ТРИ!»

При обучении по разделениям студент осознает и запоминает свои действия, а преподаватель до подачи очередной команды может исправить ошибки занимающихся. Можно рекомендовать разучивать по разделениям такие упражнения, как повороты на месте и в движении, перестроение из одной колонны или шеренги в две, строевой шаг и другие разновидности передвижения, размыкание приставными шагами. [2, С. 25–27]

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий команд одновременно из всех групп упражнений. Первоначально учат построениям и перестроениям, строевым приемам, передвижениям, а затем размыканиям и смыканиям. Задачи ставятся узкие и конкретные для каждого урока. Эти и другие строевые упражнения целесообразно включать в учебную практику с первых занятий.

### **Вопросы для самоконтроля**

- 1. Какие существуют строевые приемы?*
- 2. Что называется строем и перечислить его разновидности.*
- 3. В чем отличие размыкания и смыкания?*
- 4. Для чего подаются методические указания?*

### **Литература**

1. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М. : ФиС, 1987. – 336 с.
2. Гимнастическая терминология : справ. по курсу «Гимнастика» / сост. С. А. Александров. – Гродно : ГрГУ, 2000. – 43 с.
3. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений : попул. учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский. – М. : Terra-спорт, 2002. – 508 с.

Производственно-практическое издание

**Гимнастика и методика преподавания:  
основные термины и понятия**

Практическое руководство

Составители:

**Зыкун** Жанна Антоновна,  
**Юрошкевич** Елена Владимировна,  
**Юрошкевич** Алексей Владимирович

Редактор *В. И. Шкредова*

Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 02.01.2019. Формат 60×84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,3.

Уч.-изд. л. 2,5. Тираж 50 экз. Заказ 2.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования  
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.  
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.  
Ул. Советская, 104, 246019, Гомель.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ