

Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков (эллинов) в VII в. до н. э. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных заведениях — гимнасиях. В те времена гимнастика включала в себя все известные в античную эпоху физические упражнения (то, что мы теперь относим к лёгкой атлетике, тяжёлой атлетике, борьбе, фехтованию, гребле), а также акробатику, игры с мячом, танцы. Преемниками эллинской физической культуры стали древние римляне, которые изобрели спортивные снаряды для обучения преодолению препятствий и приёмам верховой езды. В эпоху Возрождения очень популярными стали акробатические упражнения, появились такие снаряды, как перекладина и трамплин.

Позднее, в Новое время, стали возникать различные гимнастические системы. Так, во Франции появилась система, имевшая военно-прикладное направление, в Германии — атлетическое направление, в Швеции — гигиеническое. Именно в это время было изобретено большинство современных гимнастических снарядов.

Международная федерация гимнастики (ФИЖ) была создана в 1881 г., и уже на первых Олимпийских играх современности (1896 г.) гимнастика вошла в их программу.

В настоящее время гимнастика включает в себя основную гимнастику, которой занимаются во всех учебных заведениях и в армии; спортивные виды гимнастики — спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика.

Основная гимнастика — это строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.

Спортивная гимнастика включает в себя женское многоборье (опорный прыжок, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения) и мужское многоборье (конь с ручками, кольца, перекладина, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок).

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта.

Художественная гимнастика — это женский олимпийский вид спорта. В неё входят упражнения танцевального характера с предметами (мячом, обручем, булавами, скакалкой, лентой).

Аэробика включает упражнения танцевального и силового характера, которые выполняют под музыку женские и мужские пары, тройки, смешанные пары и отдельные спортсмены.

Спортивная акробатика включает четыре группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужские и смешанные) и групповые упражнения, а также прыжки на батуте.

Имена наших спортсменов по спортивной гимнастике — Л. Турищева, О. Корбут, Н. Андрианов, Ю. Королёв, С. Хоркина, А. Немов — и по художественной гимнастике — И. Дерюгина, Г. Шугурова, А. Кабаева — знают во всем мире.

Гимнастические упражнения состоят из двигательных действий, которые не встречаются в повседневной жизни и являются специально придуманными упражнениями (кувырки, сальто, перекаты). Но сделано это для того, чтобы формировать жизненно важные навыки: умение правильно ходить и бегать, прыгать и преодолевать препятствия, переносить тяжести и лазать по канату, шесту, лестницам. С помощью гимнастических упражнений совершенствуют «школу движений», развивают основные двигательные качества (силу, гибкость, быстроту, различные виды выносливости), исправляют дефекты осанки.

Гимнастика — это одно из основных средств развития координации движений, обладая которой человек легко осваивает новые двигательные действия, встречающиеся ему в жизни. Кроме этого, гимнастические упражнения помогают воспитывать смелость и решительность, поскольку выполнение многих из них требует преодоления страха.

Запомните

Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать правила техники безопасности и страховки.

1. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.
2. При изучении отдельных упражнений соблюдать строгую последовательность, изложенную в учебнике.
3. Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.
4. Маты должны лежать плотно друг к другу.
5. Приземляться нужно на середину одного из матов.
6. Нельзя заниматься на неисправных или незакреплённых снарядах.
7. Снаряды надо размещать на достаточном расстоянии от стен и друг от друга.
8. Нельзя ставить снаряды так, чтобы упражнения приходилось выполнять лицом к яркому свету.
9. При потере равновесия нельзя падать на выпрямленные руки.
10. При падении спиной надо отставить назад согнутую ногу, присесть, сгруппироваться и сделать перекач назад.
11. При падении вперёд можно сделать глубокий выпад вперёд, сгруппироваться и мягко перекатиться на спину.

Техника выполнения гимнастических упражнений

Прыжки

Прыжки способствуют развитию силы мышц (прежде всего мышц ног), укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть, ловкость, смелость. При выполнении прыжков формируются прикладные навыки в преодолении препятствий.

Гимнастические прыжки делятся на две группы: неопорные и опорные.

Неопорные прыжки выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд.

К этой группе относятся прыжки на месте на обеих ногах и на одной ноге, прыжки с высоты, с трамплина, прыжки со скакалкой и др. В этой главе вы познакомитесь с прыжками со скакалкой.

Для того чтобы определить для себя длину скакалки, надо взяться за её концы и встать на середину скакалки обеими ногами, руки согнуть в локтях под прямым углом, затем отвести в стороны, повернув кисти вверх. Это и будет индивидуальная длина скакалки.

Прыжки со скакалкой: 1. На обеих ногах (обычные и простые). 2. Скрестно. 3. Петлёй — скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю) и разведением их. 4. С двойным вращением скакалки. 5. Со сменой ног («маятник»). 6. В полуприседе и приседе. 7. Вдвоём, стоя спиной или лицом друг к другу. 8. На одной ноге и на обеих ногах с продвижением в различных направлениях. 9. На месте с вращением скакалки вправо и влево (одна рука сзади, другая впереди). 10. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

Продолжительность упражнений — 20—30 мин. Прыжки нужно чередовать с ходьбой и общеразвивающими упражнениями (махами, наклонами и т. д.).

Опорные прыжки выполняются с разбега толчком двумя ногами о гимнастический мостик и обязательно с опорой руками о снаряд (конь, козёл, гимнастический стол).

Прежде чем приступить к выполнению опорных прыжков, надо освоить **приземление**.

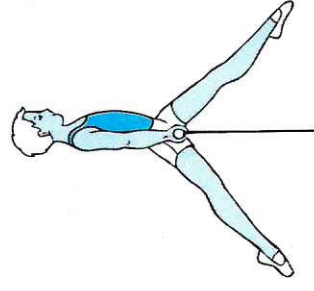
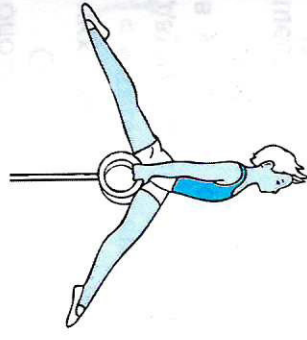
Упражнения для освоения приземления: 1. Принять позу приземления и удерживать её 5—6 с. 2. Из о. с. быстро принять позу приземления и вернуться в и. п. 3. Прыжок вверх с после-

дующей фиксацией приземления, то же после прыжка вперёд-вверх, то же с закрытыми глазами. 4. Прыжок с гимнастической скамейки с последующей фиксацией приземления, то же с высоты (коня, козла, бревна, из виса на брусьях, гимнастической стенки).

Наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Разбег со средней скоростью, 3—4 м. После толчка ногами о мостик туловище в полёте выпрямлено. В момент постановки рук на снаряд ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, подтягиваются к груди и ставятся на снаряд. После этого выполняется сильный толчок ногами и мах руками вверх, туловище выпрямляется и слегка прогибается.

Упражнения: 1. Из упора лёжа толчком ног, упор присев и (без задержки) прыжок прогнувшись (позу приземления зафиксировать). 2. Из упора лёжа (руки на гимнастической скамейке) толчком ног упор присев на скамейке и в темпе прыжок прогнувшись (приземление зафиксировать).

3. С 2—3 шагов разбега вскок в упор присев на горку матов и в темпе соскок прогнувшись. 4. С 2—3 шагов разбега вскок в упор присев на снаряд (козёл в ширину, высота 80—100 см) и в темпе соскок прогнувшись (с помощью). 5. То же с разбега (с помощью и самостоятельно). 6. То же, постепенно отставляя мостик на всё большее расстояние от козла. 7. То же с приземлением на отметку 90, 120, 150 см от козла.



Висы и упоры

Часто одно и то же положение тела может быть то висом, то упором (рис. 34). Все зависит от того, где находятся плечи по отношению к точке хвата (опоры).

Рис. 34

Вис — это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

Упор — это такое положение тела занимающегося на гимнастическом снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.

Упражнения в висах являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса. Эти упражнения незаменимы помощники в овладении такими важными навыками, как лазанье и преодоление различных препятствий.

Упражнения в висах и упорах можно выполнять на гимнастической стенке, скамейке, бревне, брусьях, кольцах, но чаще всего их выполняют на перекладине.

Висы и упоры подразделяются на *смешанные* (выполняются с дополнительной опорой о снаряд или пол какой-либо частью тела, кроме рук) и *простые* (выполняются без дополнительной опоры).

Смешанные висы и упоры вы уже хорошо знаете. Многие из них можно применять для преодоления препятствий:

- горизонтальных, передвигаясь в висе завесом одной или двумя ногами (рис. 35) по горизонтальному канату, бревну или в упоре на коленях и упоре присев по бревну (рис. 36);
- вертикальных, поднимаясь по вертикальному канату или шесту в висе стоя.

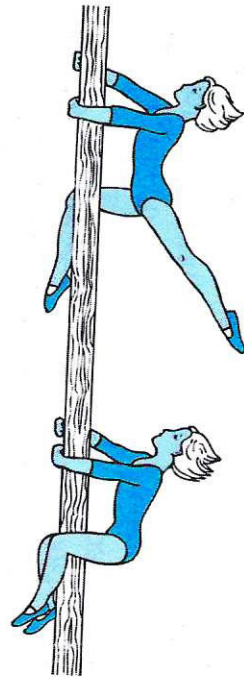


Рис. 35



Рис. 36

Лазанье в два приёма (рис. 37) — основной способ лазанья по вертикальному канату. Для этого из виса стоя надо захватить канат правой рукой сверху, левой на уровне подбора. Сгибая ноги вперёд, захватить ими канат. Затем, выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать на канате, перехватив одновременно левую руку вверх. Далее движения повторяются.

Рис. 37

Запомните

Удерживать канат надо ступнями, а не коленями. Спускаясь по канату, нельзя соскальзывать.

Простой вис может выполняться различным хватом за снаряд (сверху, снизу, разным). Самый распространённый — хват сверху. При выполнении простого виса руки, туловище и ноги составляют прямую линию, хват руками на ширине плеч. Простой вис может выполняться как на прямых, так и на согнутых руках (рис. 38).

Упражнения в простом висе

1. Размахивание в висе, 20—30 с (рис. 39).
2. Повороты таза (с прямыми или согнутыми ногами с максимальной амплитудой (рис. 40). 2—3 раза.

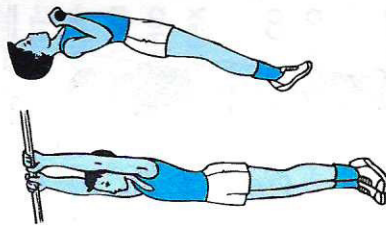


Рис. 38

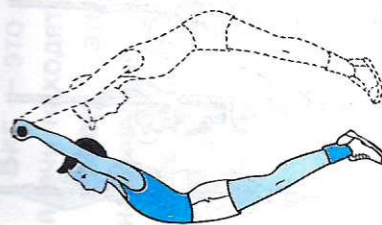


Рис. 39

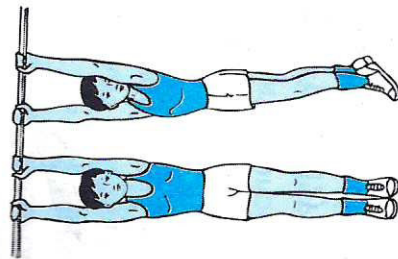


Рис. 40

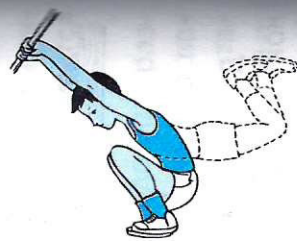


Рис. 41

3. Поднимание ног в висе (рис. 41). Согнуть ноги в коленях, отвести назад и одновременно прогнуться, затем без остановки в вертикальном положении вынести ноги вперед, стараясь коленями коснуться груди.

По мере укрепления мышц живота упражнение можно выполнять с прямыми ногами, касаясь ногами перекладины.

4. Подтягивание (рис. 42). Это упражнение выполняют в различных вариантах, чередуя их: а) обычным хватом (сверху); б) обратным хватом (снизу); в) широким хватом (изменяя ширину хвата); г) с касанием перекладины подбородком, грудью, затылком; д) разным хватом (кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины); е) подтягивание с одновременным удержанием «угла».

5. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) согнуть ноги и отвести их назад, опираясь носками о сиденье стула (то же одной ногой); б) опираясь прямой ногой о сиденье стула (опора впереди).

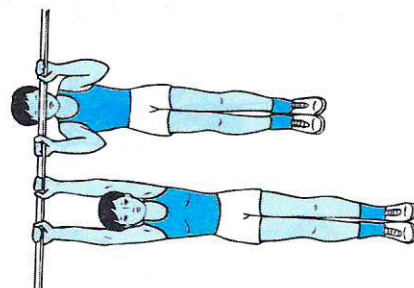


Рис. 42

Упражнения 3, 4, 5 делать в несколько подходов, чередуя их. В каждом подходе упражнение выполняется до ощущения утомления. На первом занятии каждое упражнение достаточно выполнять по одному разу. Затем постепенно число подходов увеличивать.

Выполняя подтягивание, необходимо помнить о следующих **правилах**: в каждом подходе подтягиваться максимальное число раз; 2—3 подхода (с 3—4-минутными интервалами для отдыха) делаются в одном варианте, столько же в другом и т. д.; занятия лучше проводить через день.

Простые упоры требуют достаточно высокого развития силы. В положении простого упора занимающийся удерживается на снаряде, опираясь на него руками, тело прямое, голова прямо.

Мальчики могут выполнять в упоре на параллельных брусьях размахивание. Изученные элементы можно соединить в комбинации, например, на разновысоких брусьях: вис на верхней жерди — размахивание изгибами — вис, присев на нижней жерди, — вис, лёжа на нижней, — сед на бедре — соскок прогнувшись.

Акробатика

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, совершенствуют способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия. Акробатические упражнения выполняются на матах или специальных акробатических дорожках.

Занятия акробатическими упражнениями надо начинать со специальной **разминки**, в которую включаются уже хорошо знакомые вам упражнения:

1. Перекаты: в группировке назад-вперед из упора присев (рис. 43); назад из упора присев в стойку на лопатках и из



Рис. 43

Рис. 44

стойки на лопатках в упор присев (рис. 44); в сторону прогнувшись из положения лёжа на груди; в сторону в группировке из стойки на коленях; круговой перека́т — из положения сидя ноги врозь с захватом руками под коленями перека́тятся в сторону, на спину, на другой бок и снова в сед ноги врозь лицом в направлении, противоположном исходному (рис. 45); перека́т вправо из стойки на правом колене, левая нога в сторону на носок, руки в стороны — последовательно опираясь предплечьем и плечом правой руки, левь на правый бок, перека́тятся на спину (ноги в группировке), затем на другой бок, встать на левое колено, правую ногу в сторону, руки в стороны; перека́т вперед прогнувшись — из стойки на коленях (руки вдоль туловища или за спину), сильно прогибаясь, перека́тятся вперед на грудь, последовательно касаясь пола бёдрами и животом (рис. 46).

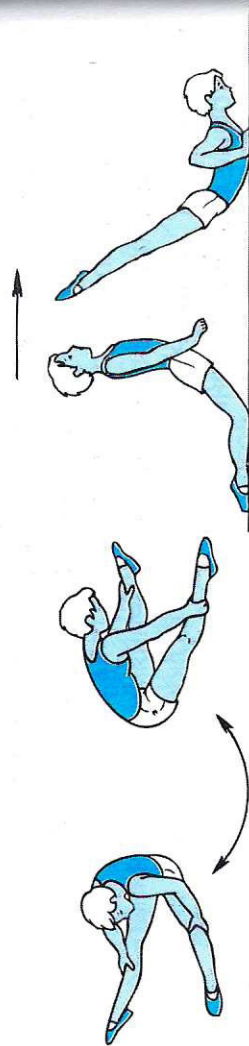


Рис. 45

Рис. 46

2. Стойка на лопатках.

3. Кувырки: вперед в группировке; вперед из стойки ноги врозь в сед ноги врозь; несколько кувырков вперед слитно; кувырок вперед — прыжок вверх; то же с поворотом на 180° — 360° .

После разминки можно приступить к разучиванию новых элементов: кувырок назад, «мост» из положения лёжа на спине.

Кувырок назад (рис. 47). Из упора присев, выполнив перека́т назад в группировке, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол, опустить ноги за голову и, выпрямляя руки, перевернуться через голову и прийти в упор присев.

В момент переворота не следует разгибать тазобедренные суставы и поднимать ноги вверх. Ноги надо кратчайшим путём опускать назад-вниз за голову.

Для того чтобы научиться делать кувырок назад, надо выполнить по 4—5 раз последовательно следующие *упражнения*. 1. В упоре лёжа, ноги на гимнастической скамейке или рейке гимнастической стенки. Сгибание и разгибание рук. То же в упоре присев. 2. Из упора присев перека́т назад-вперед в группировке. По 2—3 раза без остановки. 3. Из положения лёжа на спине опереться руками за плечами на линии головы (локти параллельно, пальцы к плечам, предплечья опоры не касаются), поднять ноги и коснуться ими пола за головой. То же перека́том из упора присев. 4. Из упора присев выполнить кувырок назад под горку с помощью и самостоятельно. В качестве горки использовать гимнастический мостик с матом. 5. Выполнить кувырок назад с помощью и самостоятельно.



Рис. 47

После того как вы научились делать кувырок назад, можно выполнить 2—3 кувырка подряд и **кувырок в стойку ноги врозь**.

«Мост» из положения лёжа на спине (рис. 48). Из положения лёжа на спине согнутые ноги поставить на ширину плеч, руки опираются о пол у головы (пальцы к плечам). Из этого положения, прогибаясь, разогнуть руки и ноги и отвести голову назад. Плечи должны находиться над кистями, колени слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на ноги и руки. По мере овладения упражнением надо стремиться сокращать расстояние между руками и ногами.

В этом вам поможет следующее *упражнение*: стоя на коленях, наклоняться назад, стараясь руками коснуться пола (рис. 49).



Рис. 48



Рис. 49

Вопросы

1. Какие виды гимнастики вы знаете?
2. Какие упражнения составляют основную гимнастику?

Задания

1. Назовите основные правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой.
2. Подготовьте сообщение на тему «Прикладное значение гимнастики».