

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ НА  
ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

*Учебно-методическое пособие*

Благовещенск

2023

ББК 75.1 я73

М 54

*Рекомендовано  
учебно-методическим советом университета*

*Рецензент:*

*Токарь Е.В., канд. пед. наук, доцент*

Методические приемы использования общеразвивающих упражнений гимнастики на занятиях по физической культуре в вузе. Учебно-методическое пособие / сост. А.В. Черкашин. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2023. – 41 с.

Учебно-методическое пособие разработано в помощь студентам, преподавателям, работникам университета и другим категориям лиц для использования общеразвивающих упражнений гимнастики на занятиях по физической культуре и в режиме самостоятельного тренировочного процесса спортсменами в различных видах спорта.

В пособии излагаются особенности общеразвивающих упражнений гимнастики как основного средства физического воспитания студенческой молодежи. Автор рассматривает задачи, средства, характерные методические приемы, используемые в ходе общеразвивающих упражнений гимнастики, их классификацию, а также основные понятия гимнастической терминологии, которую необходимо усвоить обучающимся в процессе тренировок и учебных занятий. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных и самостоятельных занятий, существенно повысить эффективность образовательных и оздоровительных функций физической культуры.

*В авторской редакции*

© Амурский государственный университет, 2023

©Черкашин, А. В., составитель

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	6
1.1 Задачи, средства и методы гимнастики.....	6
1.2 Классификация видов гимнастики.....	10
2. ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	15
3. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ГИМНАСТИКЕ...	28
3.1 Классификация общеразвивающих упражнений	28
3.2 Общие методические приемы использования общеразвивающих упражнений.....	33
3.3. Проведение общеразвивающих упражнений с использованием спортивного инвентаря.....	35
3.4 Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений.....	37
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	41

## ВВЕДЕНИЕ

Для полноценного функционирования человеческого организма и сохранения оптимального здоровья необходима определенная двигательная активность. В современных условиях городской жизни человек теряет возможность дать своему организму необходимый объем физической активности. Преобладающим является сидячий образ жизни, что способствует возникновению различных заболеваний.

Студенческая молодежь большую часть своего времени проводит за компьютером и поэтому имеет проблемы со здоровьем.

В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Гимнастику отличает многообразие упражнений, предоставляющих широкие возможности для наиболее успешного решения конкретных педагогических задач.

Гимнастика является одним из доступных средств в борьбе с гиподинамией. Нет, пожалуй, ни одного вида спорта, где бы ни применялись гимнастические упражнения в различных целях: для общей и специальной физической подготовки или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта.

В предлагаемом учебно-методическом пособии изложены общие основы теории и методики гимнастики как основного средства физического воспитания студенческой молодежи. Автор рассматривает задачи, средства, характерные методические приемы, используемые в ходе общеразвивающих упражнений гимнастики, их классификацию, а также основные понятия гимнастической терминологии, которую необходимо усвоить обучающимся в процессе тренировок и учебных занятий.

Освоение методики обучения гимнастическим общеразвивающим упражнениям будет содействовать более качественному ведению учебно-

тренировочного процесса в Амурском государственном университете, позволит студенческой молодежи совершенствовать собственные физические качества и укрепить здоровье.

Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных и самостоятельных занятий, существенно повысить эффективность образовательных и оздоровительных функций физической культуры.

# 1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

## 1.1 Задачи, средства и методы гимнастики

В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Гимнастику отличает многообразие упражнений, предоставляющих широкие возможности для успешного решения конкретных педагогических задач.

Занятия различными видами гимнастики помогают обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

К *оздоровительным задачам* гимнастики относятся – укрепление здоровья, развитие отдельных групп мышц и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; формирование правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма.

*Образовательные задачи* гимнастики состоят в формировании жизненно важных двигательных умений и навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости и координации движений.

*Воспитательные задачи* гимнастики заключаются в воспитании морально-волевых качеств, таких как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, инициативность. Немалое место в гимнастике принадлежит и воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма.

Основными средствами гимнастики являются общеразвивающие упражнения, которые способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. В эту группу входят самые разнообразные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы. Общеразвивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами и пр. К этой же группе относятся упражнения в парах с сопротивлением напарника.

Общеразвивающие упражнения лежат в основе занятий корригирующей, гигиенической, производственной, основной, атлетической и спортивно-прикладной гимнастики.

К *прикладным упражнениям* относятся бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их различной обстановке. При помощи прикладных упражнений совершенствуется общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные группы мышц.

Хорошим средством для совершенствования координационных способностей занимающихся являются прыжки. Они оказывают

положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи с чем занимают в гимнастике важное место.

В основе *спортивной гимнастики* лежат упражнения на гимнастических снарядах: перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махе, бревне, разновысоких брусьях. Основное их назначение – совершенствование координации движений. Для успешного овладения упражнениями на данных гимнастических снарядах обязательной является всесторонняя физическая подготовленность, а также высокий уровень развития силы, гибкости, вестибулярного аппарата, волевых качеств. Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений.

Помимо указанных снарядов, в гимнастике широко применяются снаряды массового типа. К ним относятся гимнастические стенки и скамейки, канаты, лестницы, многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большими группами одновременно.

Комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии называют *вольными упражнениями*. Такие комбинации составляются в соответствии с установленными спортивной классификацией требованиями. Основная цель композиции – это совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами.

*Акробатические упражнения* имеют широкий диапазон трудности – от простых до самых сложных. Простые по координации и мышечным усилиям упражнения включаются в программу подготовки гимнастов первого года обучения. Сложные упражнения, требующие очень высокой степени развития всех физических способностей человека, доступны



только высококвалифицированным спортсменам. Акробатические упражнения воспитывают ориентацию в пространстве при различных положениях тела и являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата. Они могут выполняются как на полу (индивидуально, вдвоем, втроем и так далее), так и на специальных снарядах (трамплине, батуте, гимнастическом бревне). Акробатические упражнения делятся на две группы:

- а) динамические (кувырки, перевороты, сальто);
- б) статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки, пирамиды).

Многие статические и динамические акробатические упражнения являются основным содержанием современных вольных упражнений спортивной гимнастики и используются в качестве подводящих при изучении упражнений на снарядах. В вольных упражнениях применяются одиночные акробатические упражнения – стойки на лопатках, голове, на руках, мосты, шпагаты и акробатические прыжки, а на снарядах – различные сальто, перевороты, соскоки.

*Упражнения художественной и ритмической гимнастики* включают в себя самые разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением и содействуют эстетическому воспитанию занимающихся. На занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты для совершенствования и закрепления многих важных навыков, умений, а также повышения эмоционального тонуса занимающихся.

Вышеперечисленные основные средства гимнастики, учитывая их преимущественное воздействие, целесообразно объединить следующим образом:

а) упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных способностей (это общеразвивающие упражнения, подвижные игры и эстафеты);

б) упражнения, направленные на формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений (прикладные упражнения, прыжки);

в) упражнения, направленные на интенсивное развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики).

Такое деление основных гимнастических упражнений облегчает их подбор для решения тех или иных педагогических задач.

## **1.2 Классификация видов гимнастики**

К образовательно-развивающим видам гимнастики относят: основную, женскую, атлетическую и профессионально-прикладную.

*Основная гимнастика* направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, воспитание физических, морально-волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека. Широкие возможности использования основной гимнастики в целях гармоничного физического и духовного развития личности сделали ее самостоятельным средством и методом физического воспитания всех возрастных категорий занимающихся. Поэтому она положена в основу государственных программ физического воспитания детей, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также предназначена для лиц среднего и пожилого возраста. Систематические занятия в зрелом возрасте способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности долгие годы.

*Атлетическая гимнастика* представляет собой систему упражнений, направленную на укрепление здоровья, развития силы и выносливости мышц, формирования красивого телосложения. В качестве отягощений используются амортизаторы, гантели, гири, штанга, блочные устройства, вес собственного тела, различные тренажеры и так далее. Обилие упражнений и возможность дозировать нагрузку делает это важное средство оздоровления доступным для всех возрастов.

В настоящее время в развитии атлетической гимнастики можно выделить два направления – массово-оздоровительное и спортивное. Несмотря на то, что атлетическая гимнастика всегда привлекала молодежь, до определенного времени она не могла получить официального признания в нашей стране, особенно это касается ее спортивного направления. Сегодня оно переживает новое рождение. Прежде всего это связано с признанием в 1987 году атлетизма видом спорта и созданием самостоятельной федерации атлетической гимнастики. Соревнования проводятся по двум видам: силовому троеборью и атлетическому позированию.

Для занятий атлетической гимнастикой в ВУЗе наиболее доступным является массово-оздоровительное направление. Упражнения атлетической гимнастики могут включаться в основную часть гимнастики занятия со студентами любого уровня подготовленности.

*Профессионально-прикладная гимнастика* направлена на общее физическое развитие занимающихся и на совершенствование двигательных способностей человека, от которых в значительной степени зависит успех в овладении избранной профессией.

Занятия профессионально-прикладной гимнастикой дают возможность избирательно влиять на ведущие функции и системы организма и тем самым способствовать быстрейшему овладению изучаемой специальностью. В качестве средств профессионально-

прикладной гимнастики применяются общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, а также простейшие акробатические упражнения, неопорные и опорные прыжки, прыжки на батуте и другие. Содержание профессионально-прикладной гимнастики составляют такие упражнения, с помощью которых успешнее осуществляется подготовка к конкретным условиям трудовой деятельности. Упражнения, применяемые в занятиях, направлены на развитие в первую очередь тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку в процессе труда. Кроме того, они способствуют развитию тех психофизиологических функций, к которым предъявляются повышенные требования в данном виде трудовой деятельности. Применяя специально подобранные физические упражнения, сходные с трудовыми движениями (или близкие к ним), развивают те физические качества и навыки, которые необходимы для успешной работы в той или иной профессии.

*Оздоровительные виды гимнастики* предусматривают выполнение упражнений в виде утренней гигиенической зарядки, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве. К этой группе относится и лечебная гимнастика. Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

*Лечебная гимнастика* помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и другие. Применяется в комплексе с другими лечебными средствами при самых различных заболеваниях, но особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата. Основной формой занятия является урок или процедура продолжительностью 30–60 минут. Разновидностью лечебной физической

культуры являются нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: коррекционная, релаксационная, восстановительная, дыхательная, суставная и другие.

*К спортивным видам гимнастики* относятся спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика и фитнес-аэробика.

*Спортивная гимнастика* включает несколько видов многоборья. В него входят: у мужчин – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной гимнастики, хореографии, акробатики. *Художественная гимнастика* – сугубо женский вид спорта. Основными средствами ее являются элементы классического танца, ритмики, пластики, упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами (обруч, скакалка, лента, мяч, булавы) и без предметов, обязательно музыкальное сопровождение.

Спортивная и художественная гимнастики являются олимпийскими видами спорта.

*Спортивная аэробика* – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетание сложно-координационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействие между партнерами. Состоит из следующих дисциплин: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестерки в любом составе. Основу хореографии в этих упражнениях составляют базовые аэробные шаги и их соединения.

*Фитнес-аэробика* – это командный сложно-координированный ациклический вид спорта, для которого характерны непрерывное

выполнение движений, специфичных для классической аэробики высокой интенсивности, степ-аэробики, танцевального вида аэробики в стиле хип-хоп, выполняемых под музыку.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Перечислите основные задачи гимнастики.
2. В чем состоят образовательные задачи гимнастики?
3. Какие виды гимнастики выделяют?
4. Какие упражнения лежат в основе спортивной гимнастики?
5. На что направлена атлетическая гимнастика?
6. Какие функции выполняет лечебная гимнастика?
7. Какие виды гимнастики являются олимпийскими видами спорта?

## 2. ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В гимнастике, располагающей безграничным множеством применяемых упражнений, терминология играет особо важную роль. Она облегчает общение педагога и студента. Наибольшее значение терминология приобретает в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Точные термины в качестве речевых раздражителей оказывают существенное влияние на настройку занимающихся, облегчают понимание разучиваемого и таким образом делают учебный процесс более компактным и целенаправленным.

В процессе обучения студенты понимают объяснения преподавателя, сравнительно легко ориентируются в знакомых элементах, комбинациях и могут выполнять задания без демонстрации. Однако, рассказать о том, что они только что сделали соответственно требованиям, большинство из них не может. Поэтому на протяжении всего периода обучения необходимо постоянно работать в направлении освоения терминологии.

Различают общие, основные и дополнительные термины.

*Общими терминами* обозначают отдельные группы упражнений, общие понятия, гимнастические снаряды и их части, инвентарь.

*Основные термины* позволяют точно определить смысловые признаки упражнения. Например, подъем, спад, оборот, поворот, вис, упор, наклон, переворот, выпад, мах, равновесие и другие.

*Дополнительные термины* уточняют основной термин и указывают направление движения, способ выполнения, условия опоры и тому подобное. Например, разгибом, дугой, поворотом, на руках, на голове, на лопатках, шагом, кольцом и другие.

Название упражнения, как правило, должно состоять из основного термина, выражающего его суть, и дополнительного, уточняющего движение, его последовательность.

Основные группы терминов включают следующие:

1. Термины, относящиеся к названию частей гимнастических снарядов: ось снаряда – прямая линия, проходящая вдоль снаряда; у бревна – вдоль бревна, у перекладины – вдоль грифа, на кольцах – через точки хвата; правая и левая ручка коня – по отношению к гимнасту слева – левая, справа – правая.

2. Термины, определяющие положение занимающегося по отношению к снаряду или полу, а также способы хвата за снаряд:

– плечевая ось гимнаста – фронтальная линия, проходящая через центры плечевых суставов гимнаста;

– продольно – положение занимающегося на снаряде, если у него плечевая ось расположена параллельно оси снаряда (брусья, перекладина, кольца);

– поперек – положение занимающегося на снаряде, если у него плечевая ось перпендикулярна оси снаряда (упражнение на бревне, на параллельных брусьях);

– хват – способ держаться кистями за снаряд или способ держания предмета (хват сверху, снизу, глубокий, узкий, широкий, обратный и другие).

3. Термины, с помощью которых мы называем движения частей тела по отношению друг к другу:

– одновременные движения, выполняемые частями тела одновременно;

– поочередные движения, совершаемые сначала одной конечностью, затем другой;

– последовательные движения, выполняемые одной конечностью за другой с отставанием наполовину амплитуды;

– симметричные движения – движения частями тела в одном направлении;



– несимметричные движения, движения частями тела в разных направлениях;

– одноименные движения, при которых участвуют парные части тела;

– разноименные движения, при которых участвуют непарные части тела.

4. Термины, которые соответствуют положениям, позам и движениям:

– прыжок – преодоление снаряда или пространства свободным полетом;

– вис – положение занимающегося, при котором плечевая ось ниже оси снарядов (для вися характерны действия притягивания);

– упор – положение занимающегося, при котором плечевая ось выше оси снаряда (для упора характерны усилия для отталкивания).

#### ***Термины общеразвивающих упражнений***

**ОСНОВНАЯ СТОЙКА** (рис. 1) принимается по команде «Становись!». По этой команде стоят прямо, без напряжения, пятки вместе, носки врозь, плечи развернуты, руки вдоль туловища, голова прямо.

**СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ** (рис. 2) ноги в стороны на расстоянии ширины плеч.

**ШИРОКАЯ СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ** (рис. 3) ноги значительно шире, чем в стойке ноги врозь.

**УЗКАЯ СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ** (рис. 4) расстояние вдвое уже, чем в стойке ноги врозь.

**СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ ПРАВОЙ** (рис. 5) правая нога выставлена на шаг вперед от левой ноги.

**СТОЙКА СКРЕСТНО ПРАВОЙ** (рис. 6) правая нога поставлена перед левой, внешние стороны стоп обращены друг к другу.

**СОМКНУТАЯ СТОЙКА** (рис. 7) стопы сомкнуты.

СТОЙКА ВОЛЬНО ПРАВОЙ (рис. 8) стойка принимается по команде «вольно правой». По этой команде выполняется шаг правой в сторону, руки за спину.

СТОЙКА НА ЛЕВОМ КОЛЕНЕ (рис. 9) стойка с опорой левым коленом, голенью и верхней частью стопы, правая нога впереди согнута на 90°.

СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ (рис. 10) стойка с опорой на колени, голени и верхние части стоп, туловище вертикально.

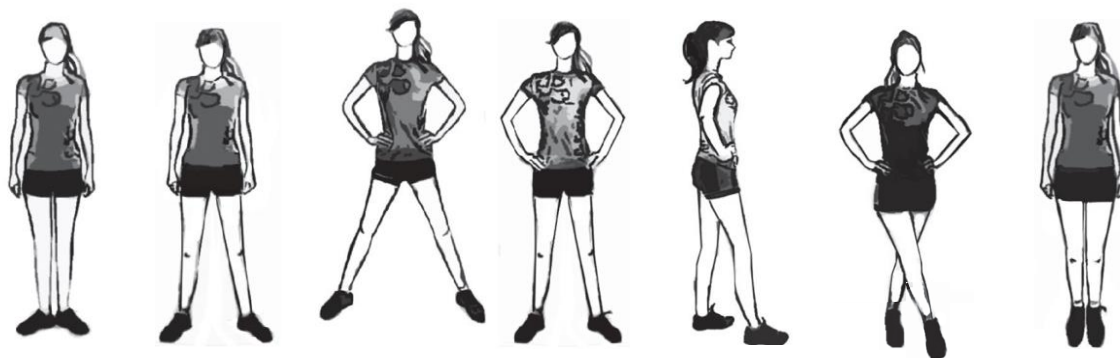


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

Рис. 6

Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

СЕД (рис. 11) положение сидя на полу с прямыми ногами (ноги вместе).

СЕД НОГИ ВРОЗЬ (рис. 12) положение сидя с разведенными в стороны ногами.

СЕД УГЛОМ (рис. 13) положение сидя с поднятыми ногами, образующие с туловищем прямой угол.

СЕД НА ПЯТКАХ (рис. 14) положение сидя с согнутыми ногами.

СЕД СОГНУВ НОГИ (рис. 15) ноги согнуты в коленях, стопы в пол.

СЕД УГЛОМ СКРЕСТНО ПРАВОЙ (рис. 16) положение сидя с поднятыми ногами, правая сверху.

СЕД УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ СЕД НА ПЯТКАХ (рис. 17) сед углом, ноги разведены в стороны.

СЕД НА ПРАВОМ БЕДРЕ (рис. 18) сед, при котором тяжесть тела находится на правом бедре, ноги согнуты.



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

ЛЕЖА НА СПИНЕ (рис. 19) ноги сомкнуты, прямые, руки – вдоль тела.

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (рис. 20) согнутые руки касаются ладонями пола, сомкнутые прямые ноги лежат свободно.

ЛЕЖА ПРАВЫМ БОКОМ (рис. 21) – положение с опорой правым боком, ноги сомкнутые прямые.

ЛЕЖА ПРОГНУВШИСЬ (рис. 22) лежа на животе тело максимально прогнуто.



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

ПРИСЕД (рис. 23) – это положение на максимально согнутых ногах с опорой на носки, туловище вертикально (положение ног на всей стопе указывается дополнительно).

ПОЛУПРИСЕД (рис. 24) – присед, выполненный на половину амплитуды.

ПРИСЕД НА ЛЕВОЙ (рис. 25) – положение на максимально согнутой левой ноге, правая нога вперед (горизонтально полу), туловище вертикально.

ПОЛУПРИСЕД С ПОЛУНАКЛОНОМ РУКИ НАЗАД (рис. 26) – полуприсед с одновременным полунаклоном, руки отведены назад.

ВЫПАД – выставление ноги в различных направлениях с одновременным ее сгибанием.

ВЫПАД ПРАВОЙ (рис. 27) – выставление правой ноги вперед.

ВЫПАД ВПРАВО (рис. 28) – выставление правой ноги в сторону.

ВЫПАД ПРАВОЙ НАЗАД (рис. 29) – выставление правой ноги назад.

НАКЛОННЫЙ ВЫПАД ВПРАВО (рис. 30) – выпад, при котором туловище наклонено вправо и составляет прямую линию с левой ногой. Руки вверх (иное положение рук указывается дополнительно).

ГЛУБОКИЙ ВЫПАД ПРАВОЙ (рис. 31) – выпад с максимальным выставлением правой ноги вперед. Положение рук и туловища указывается дополнительно.

ВЫПАД ЛЕВОЙ ВПРАВО (рис. 32) – выполняется выставлением и одновременным сгибанием правой ноги перед левой.



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32

УПОР СТОЯ (рис. 33) – положение согнувшись, ближе к вертикальному, с опорой руками о пол.

УПОР ЛЕЖА (рис. 34) – положение человека лицом к опоре, руки прямые.

УПОР ЛЕЖА СЗАДИ (рис. 35) – положение человека спиной к опоре, руки прямые.

УПОР ЛЕЖА ЛЕВЫМ БОКОМ (рис. 36) – положение человека с опорой на левую руку, тело обращено левым боком к опоре, правая рука вдоль тела.

УПОР НА КОЛЕНЯХ (рис. 37) – выполняется с опорой о пол ладонями, коленями, голеньями, тыльной стороной стопы. Руки и бедра перпендикулярны полу.

УПОР НА ПРАВОМ КОЛЕНЕ (рис. 38) – выполняется с опорой о пол ладонями, коленом и голенью правой ноги, левая нога отведена назад. Иное положение ноги указывается дополнительно.

УПОР СИДЯ СЗАДИ (рис. 39) – положение сидя с опорой руками сзади.

УПОР ЛЕЖА НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ (рис. 40) – положение человека лицом к опоре, опора на предплечья и ладони.

УПОР ПРИСЕВ ЛЕВОЙ (рис. 41) – положение приседа на левой ноге с опорой руками о пол, правая нога отведена назад на носок.

УПОР ЛЕЖА НА БЕДРАХ (рис. 42) – положение упора на прямых руках, тело максимально прогнуто (бедра лежат на полу).

УПОР ПРИСЕВ (рис. 43) – присед с опорой руками возле стоп.

УПОР ЛЕЖА СЗАДИ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ (рис. 44) – человек обращен спиной к опоре и опирается на предплечья и ладони.



Рис. 33

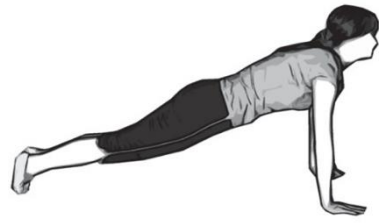


Рис. 34

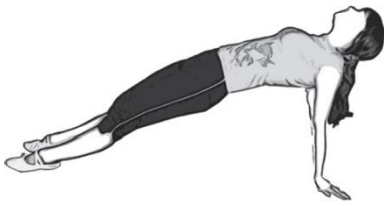


Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40

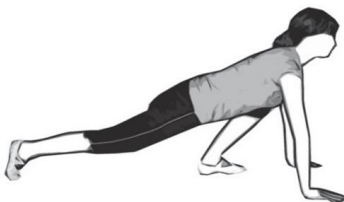


Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

**РУКИ ВПЕРЕД** (рис. 45) – руки подняты вперед до уровня плечевого сустава (горизонтально полу), расстояние между ладонями равно ширине плеч. Ладони обращены внутрь друг к другу.

**РУКИ НАЗАД** (рис. 46) – руки отведены назад, ладони внутрь.

**РУКИ ВВЕРХ** (рис. 47) – руки подняты вверх на ширине плеч, ладони обращены внутрь.

**РУКИ ВЛЕВО** (рис. 48) – руки отведены влево, правая рука согнута в локтевом суставе и находится горизонтально полу.

**РУКИ ВВЕРХ НАРУЖУ** (рис. 49) – из положения вверх руки разводятся в стороны под углом  $45^\circ$ .

**РУКИ ВНИЗ** (рис. 50) – прямые руки прижаты к туловищу.

**РУКИ В СТОРОНЫ** (рис. 51) – руки подняты в стороны на уровне плечевых суставов (горизонтально полу), лопатки сведены, ладони обращены книзу.

**РУКИ ВПЕРЕД ВНУТРЬ** (рис. 52) – руки подняты вперед и касаются слегка согнутыми пальцами.

**РУКИ В СТОРОНЫ КНИЗУ** (рис. 53) – из положения в сторону руки опущены вниз, так чтобы угол между туловищем и руками был равен  $45^\circ$ .

**РУКИ ВПЕРЕД КВЕРХУ** (рис. 54) – руки подняты на  $45^\circ$  выше положения «вперед».

**РУКИ ВПЕРЕД КНИЗУ** (рис. 55) – руки опущены на  $45^\circ$  ниже положения «вперед».





Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55

**ПРАВЯЯ СОГНУТА ВПЕРЕД** (рис. 56) – правая нога согнута в коленном суставе до прямого угла вперед.

**ПРАВЯЯ СОГНУТА В СТОРОНУ** (рис. 57) – правая нога согнута в коленном суставе до прямого угла в сторону.

**ПРАВЯЯ В СТОРОНУ НА НОСОК** (рис. 58) – правую ногу выставить в сторону на носок. Масса тела на левой ноге.

ПРАВЯЯ В СТОРОНУ КНИЗУ (рис. 59) – отведение правой ноги в сторону на  $45^\circ$ .

ПРАВЯЯ В СТОРОНУ (рис. 60) – отведение правой ноги в сторону на  $90^\circ$ .

ПРАВЯЯ ВПЕРЕД НА НОСОК (рис. 61) – выставление правой ноги на носок вперед. Масса тела на левой ноге.



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

НАКЛОН (вперед) (рис. 62) – туловище предельно согнуто вперед.

НАКЛОН ВПЕРЕД ПРОГНУВШИСЬ (рис. 63) – туловище в горизонтальном положении, спина прогнута, голова отведена назад.

НАКЛОН ВПЕРЕД КНИЗУ (рис. 64) – сгибание туловища книзу под углом  $45^\circ$  ниже горизонтальной плоскости.

ПОЛУНАКЛОН (рис. 65) – сгибание туловища под углом  $45^\circ$  выше горизонтальной плоскости.

НАКЛОН НАЗАД (рис. 66) – туловище максимально наклоняется назад, голова слегка наклонена назад.

НАКЛОН ВПРАВО (рис. 67) – туловище максимально наклонено вправо.



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67

### **3. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ГИМНАСТИКЕ**

#### **3.1 Классификация общеразвивающих упражнений**

Благодаря своей доступности общеразвивающие упражнения (ОРУ) широко используются на занятиях по физической культуре в ВУЗах. Комплексы ОРУ применяются также в утренней гигиенической гимнастике, производственной и лечебной гимнастике. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности. Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение приобретают ОРУ в формировании правильной осанки. Целью ОРУ является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Грамотное применение ОРУ на занятиях предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать и согласно требованиям терминологии объяснить);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами;
- владение методами организации занятий ОРУ;
- умение дозировать нагрузку с учетом уровня физической подготовленности занимающихся и поставленными задачами.

Общеразвивающие упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела. Поэтому выделяют упражнения для шеи; упражнения для рук и плечевого пояса;

упражнения для туловища; г) упражнения для ног; д) упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук и плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий. В группе упражнений для ног – упражнения для стопы, голени, бедра. В группе упражнений для туловища выделяют упражнения для мышц передней и задней поверхности туловища.

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

Существует несколько методов развития *силовых качеств* с использованием ОРУ.

1. *Метод повторных усилий* заключается в многократном (8–12 раз) повторении упражнений с доступным весом или преодолении массы собственного тела (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине) до утомления. Если повторение 8–12 раз не составляет труда, то необходимо увеличить вес отягощения или изменить исходное положение (например, сгибание рук в упоре лежа с опорой ног на возвышение). Установлено, что, преодолевая усталость, возникшую после многократного повторения упражнений, занимающиеся достигают нужного эффекта в развитии силы за счет последних повторений.

2. *Метод больших усилий* заключается в поднимании около предельного веса. Этот метод развивает максимальную силу мышц и увеличивает их массу. Данный метод характеризуется тем, что при его реализации упражнения выполняются с большим мышечным напряжением, которое сопровождается сильным возбуждением центральной нервной системы. Пользоваться этим методом рекомендуется

тем, кто систематически занимается физическими упражнениями, обладает неплохой физической подготовкой.

3. *Метод динамических усилий* способствует развитию скоростно-силовых качеств. Суть его заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой.

4. *Метод с применением изометрических усилий* предполагает выполнение упражнений в статическом положении, а также используется при выполнении в медленном темпе силовых упражнений преодолевающего или уступающего характера. Этим методом следует пользоваться при занятиях с подготовленными группами студентов.

На практике чаще всего применяются различные режимы мышечной работы, именно их сочетание дает наилучший эффект в развитии силы.

Для развития *гибкости* используют следующие методы.

1. *Метод активных движений*: упражнения выполняют за счет активного сокращения определенной группы мышц и растягивания их антагонистов (например, наклон туловища, махи ногами, шпагат в прыжке и другие).

2. *Метод пассивных движений*: упражнения выполняются с помощью партнера с использованием дополнительных отягощений или собственной массы.

3. *Метод статических положений* предполагает позы занимающегося в определенном положении в течение 15–20 секунд. Спортсмены, желая достигнуть значительной гибкости, увеличивают это время до 2–3 мин.

Однако, на практике чаще упражнения выполняются в разных режимах: сначала идут активные движения, затем пассивные и далее движения в статических позах. В завершении следует сделать несколько упражнений на расслабление, они снимают усталость и возможные

неприятные ощущения, которые возникли в результате натяжения мышц и связок.

Для развития *выносливости* используют следующие методы.

1. *Равномерный непрерывный метод* характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью (продолжительность 15–30 мин., частота сердечно-сосудистых сокращений (ЧСС) – 130–160 ударов в минуту).

2. *Переменный метод* отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и других параметров. Иногда этот метод называется методом игры скоростей, или фартлеком. Он предназначен для развития как специальной, так и *общей выносливости*.

3. *Интервальный метод* предусматривает выполнение упражнений со стандартной и переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями – 1–3 минуты. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

4. *Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений, которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

5. *Соревновательный метод* предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований.

6. *Игровой метод* предусматривает развитие выносливости в процессе игры, в которой существуют постоянные изменения ситуации. Этот метод повышает эмоциональность на занятиях.

На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитие аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, то есть на развитие общей выносливости. На втором этапе – увеличить объем нагрузки в режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания. На третьем этапе следует увеличить объемы тренировочных нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ.

Для развития *ловкости* нужно пользоваться методикой усложнения ранее усвоенных упражнений, изменить состав упражнений, трудность, технику, условия и обстановку для упражнений. Для развития ловкости движений пользуются *методом двустороннего освоения упражнений* (в правую и левую сторону, правой и левой рукой, правой и левой ногой).

При выполнении физических упражнений большое значение имеет степень расслабления и напряжения мышц. Включение в работу только требуемых групп мышц при правильной технике выполнения упражнений способствует рациональным и экономным движениям, придает им эластичность и предохраняет занимающихся от быстрого утомления. Упражнения на расслабление обычно выполняются после упражнений, дающих большую нагрузку на отдельные группы мышц и связок, после длительного напряжения организма, после статических положений. Следует отметить, что правильное сочетание расслабления и напряжения мышц важно не только с точки зрения общей эффективности работы, но и с точки зрения профилактики, предупреждения возможных повреждений



мышечно-связочного аппарата. Во время занятий гимнастикой упражнения на расслабление используют как способ улучшения кровообращения в мышцах, общего обмена веществ и активного отдыха. Расслаблять можно отдельные мышечные группы стоя и сидя, а также все мышцы в положении лежа.

### **3.2 Общие методические приемы использования общеразвивающих упражнений**

Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на занимающихся, обеспечивали развитие основных физических качеств, а также способствовали формированию правильной осанки.

Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое упражнение следует составлять и выполнять на 2, 4, 8, 16, 32... счета.

Упражнениям на развитие силы должны предшествовать упражнения на растягивание. Такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений). Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление, упражнения в быстром и медленном темпе.

Упражнения на развитие силы следует повторять до ощущения усталости, а упражнения на растягивание – до ощущения незначительной боли.

Рекомендуется следующая схема построения комплекса ОРУ:

– упражнения на подтягивание;

- средней интенсивности для мышц рук, туловища и ног;
- тех же мышечных групп, но большей интенсивности;
- общего воздействия (бег, прыжки);
- на расслабление (дыхательные упражнения и другие).

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения числа упражнений; содержания упражнений (движения отдельными частями тела оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения с работой многих мышечных групп; силовые упражнения и упражнения на выносливость воздействуют сильнее, чем упражнения на гибкость); интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку); количества повторений; темпа выполнения; исходного положения (одно и то же упражнение, выполняемое из различных исходных положений, оказывает разную нагрузку).

Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками на возвышение, с опорой руками на пол, с опорой ногами на возвышение или в упоре на брусьях. При индивидуальных занятиях регулировать нагрузку необходимо в зависимости от степени утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать указания занимающимся самостоятельно прекращать выполнение упражнения, если продолжать его со всеми вместе становится трудно. В силовых упражнениях чувство утомления легко ощутимо и повторение до отказа допустимо. В упражнениях на выносливость доводить организм до такой степени утомления нельзя, особенно при занятиях с начинающими. При выполнении упражнений на гибкость надо руководствоваться чувством легкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений. От занятия к занятию нагрузку следует постепенно повышать, регулируя ее за счет количества занятий в неделю.

Следует помнить, что эмоциональный фон имеет большое значение, поэтому проводить ОРУ рекомендуется игровым и соревновательным способами. Многие подвижные игры насыщены движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседания, подскоки, наклоны и другие).

### **3.3. Проведение общеразвивающих упражнений с использованием спортивного инвентаря**

При занятиях ОРУ спортивный инвентарь используются с различными целями: как средство отягощения; воспитания точности движения (броски и ловля мячей); повышения интереса к занятиям.

*Гимнастическая палка* используется как ограничитель движений, уточняющих их направление и амплитуду. Кроме того, ее можно применять как опору для упражнений в упорах и висах при занятиях с партнерами.

Типичными упражнениями со *скакалкой* являются прыжки с перепрыгиванием через нее на двух и на одной ноге; с вращением скакалки вперед и назад; с двойным вращением; в приседе и другие. Скакалку, сложенную вдвое, втрое или вчетверо, используют и как гимнастическую палку. Применяется и длинная скакалка – для перепрыгивания – при вращении ее за концы двумя партнерами.

*Мячи надувные* используются для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях. Малые (теннисные) мячи применяются также для метания в цель.

*Мячи набивные* разной массы служат отягощением, а также ограничителем движений и опорой при выполнении ряда упражнений (например, лежа прогнувшись с опорой о мяч спиной).

*Гантели* разной массы широко применяются как отягощения, усиливающие эффект при динамических упражнениях скоростно-

силового характера (малого веса) и при динамических и статических упражнениях (среднего и большого веса). С той же целью используются *резиновые и пружинные амортизаторы*.

*Блочные устройства, гири и штанги* применяются для специальной силовой подготовки в спортивных видах гимнастики и атлетической гимнастике и не являются типичными средствами при занятиях общеразвивающими упражнениями.

Многие ОРУ можно выполнить с использованием *гимнастической скамейки* и на *гимнастической стенке*. Скамейка может служить опорой в положении сидя, упоре лежа или может служить препятствием при прыжках. Благодаря конструкции снаряда на гимнастической стенке можно выполнять специфические упражнения с опорой руками и ногами на рейки разной высоты, упражнения в висе и в смешанном висе. Кроме того, дополнительная опора руками о стенку облегчает выполнение ряда упражнений (равновесия, приседания), что немаловажно при занятиях с начинающими. ОРУ целесообразно проводить также с партнером. Это расширяет возможности использования ОРУ. Взаимодействие партнеров может облегчать или усложнять двигательную задачу, а в целом повышает эмоциональный фон занятий.

Составляя программу занятий, нужно предусмотреть возможность включения в комплекс упражнений с предметами и использование гимнастического оборудования. Места занятий должны быть оснащены данным инвентарем, что разнообразит занятия и предоставит большие возможности в решении задач физического воспитания средствами гимнастики.

ОРУ, как правило, выполняют в подготовительной части занятия, но иногда их используют в конце занятия для более эффективного развития силы, гибкости, выносливости.

### 3.4 Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений

Существуют несколько способов обучения ОРУ.

Так педагог показывает упражнение студентам «зеркальным способом». Сначала указывает на исходное положение, затем на технику самого движения и его конечное положение. Далее подает команду для начала выполнения упражнения.

При обучении более простым упражнениям или с целью активизации внимания занимающихся, преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и рассказывает, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и так далее. Рекомендуется по ходу выполнения упражнения подсказывать основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например, вместо подсчета «раз, два, три, четыре» сказать: «Наклон, выпрямиться, присесть, встать».

При комбинированном способе, соединяющем в себе рассказ и показ, преподаватель сначала показывает упражнение, а потом подсказывает по ходу его выполнения.

Расчлененный способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды: «Исходное положение принять!» – преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например, «правая вперед книзу, руки вперед – делай раз», «правая в сторону книзу, руки в стороны – делай два», «правая скрестно перед левой, руки скрестно вниз – делай три», «прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны книзу – делай четыре».

После того как упражнение выполнено по частям, его выполняют в обычной манере, без остановки, полностью.

Общая схема проведения ОРУ: 1) объяснение упражнения; 2) команда для принятия исходного положения; 3) команда для начала выполнения упражнения; 4) замечания в процессе выполнения упражнения; 6) команда для окончания упражнения, 7) команда «вольно».

Ниже приведен пример:

1. Объяснение упражнения (показ, рассказ и другие).
2. Исходное положение принять либо команда «смирно!». Далее указать, каким способом его принять (прыжком, отставлением ноги).
3. Команда начала выполнения упражнения: «упражнение – начинай!», «с левой руки вперед – начинай!», «влево – начинай!», «с правой – начинай!».
4. Замечания в процессе выполнения упражнения: 1 счет – 2 счет – 3 счет – 4 счет соответствует имени ученика (1 счет) – ниже (2 счет) – наклон (3 счет) – четыре (4 счет).
5. Команда для окончания упражнения. Вместо последнего счета звучит команда «стой!», а на 1 счет – предварительная команда «группа» или «класс». Можно подать окончание упражнения интонацией, а можно перед последним выполняемым упражнением вставить союз «и»: «и раз, два, три, стой!»
6. Команда «вольно» выполняется отставлением правой ноги в сторону, руки за спину.

Выделяют шесть способов проведения ОРУ.

*Раздельный (обычный) способ* выполнения упражнений, при котором каждое упражнение выполняется раздельно. Имеется пауза между упражнениями. Это основной способ, поскольку он доступен для любого контингента занимающихся, допускает возможность обучения и объяснения, им можно легко варьировать физическую нагрузку.

*Поточный способ* заключается в выполнении упражнений без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения

является исходным для последующего. Этим способом рекомендуется проводить занятия с подготовленными занимающимися, у которых двигательные навыки более развиты, а внимание сосредоточено лучше, чем у начинающих. Остановку для исправления ошибок и показа движения следует делать только в исключительных случаях, на очень короткое время.

Рекомендации при проведении поточным способом:

- использовать знакомые и относительно простые по форме упражнения;
- придерживаться логики перехода от одного упражнения к другому;
- сохранять однотипный размер счета;
- показывать упражнение в момент выполнения предыдущего упражнения.

В поточном способе на 1 счет подается команда «последний», 2, 3 и затем команда «можно» на 4 счет.

*Серийный способ* представляет собой соединение отдельного и поточного.

*Комплексный способ* заключается в неоднократном повторении комплекса ОРУ, разученного в данном или на предыдущих занятиях. Это способ разучивания вольных упражнений.

*Игровой способ* заключается в том, что вовремя выполнения ОРУ присутствует момент игры.

Комбинированный способ представляет сочетание всех вышеуказанных способов в одном занятии.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. По какому признаку принято классифицировать ОРУ?
2. Перечислите методы развития силовых качеств с использованием ОРУ.
3. В чем заключается метод динамических усилий?

4. Перечислите методы развития выносливости.
5. В чем заключается переменный метод?
6. За счет чего осуществляется регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ?
7. Какой спортивный инвентарь используется на занятиях ОРУ?
8. Назовите способы проведения ОРУ.
9. Какова последовательность проведения ОРУ?
10. Что собой представляет поточный способ выполнения ОРУ?



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай М. В. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. 3-е изд., перераб. и доп. М. : КНОРУС, 2013. – 312 с.
2. Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. М. : ФиС, 1979. – 327 с.
3. Журавин М. Л. Гимнастика / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. М. : Академия, 2001. – 448 с.
4. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. М. : ФиС, 1998. 314 с.
5. Лебедихина Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие] / Т. М. Лебедихина. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.
6. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. М. : ФиС, 1998. – 412 с.
7. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М. : Сов. спорт, 2004. – 464 с.
8. Шлыков В. П. Движения человека. Основные термины : учеб. пособие / В. П. Шлыков. Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2001. – 88 с.