

Общеразвивающие гимнастические упражнения

В данную группу включены общеразвивающие гимнастические упражнения с частичным изменением структуры и методики их использования. На занятиях целесообразно использовать их таким образом, чтобы, решая задачи общей физической подготовки, они способствовали бы во многом развитию функций вестибулярного анализатора, повышая тем самым уровень равновесия.

Ниже приводится группа общеразвивающих упражнений, выполняемых в движении и на месте. Наиболее целесообразно использование их в подготовительной части занятия. Дозировка выполнения каждого упражнения выбирается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся: она может колебаться от 15–20 с. до 30–40 с. Выполнение упражнений в движении сочетается с резкой остановкой и сохранением равновесия, стоя на одной или двух ногах, соединив стопы ног вместе, с открытыми и закрытыми глазами.

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.
2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп – два движения в одну секунду.
3. Ходьба с поворотами на каждый шаг в сторону впередистоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.
4. Бег с поворотами на 360° вправо и влево.
5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360°.
6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на 360°.
7. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360°.
8. Исходное положение (и.п.) – ноги врозь, руки на поясе. Попеременные наклоны: 1-2 – вперед-назад; 3-4 – вправо-влево. Темп – два движения в одну секунду. После нескольких повторений рекомендуется выполнить упражнение с закрытыми глазами.
9. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед – в стороны. 1–2 – маховое движение правой ногой к левой руке; 3-4 – то же левой ногой. Поворот на 360°. После махового движения нога возвращается строго в исходное положение.
10. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – круговое движение туловища вправо; 5-8 – то же влево. Темп – одно движение в секунду.

11. И.п. – основная стойка (о.с.). 1-4 – упор присев, голову наклонить вперед; 2 – упор лежа, голову наклонить назад; 3 – упор присев, поворот на 360° ; 4 – о.с.
12. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1-4 – вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5-8 – то же вправо. Темп – одно движение в секунду.
13. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 – и.п.; поворот туловища влево, присед на правой; 4 – и.п. Темп – одно движение в секунду.
14. И.п. – руки на поясе. 1-4 – в положении наклона вперед четыре поворота на 360° . Темп – один поворот в секунду. После выполнения задания сохранить устойчивое равновесие, ноги вместе (стоя на одной ноге), то же с закрытыми глазами.
15. И.п. – руки на поясе. 1-4 – четыре поворота на 360° с наклоном головы вперед; 5-8 – четыре поворота на 360° с наклоном головы назад. Задание то же (п.14).
16. И.п. – о.с. 1 – прыжок с поворотом кругом, в упор присев; 2 – прыжок с поворотом в и.п. 3-4 – то же в другую сторону.
17. И.п. – о.с. 1 – прыжок на месте, руки к плечам; 2 – прыжок с поворотом вправо на 360° , руки вверх; 3 – прыжок на месте, руки к плечам; 4 – прыжок с поворотом влево на 360° , руки вниз.
18. И.п. – ноги врозь. 1 – правая нога и руки в стороны; 2 – опуская руки вниз, скрестным шагом правой ногой перед левой – поворот кругом; 3-4 – то же в другую сторону.
19. И.п. – наклон вперед, руки на коленях. 1-4 – поворот переступанием на 360° . Упражнение выполнить по 5 раз в каждую сторону с закрытыми глазами. После остановки открыть глаза, принять положение о.с., удерживать равновесие 3-5 с.
20. И.п. – о.с. Прыжками выполнить 5 поворотов на 360° – два кувырка вперед – поворот кругом и шагом вернуться в и.п. Всю комбинацию упражнений выполнять с закрытыми глазами.
21. И.п. – наклон вперед, руки на коленях. Выполнить переступанием 5 поворотов на 360° 10 подскоков на одной ноге с закрытыми глазами о.с., открыть глаза. Удерживать равновесие 35 с.

22. И.п. – ноги врозь. Выполнить 5 круговых движений туловищем – 5 глубоких приседаний с выпрыгиванием вверх – о.с., удерживать равновесие 3-5 с.
23. И.п. – о.с. Правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой ноге. Равновесие удерживать 10–15 с.
24. И.п. – стойка ноги врозь на носках, руки вперед. 1-4-4 поворота головы вправо и влево, удерживать равновесие 8-10 с.
25. И.п. – стойка, левая нога впереди на носке, руки вперед. Удерживать равновесие в и.п. с закрытыми глазами 10–15 с.
26. И.п. – равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. 1-2 – согнуть маховую ногу к груди, руками взяться за колено; 3-4 – опустить ногу и отвести ее, согнутую в колене, назад.
27. И.п. – равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Удерживать равновесие в и.п. 7–10 с. То же с закрытыми глазами.
28. И.п. – стоя, ноги врозь, на одной линии, пятка левой касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Удержание равновесия в и.п. с поворотами головы вправо-влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.
29. И.п. – то же самое. Удержание равновесия в и.п. с одновременным наклоном головы вправо-влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.