

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра физического воспитания и спорта

И.М. Ольшанко, В.В. Трущенко, А.В. Анисимова

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ,
ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ
С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2014*

УДК 37.037.1:372.879.6:378.14(075.8)
ББК 74.480.055я73+75.116.042я73
О28

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 20.02.2014 г.

Авторы: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **И.М. Ольшанко**; доцент кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **В.В. Трущенко**; преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **А.В. Анисимова**

Рецензент:

заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

Ольшанко, И.М.

О28 **Общеразвивающие упражнения, игры и эстафеты с гимнастической палкой : методические рекомендации / И.М. Ольшанко, В.В. Трущенко, А.В. Анисимова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 42 с.**

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта, а также для тренеров детских спортивных школ и учителей физической культуры.

УДК 37.037.1:372.879.6:378.14(075.8)
ББК 74.480.055я73+75.116.042я73

© Ольшанко И.М., Трущенко В.В., Анисимова А.В., 2014
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2014

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика – важная составная часть физического воспитания студентов в вузах. Отличие гимнастики от других разделов программы физического воспитания заключается в особом содержании и подборе, как самих упражнений, так и методических приемов обучения.

Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности. Во всестороннем и гармоническом воспитании здорового, физически совершенного человека гимнастике принадлежит одно из основных мест.

Гимнастика – это школа движений, которая обеспечивает высокую двигательную культуру, необходимую работнику любой профессии.

На занятиях гимнастикой успешно формируются жизненно важные прикладные навыки и умения: правильно ходить, бегать, прыгать, преодолевать препятствия, влезать на канаты и шесты, переползать, поднимать и переносить тяжести и т.д.

Занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и многие физические качества, в том числе способность человека согласовывать действия различных звеньев своего двигательного аппарата. Это помогает овладеть сложными движениями, с которыми человек повседневно встречается в труде, быту и спортивной деятельности. Как средство физического воспитания гимнастика имеет многовековую историю.

Для успешных и интересных занятий гимнастикой нужны специальные и разнообразные снаряды, в том числе и: гимнастические палки.

Гимнастическая палка – уникальный и универсальный аксессуар, предназначенный для занятий в фитнес – клубе, для домашнего использования, широко применяется в учебном процессе на занятиях физкультурой и инструкторами ЛФК. С её помощью можно развить практически все двигательные качества – ловкость, координацию и выносливость. Многие упражнения с гимнастической палкой способствуют формированию и исправлению осанки, а регулярные занятия с гимнастической палкой способствуют предупреждению дефектов осанки.

Палка гимнастическая – фитнес-аксессуар в виде палки, имеющей различную длину – укороченную (до 1 метра) и полную (свыше 1 метра), – диаметром около 2,5 см и изготовленной из различных материалов – дерева, металла, пластика. Изготавливаются они из ясеня,

дуба, ели или березы. Поверхность их должна быть гладкой, отшлифованной и покрытой лаком. Железные палки (также с округленными концами) могут применяться как литые, так и полые, покрытые хромом или никелем. Полые палки хороши тем, что их можно постепенно наполнять дробью или камешками, увеличивая вес снаряда от 500 г до 3 кг.

Обучение упражнениям следует начинать с деревянных палок, и только когда освоены основные положения и движения с отягощением (например, с гантелями), можно перейти к упражнениям с железными палками, постепенно заменяя их более тяжелыми (от 500 – до 2 500 г). Существует еще и «утяжеленная» разновидность этого снаряда – бодибар. Он предназначен для занятий атлетикой.

Несмотря на всю простоту гимнастической палки, некоторые мышцы и связки лучше всего поддаются проработке только с помощью этого нехитрого предмета. Поэтому он имеется практически во всех фитнес-клубах.

Палка приносит в упражнения дополнительную нагрузку, ориентирует для правильной техники выполнения движений.

Кроме того, она широко применяется в учебном процессе на занятиях физкультурой и инструкторами ЛФК. Потому что именно гимнастическая палка становится «палочкой-выручалочкой» при проблемах с позвоночником, плоскостопии и косолапии.

И дело вовсе не в каких-то особых материалах для изготовления палки или других секретах ее производства, а в том, что предмет этот проверен временем. И за это долгое время специалисты успели разработать особые комплексы упражнений.

Палка – прекрасный контроль симметричности выполнения упражнений, что также важно для выравнивания осанки, работы над мышечным дисбалансом. Немного фантазии – и можно выполнять жимы, тяги, словно вместо палки штанга.

Гимнастическая палка – это предмет, о котором можно сказать: «Все гениальное – просто!»

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Многие упражнения с гимнастической палкой способствуют формированию и исправлению осанки. А регулярные занятия с этим простым снарядом вообще предупреждают появление каких-либо дефектов позвоночника.

Так, положение палки на плечах за головой позволяет успешно корректировать осанку, заставляет держать спину прямо, развивает подвижность в плечевых суставах, четко фиксирует туловище в той или иной плоскости. В этом положении можно выполнять наклоны вперед, в стороны, приседания, скручивания и т.д.

Гимнастическая палка, кроме своих специальных возможностей, позволяет развивать двигательные качества, ловкость, координацию и выносливость. Например, этому способствуют такие упражнения, как удержание палки на ладони, вращение ее одной рукой, с передачей из руки в руку и др.

При занятиях с палкой используются иногда и элементы восточных систем единоборства, где палка применяется как оружие для нападения и защиты.

Палка также активно используется во время разминки и тренировки суставов и сухожилий.

Упражнения с гимнастическими палками помогают укрепить мышцы рук и плечевого пояса, увеличить размах движений при наклонах, поворотах, могут использоваться для развития кисти и стопы.

При выполнении упражнений с палкой следует выполнять от 10 до 20 повторений, постепенно увеличивая их количество и амплитуду движений. Каждое упражнение делается на 4 или 8 счетов.

Упражнения с гимнастической палкой классифицируются на симметричные и несимметричные упражнения. Их выполняют индивидуально, парами и группами.

Размещать занимающихся необходимо так, чтобы при выполнении движений в разных направлениях ученики не соприкасались друг с другом. Для этого следует разомкнуть группу не ближе чем на расстояние поднятых рук и длину палки, удерживаемой в руке (рис. 1). При выполнении упражнений необходимо добиваться соблюдения дисциплины, выполнения точных, согласованных движений от всех учеников. Упражнения в парах и боевые формы движений выполняются в медленном темпе с фиксацией конечных положений.

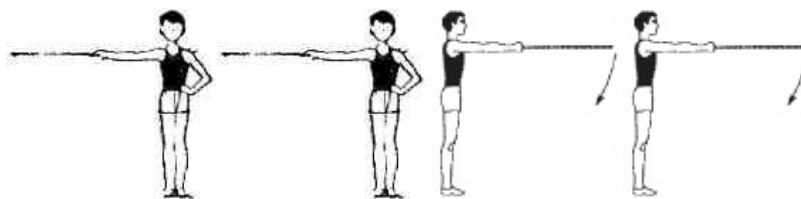


Рисунок 1 – Размещение учащихся

Для того, чтобы обучение упражнениям с палками было успешным, приносило пользу занимающимся и не наскучило частыми повторениями одного и того же упражнения, каждый учащийся должен сначала основательно изучить отдельные положения палки и способы их соединения с движениями других частей тела (ногами, туловищем).

Перед началом каждого упражнения необходимо:

1. *Определить исходное положение, то есть положение тела с палкой, с которого начинается упражнение, и установить конечное положение, которое принимает занимающийся, заканчивая упражнение. Оно может отличаться от исходного.*

2. *Определить способ перемены высоты палки, плоскость, в которой она движется, и установить движения ногами или туловищем, которые сочетаются с движением палки.*

Хваты и способы держания гимнастической палки.

Перемена хватов

Различают следующие виды хватов:

Хват сверху (рис. 2, а) – при положении палки внизу тыльной стороной кисти вперед.

Хват снизу (рис. 2, б) – хват, образуемый после поворота руки наружу (супинация).

Обратный хват (рис. 2, в) – хват, образуемый после поворота руки внутрь (пронация).

Разный хват (рис. 2, г) – одна рука в одном хвате (сверху), другая в другом хвате (снизу).

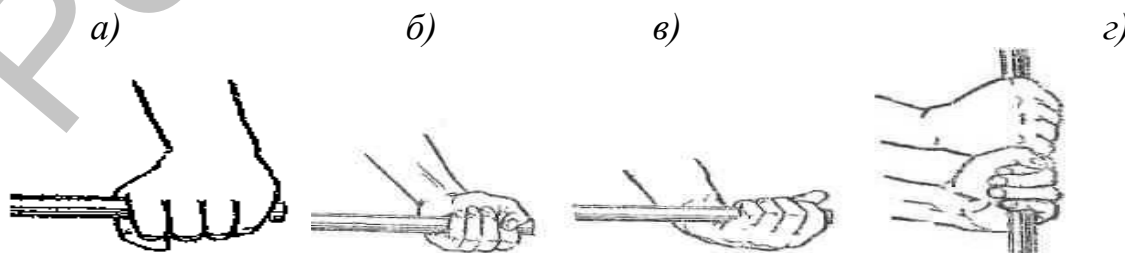


Рисунок 2 – Разновидности хватов

Во всех положениях палку можно держать разными способами, одной или обеими руками.

Держание палки **обеими** руками:

а) **за концы** (в этом случае принято не указывать место хвата, указывается только хват, при хвате сверху хват не указывается).

– *обычный хват* (рис. 3, а) – палка удерживается руками за концы хватом сверху.

– *хват снизу* (рис. 3, б) – хват, образуемый после поворота рук наружу (ладони вперед).

– *разный хват* (рис. 3, в) – одна рука в хвате сверху, другая – в хвате снизу.

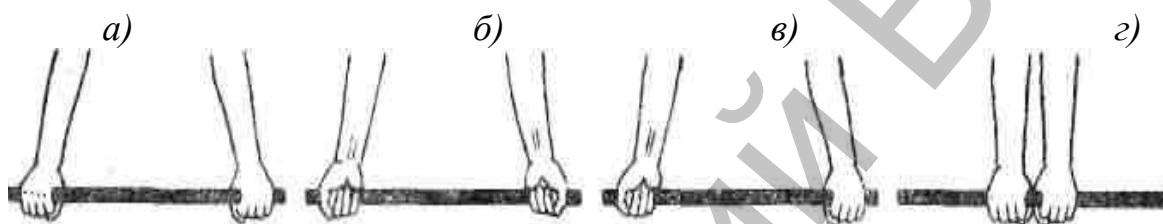


Рисунок 3 – Способы держания палки обеими руками

б) **за середину**; палка удерживается обеими руками, кисти рядом — узкий хват (рис. 3, г);

в) **за конец** (рис. 17);

г) **одной рукой за конец, другой за середину**;

д) прямыми руками, согнутыми **скрестно**, с указанием, какая рука сверху (правая или левая).

Держание палки **одной** рукой:

а) **за конец** (рис. 4);

б) **за середину**.

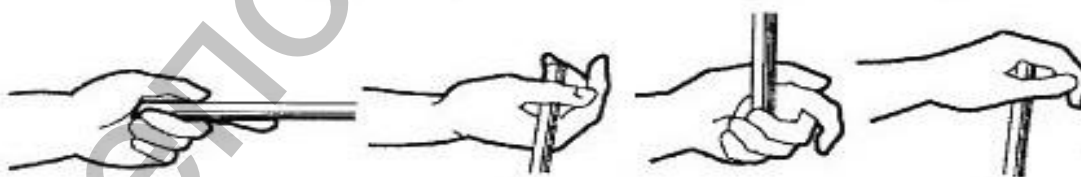


Рисунок 4 – Держание палки одной рукой за конец

Выполняя упражнение, палку можно удерживать и всевозможными скрестными хватами: обеими хватами сверху, обеими хватами снизу, одна хватом сверху, другая хватом снизу; обратным хватом; одной сверху или снизу, другой рукой обратным хватом.

Перемена хватов

Перемена хватов производится:

1. *Передвижением* (скользящим перехватом), когда одна кисть или обе, скользя по палке, передвигаются с одного места на другое.
2. *Перехватом кистей* – одной или обеими руками одновременно или поочередно.
3. *Вкручиванием* (вкрут). Вкрут – своеобразное круговое движение, выполняемое одной рукой в хвате снизу сначала на себя (к груди), отводя локоть вперед в сторону, затем кистью книзу. Одновременно свободный конец палки скользит в другой руке. Движение завершается положением палки к плечу, за голову и т.д. Движение, выполняемое в обратной последовательности, называется выкрутом.
4. *Выкручиванием* (выкрутом). Выкрут (рис. 5) – движение палки своеобразными вращательными движениями в плечевых суставах, из положения впереди тела, в положение за телом.



Рисунок 5 – Выкрут назад и вперед.

Перемещение палки

Перемещение палки из одного положения в другое производится: подниманием или опусканием прямыми руками кратчайшим путем; сгибанием или разгибанием рук; дугообразным или круговым движением двумя руками или отпуская одним концом палки; переворачиванием на 180° вокруг середины (центра массы) палки; выкручиванием и вкручиванием одной рукой или двумя одновременно, при этом происходит перемена хвата без отпуская палки.

Перемена высоты палки

Высота положения палки обозначается тем, что указывается, где она должна находиться по отношению к телу занимающегося:

- а) *на высоте бедер*: перед бедром, к правому или левому бедру, спереди, сбоку или сзади;
- б) *на высоте груди*: перед грудью, на грудь;
- в) *на высоте плеч*: на правое, на левое, за правое, за левое, под правое, под левое плечо, к правому, к левому плечу, на лопатки;
- г) *на высоте головы*: на голову, перед головой, за голову;
- д) *над головой*, то есть на прямых или согнутых руках вверх.

Различные способы перемены высоты палки и, фиксированные положения палки в определенных положениях применяются в сочета-

нии с движениями ног и туловища, одновременно, последовательно или поочередно.

Эти соединения простые и сложные зависят от преимущественного воздействия упражнений (сила, гибкость, расслабление) на те или иные группы мышц и части тела (руки, ноги, туловище).

Способы исполнения.

1. **Подниманием и опусканием**: вперед (назад), в стороны, вправо (влево), вверх (вниз), внутрь (наружу).

2. **Сгибанием и разгибанием**: из положения, когда одна рука или обе руки были согнуты до положения, когда рука или обе руки прямые, и наоборот.

Перемена высоты палки этими способами может быть:

а) **односторонняя** (асимметричная) одной рукой; обеими – одной прямой, другой согнутой рукой.

б) **симметричная**: обеими руками прямыми или согнутыми.

в) **попеременно-сторонние**: то есть перенесение палки с одной стороны на другую.

3. **Размахиванием** – дугообразными движениями исполняется: подниманием, выбрасыванием и переворачиванием со сгибаниями и разгибаниями.

4. **Переворачиванием** – из положений или в положения руки скрестно.

5. **Вкручиванием и выкручиванием** – специфическое движение с гимнастической палкой, выполняемое своеобразным круговым движением предплечья и кисти одной руки при одновременном скольжении палки в другой руке (рис. 2).

6. **Кругом** – круги палкой (малый круг), палкой с предплечьем (средний круг), или рука и палка (большой круг) выполняют круговые движения в лицевой (рис. 8), боковой или в горизонтальной плоскостях.

7. **Боевыми приемами** – имитация боевых приемов (с винтовкой, шпагой, рапирой), где различаются размахи, удары, уколы, защиты.

Круговые движения палкой.

Движения палкой могут выполняться в лицевой, боковой, горизонтальной и промежуточной плоскостях по кругу (круговое движение), дуге. По величине и радиусу (амплитуде) круговые движения могут быть малые (рис. 6) – когда рука неподвижна палка в кисти и движется в лучезапястном суставе; средние (рис. 6) – когда движение происходит одновременно в плечевом и локтевом суставах; и большие (рис. 6) – когда ось движения находится в плечевом суставе и рука с палкой при перемещении представляет одну прямую линию.

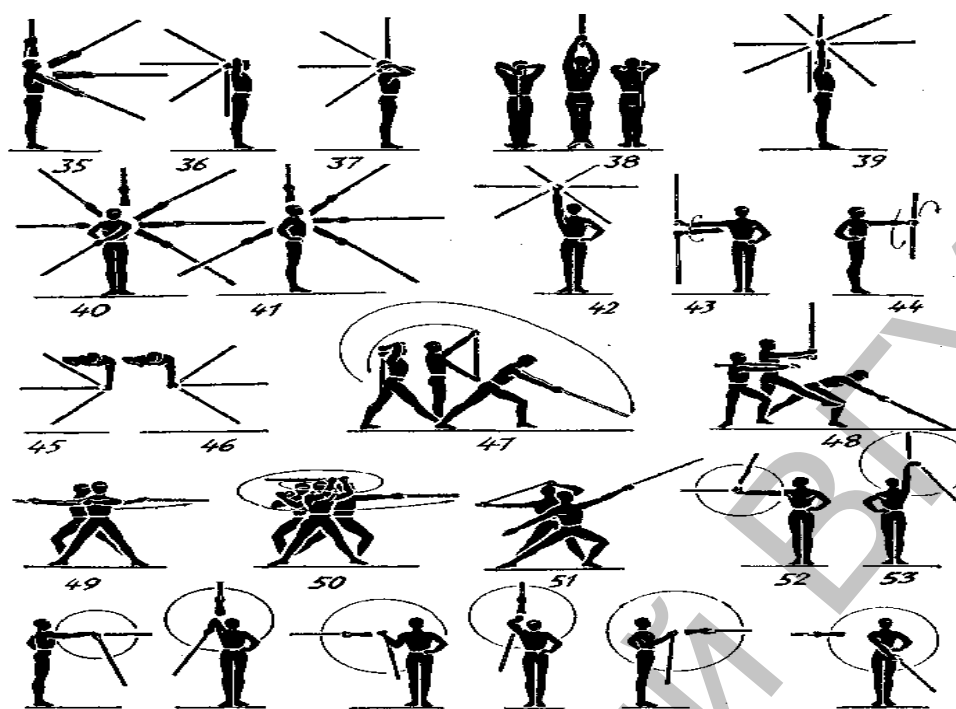


Рисунок 6 – Круговые движения палкой

По технике выполнения малых кругов различаются два основных способа. Первый – движение палки с наружной стороны руки. Кисть поворачивается наружу. Палка удерживается большим пальцем и ладонью (рис. 7, а). Второй – палка проходит с внутренней стороны руки, большой палец освобождается, конец палки прижимается к мякоти большого пальца третьим, четвертым и пятым пальцами (рис. 7, б, в).



Рисунок 7 – Способы держания палки при выполнении малого круга.

Круговые движения определяются по общим правилам терминологии. Например, из и. п. палка вправо, малый круг книзу (или средний круг книзу,верху) за рукой.

Начинать изучение малых кругов и махов надо с первого способа, так как он вырабатывает мягкую, ненапряженную манеру работы, чего не дает второй, более статичный способ, и изучать его надо после полного освоения первого.

Терминологическое обозначение упражнений с палкой.

При названии упражнений основным признаком служит положение предмета (его направление) и совершаемый им путь. Например,

при упражнениях с палкой указывается направление ее самой, а не рук, удерживающих палку. Местонахождение палки, так же как и положения рук в терминологии общеразвивающих упражнений определяется относительно туловища, независимо от его положения. По отношению к телу палка может располагаться симметрично и несимметрично (односторонние положения). Положения палки могут быть горизонтальные, вертикальные и наклонные.

Названия (определения) упражнения с палкой.

1. Исходное положение палки и хват.
2. Положение палки (горизонтальное, вертикальное или наклонное).
3. Высота палки (например, к правому плечу).
4. Направление (например, палку в сторону).
5. Прием исполнения (например, вкручиванием).
6. Конечное положение.

Положения палки, удерживаемой за оба конца

Симметричные – указывается только положение центра палки относительно туловища. При симметричных положениях, палка удерживается за концы прямыми или согнутыми руками. Обычно само наименование положения с палкой дает ясное представление о положении рук, при необходимости о согнутых руках указывается особо. В вертикальных положениях необходимо указать, какая рука сверху. – *палку вниз* (рис. 8, а) – палка удерживается прямыми руками и касается бедер спереди. Хват за концы палки.

– *палку вверх* (рис. 8, б) – палка удерживается за концы руками вверх.

– *палку вперед* (рис. 8, в) – палка удерживается прямыми руками за концы на уровне груди.

– *палку на грудь* (рис. 8, г) – палка удерживается за концы согнутыми руками и касается груди.

– *палку перед собой* (рис. 8, д) – перевернутая палка находится между предплечьями согнутых рук на уровне груди.

– *палку на голову* (рис. 8, е) – палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается головы сверху;

– *за голову* (рис. 8, ж) – палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается шеи сзади.

– *палку на лопатки* – палка удерживается за концы согнутыми руками и касается лопаток сверху.

– *палку назад* – палка удерживается за концы прямыми, отведенными назад руками.

– *палку вниз-сзади* (рис. 8, з) – палка удерживается за концы прямыми руками и касается сзади бедер.

– *палку за спину* – палка удерживается за концы согнутыми руками и касается поясницы. Также она может находиться в локтевых суставах согнутых рук.

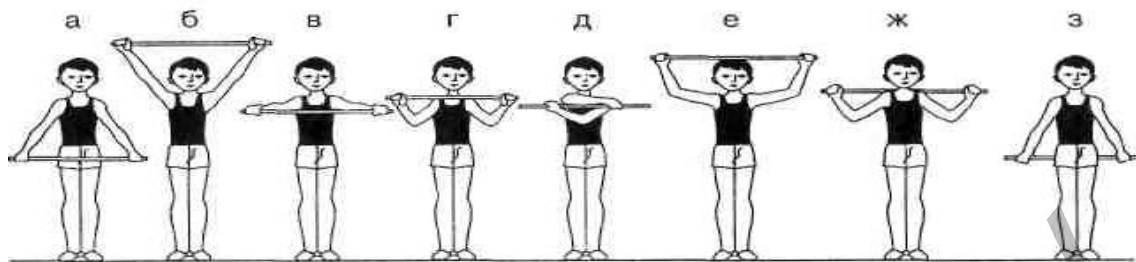


Рисунок 8 – Симметричные положения палки.

Асимметричные (односторонние) – руки находятся в разных положениях; указывается положение центра палки и в чем состоит отклонение от симметрии:

- палку вправо наклонно, левая сверху (рис. 9, а) — из положения вверх палка наклонена вправо;
- палку вперед наклонно, правая сверху (рис. 9, б);

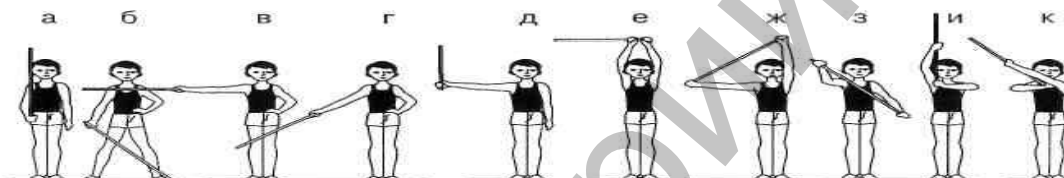


Рисунок 9 – Асимметричные положения палки.

В иных несимметричных положениях палка может, удерживается в каком-либо направлении одной прямой, а другой согнутой рукой. В некоторых случаях одной рукой или обеими прямыми руками с одной стороны занимающегося.

Положение палки со свободным концом.

Положение палки со свободным концом, удерживаемой одной рукой

Называя упражнение, указывают направление движения ее свободного конца.

Положения палки *вправо (влево), вперед (назад)* – палка удерживается правой (левой) прямой рукой за один конец (рука и палка составляют прямую линию, параллельную полу). Могут быть и промежуточные положения палки.

В лицевой плоскости (рис. 10, а):

1 – левую руку с палкой внутрь-книзу; 2 – левую руку с палкой внутрь; 3 – левую руку с палкой внутрь-кверху; 4 – левую руку с палкой вверх; 5 – левую руку с палкой в сторону-кверху; 6 – левую руку с палкой в сторону; 7 – левую руку с палкой влево-книзу (положения обозначены по направлению часовой стрелки).

В боковой плоскости (рис. 10, б):

1 – левую руку с палкой вверх; 2 – левую руку с палкой вперед-вверх; 3 – левую руку с палкой вперед; 4 – левую руку с палкой вперед-вниз; 5 – левую руку с палкой назад.

В горизонтальной плоскости (рис. 12, г, д):

г) 1 – левую руку вперед, палку вперед-внутри; 2 – левую руку вперед, палку внутри; 3 – левую руку вперед, палку внутри-назад.
д) 1 – левую руку вперед, хватом снизу палку в сторону-вперед; 2 – левую руку вперед, хватом снизу палку в сторону; 3 – левую руку вперед, хватом снизу палку в сторону-назад.

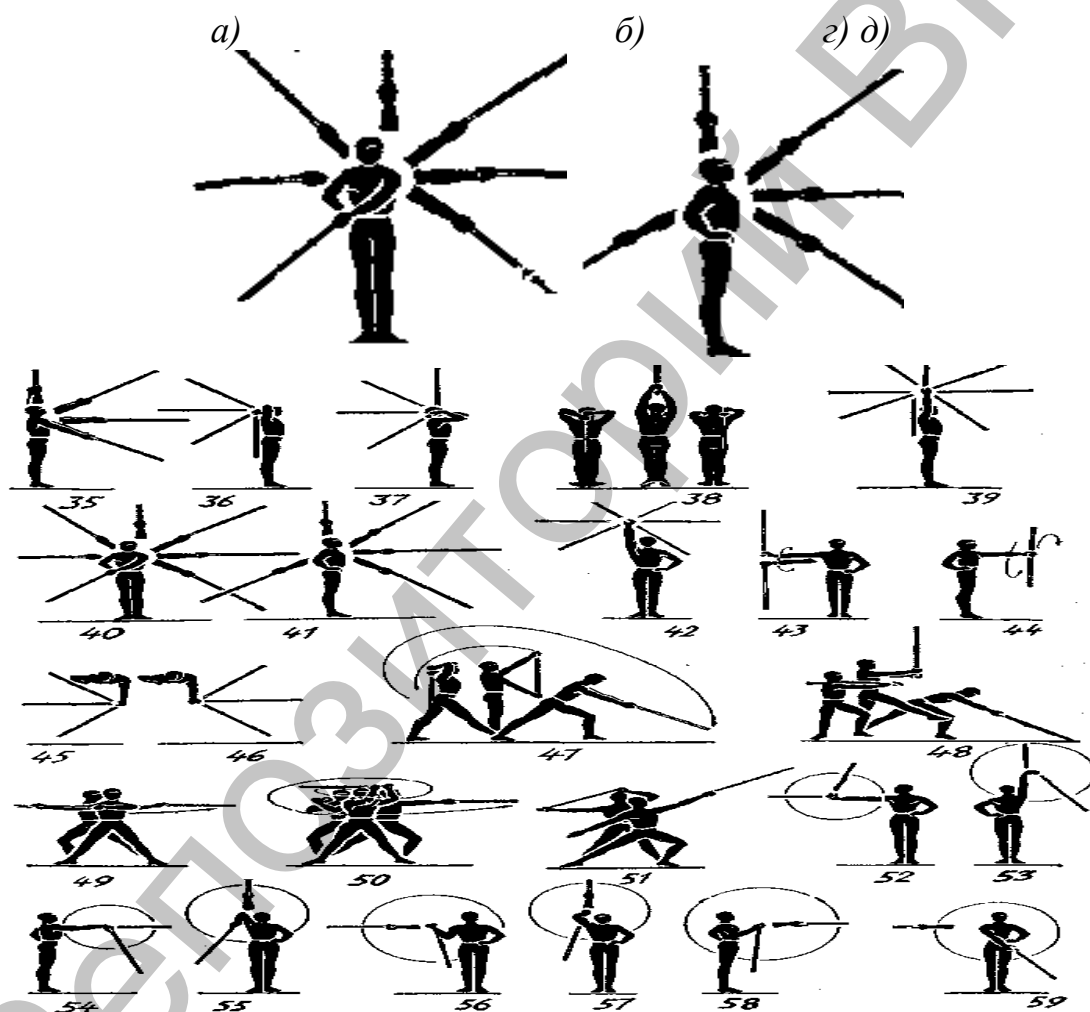


Рисунок 10 – Положения палки в разных плоскостях

Строевые приемы и передвижения с палкой

При выполнении упражнений с гимнастической палкой применяются следующие термины и строевые приемы: «Равняйся!» (рис. 11, а) – нижний конец палки прижат к носку правой ноги, верхний отводится правой рукой вперед – вправо. «Смирно!», «Строевая стойка» (рис. 11, б) – палка удерживается вертикально правой рукой так,

что ее нижний конец упирается в пол у наружной части правой стопы. Такое положение палки называется «к ноге». При выполнении поворотов и перестроений палка слегка приподнимается от пола.

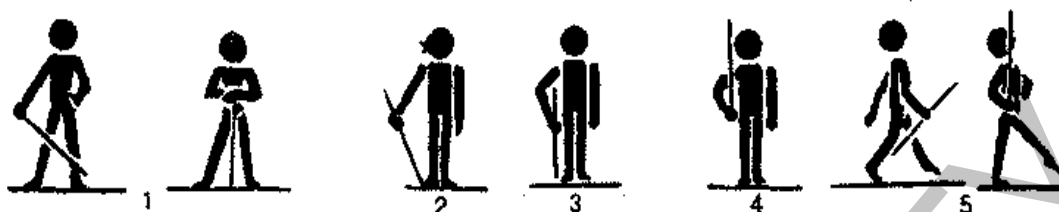


Рисунок 11 – Положения с палкой в сомкнутом строю

Стойка «вольно» в сомкнутом строю. По команде «Вольно!» слегка ослабить одну ногу, стоять свободно, положение палки такое же, как при строевой стойке. *Стойка «вольно» в разомкнутом строю* (рис. 12). По команде «Вольно!» правую ногу отставить на шаг в сторону, левую руку на пояс, палка в правой руке наклонно, свободный конец касается пола у носка левой ноги (рис 12, а), или обе руки лежат на вертикально стоящей палке, левая сверху (рис 12, б).

а);б)



Рисунок 12 Стойка вольно в разомкнутом строю

Гимнастическая стойка – принимается в разомкнутом строю при объяснении задания. По команде «Гимнастическую стойку принять!» занимающиеся отставляют правую ногу на шаг в сторону, кратчайшим путем переводят палку горизонтально вниз, удерживая ее хватом сверху за оба конца. Применяется при объяснении очередного задания учителя.

При **передвижениях** палка может находиться в положениях «на плечо» или «в руку» (рис. 13). Положение палки «в руку» (рис. 13, а) применяется при передвижениях прыжками или бегом. Палка удерживается вертикально правой согнутой рукой хватом за середину. Принимается это положение по команде: «Палку в руку!». Если занимающиеся находятся в строевой стойке, то по команде «На плечо!» на счет «раз» правой рукой поднимают палку к левому плечу и обхватывают нижний конец палки большим и указательным пальцами левой руки, остальными поддерживают палку снизу. На счет «два» опускают правую руку. Для перевода в строевую стойку подается команда: «Палку к ноге!» На счет «раз» взять палку за верхний конец правой

рукой, на счет «два» опустить палку в вертикальное положение до касания пола у наружной части правой стопы.

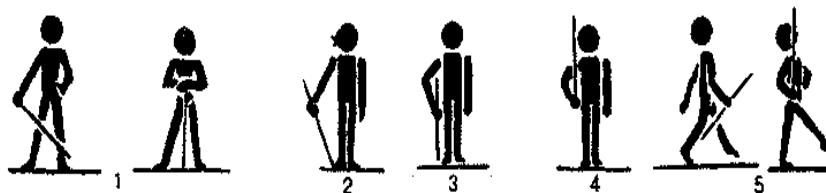


Рисунок 13 – Положения палки при передвижениях

Иные положения палки удерживаемой одной рукой.

Если палка не является продолжением руки, в этом случае указывается положение руки, а затем направление палки:

- *палка к плечу* (рис. 14, а) — основное положение с гимнастической палкой в положении «смирно» и во время передвижения.
- *левую руку вперед, палку вниз* (рис. 14, б)
- *левую руку вперед, палку назад-кверху* (рис. 14, в)
- *правую руку в сторону, палку вверх* (рис. 14, г)
- *правую руку вверх, палку в сторону* (рис. 14, д)
- *правую руку вверх, палку внутрь* (рис. 14, е)
- *левую руку вперед, палку вертикально хватом за середину* (рис. 14, ж)

Положение палки со свободным концом, удерживаемой двумя руками указывается удерживаемый конец и направление свободного конца. Конец палки называется правым или левым, смотря по тому, какая кисть к нему ближе, или какая его раньше держала.

В односторонних положениях к **определяемым точкам тела** занимающегося конец палки приставляется рукой, противоположной стороне, на которой расположена точка тела, а направление свободного конца палки в пространстве определяется положением одноименной руки.

Предполагается, что рука, одноименная стороне направления, находится в направлении свободного конца палки и поддерживает ее, определяя направление, а другая удерживает палку у тела. Например: палка горизонтально к левому плечу, вперед, или: палка наклонно к левому плечу, в сторону-книзу. Если угол наклона не указывается, то палка располагается под углом 45° к горизонту. В приведенных примерах палка приставляется к левому плечу (точка тела) правой рукой, а левая рука указывает на положение палки в пространстве (вперед, в сторону-книзу).

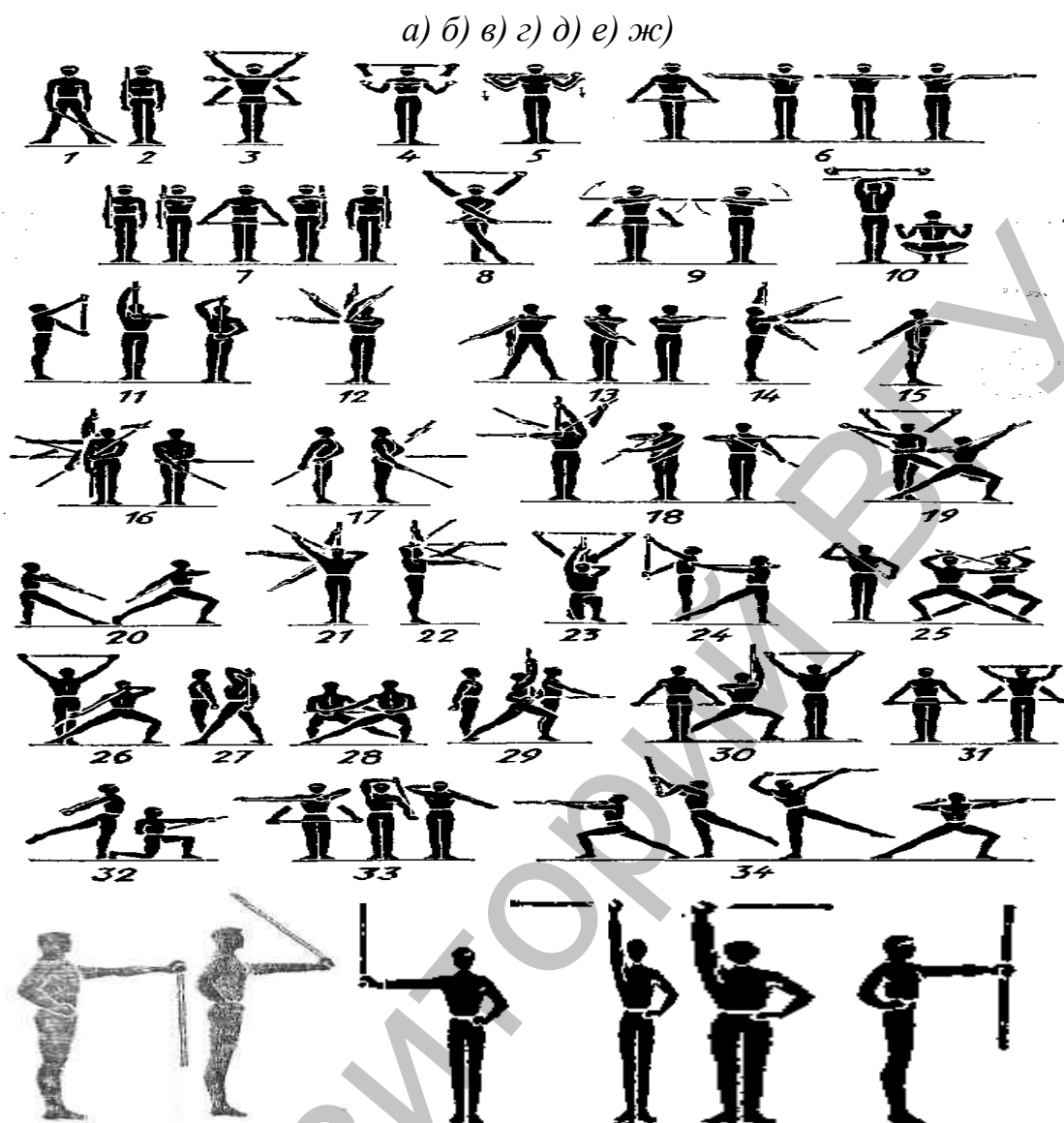


Рисунок 14 — Иные положения палки со свободным концом

Положения палки к плечу:

в лицевой плоскости (рис. 15, а)

1 — палку к правому плечу, в сторону; 2 — палку к правому плечу, в сторону-кверху; 3 — палку к правому плечу, вверх; 4 — палку к правому плечу, внутрь-кверху.

в боковой плоскости (рис. 15, б)

1 — палку к левому плечу, вперед-книзу; 2 — палку к левому плечу, вперед; 3 — палку к левому плечу, вперед-кверху; 4 — палку к левому плечу, вверх.

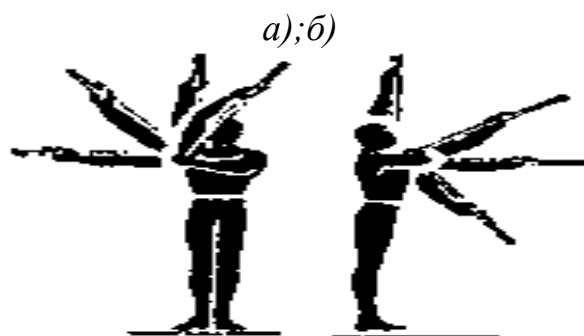


Рисунок 15 – Положение палки к плечу

Локоть руки, удерживающей палку у плеча, должен находиться на уровне кисти. Это положение локтя сохраняется при всех положениях палки у плеча независимо от направления ее другого конца.

Положение палки к бедру:

в лицевой плоскости (рис. 16, а)

1 – палку к правому бедру, вниз; 2 – палку к правому бедру, в сторону-книзу; 3 – палку к правому бедру, в сторону; 4 – палку к правому бедру, в сторону-кверху; 5 – палку к правому бедру, вверх; 6 – палку к правому бедру, внутрь-кверху; 7 – палку к правому бедру, внутрь; 8 – палку к правому бедру, внутрь-книзу.

в боковой плоскости (рис. 16, б)

1 – палку к правому бедру, назад-книзу; 2 – палку к правому бедру, вниз; 3 – палку к правому бедру, вперед-книзу; 4 – палку к правому бедру, вперед; 5 – палку к правому бедру, вперед-кверху.



Рисунок 16 — Положение палки к бедру

Положение палки за голову (рис. 17, а)

1 – палку за голову, правый конец вверх; 2 – палку за голову, вправо-кверху; 3 — палку за голову, вправо; 4 — палку за голову, вправо-книзу.

Положение палки на голову (рис. 17, б)

1 – палку на голову, левый конец вверх; 2 – палку на голову, левый конец вперед-кверху; 3 – палку на голову, левый конец вперед; 4 – палку на голову, левый конец вперед-книзу.

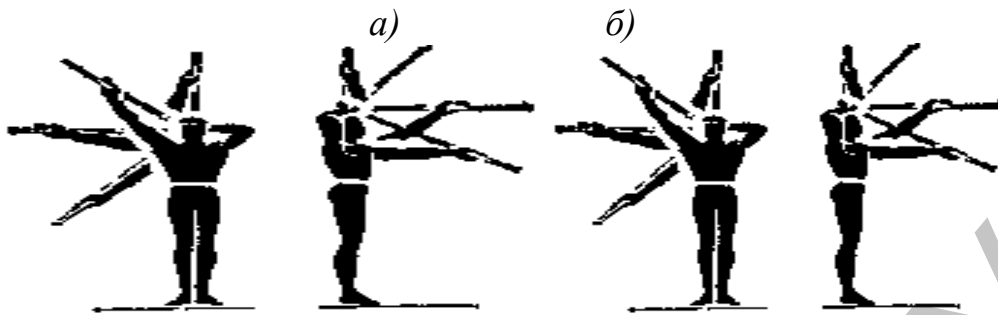


Рисунок 17 – Положение палки на высоте головы

Положение палки со свободным концом, удерживаемой двумя руками за конец (рис. 18, а)

1 – хватом двумя за конец палку вверх; 2 – хватом двумя за конец палку вперед-кверху; 3 – хватом двумя за конец палку вперед; 4 – хватом двумя за конец палку вперед-книзу.

– хватом двумя за конец палку за голову вниз (рис. 18, б)
– руки вверх, палку вправо (рис.18, в)

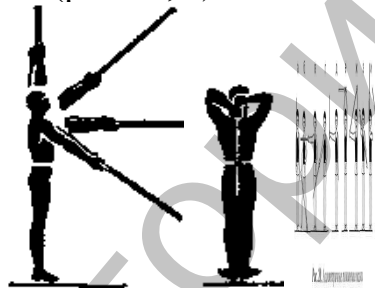


Рисунок 18 – Положения палки удерживаемой двумя руками за конец

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ В ПАРАХ

1. «Лыжник»

И.п. – стоя лицом друг к другу в наклоне на расстоянии большого шага, руки внизу, палки вперед. Движения руками поочередно вперед-назад (имитация движения лыжника).



2. «Лыжник-1»

И. п – тоже. Одновременное движение руками вперед – назад.



3. И. п. – стоя спиной друг к другу, на расстоянии шага, палки внизу, хват за концы.

1 – палки через стороны вверх

2 – И. п.



4. И. п – тоже, выполняя пережат с пятки на носок.

1 – поднять одну палку через сторону вверх

2 – смена положения рук.



5. И. п – тоже.

1 – подняться на носки, палки под мышки

2 – И. п.



6. И. п – тоже.
 1 – ногу в сторону на носок, наклон в сторону выставленной ноги, палку вверх;
 2 – И. п;
 3–4 –тоже в др. сторону.



7. И. п тоже.
 1 – выпад правой вперед, палки через стороны вверх;
 2 – И. п;
 3 – 4 – тоже с левой.



8. И. п – широкая стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палки вперед.
 1 – 7 – пружинистые наклоны вперед;
 8 – И. п.
 1–7 – равновесие на правой, руки в стороны
 8 – И. п;

1 – 8 – тоже на левой.



9. И. п – стойка лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палку на плечо, другую вверх, выполняя перекат с пятки на носок на месте.

1–8 – смена положения рук.



10. И. п – тоже, палки на плечи.

1 – палки одновременно вверх;

2 – И. п.



11. И. п - стоя лицом друг к другу, на расстоянии большого шага, держась за одну палку посередине;

1 – 7 – пружинистые наклоны вперед, оттягиваясь друг от друга;

8 – И. п.



12. И. п – Стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, палки внизу, хват за концы.

1 – присесть, палки через стороны вверх;

2 – И. п.



13. И. п – **первый:** Лежа на спине, руки вперед, держась за палку, ноги слегка согнуты. **Второй:** Стоя у изголовья первого ноги врозь хватом за середину палки.

Первый, сгибая руки, подтягивается к палке.



14. И. п – сидя ноги врозь (вместе) лицом друг к другу, ступня в ступню, палка впереди, хват на ширине плеч.

Партнеры, отклоняясь назад, стараются наклонить друг друга вперед.



15. И. п – **первый:** лежа на животе, палку верх, хват на ширине плеч (руки лежат на полу); **второй:** в стойке ноги врозь над первым в наклоне вперед, взяв палку за концы.

Первый – поднимая руки и туловище, прогибается назад; второй – выпрямляясь, помогает партнеру.



16. И. п – стойка лицом друг к другу на расстоянии трех-четырёх шагов, поставив палку вертикально перед собой на пол и придерживая ее правой рукой. По сигналу партнеры отпускают свою палку и быстро устремляются вперед чтобы успеть подхватить палку партнера прежде, чем она упадет на пол. Расстояние между партнерами постепенно можно увеличивать.

17. И. п – **первый:** лежит на спине; **второй:** стоит сбоку у ног партнера и держит палку одной рукой за конец.

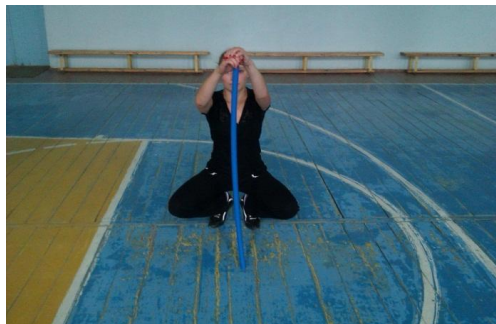
Второй – опускает палку на пол и проносит ее под телом партнера, начиная с ног. Первый – поднимает ноги, затем таз и, сначала прогибаясь в пояснице, а затем поднимая туловище, пропускает палку, стараясь не касаться ее телом.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

18. И. п – стоя, держа палку сверху вертикально перед собой.

1 – присесть колени врозь, не отпуская рук:

2 – И. п.



19. И. п – полуприсед на правой, левую в сторону на носок, палку держать вертикально перед собой на полу.

1 – 8 – выпрямляя правую, махи левой напряженной вверх;

9 – 16 – тоже другой ногой.

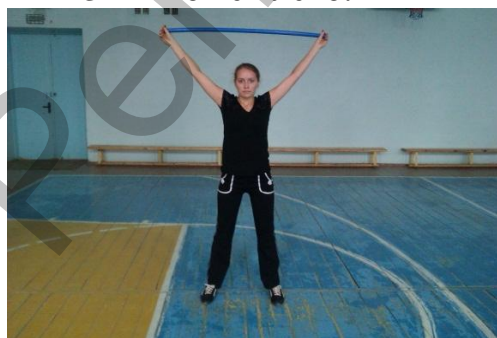


20. И.п – стойка ноги врозь, палку вверх за концы

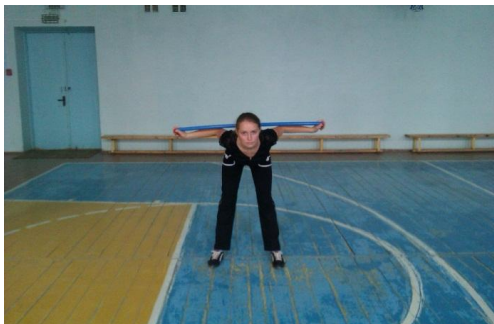
1 – опустить палку вправо;

2 – И.п;

3-4 –тоже влево.



21. И. п – стойка ноги врозь, палку на лопатки.
1 – наклон вперед прогнувшись;
2 – наклон назад;
5 – 7 – пружинистые наклоны вперед прогнувшись;
8 – И. п.



22. И. п – широкая стойка, палку на лопатки.
1 – полуприсед на правой с поворотом туловища вправо;
2 – тоже в другую сторону.



23. И.п – тоже.
1 – полуприсед на правой, подтянув левое плечо к правому колену;
2 – тоже в другую сторону.



24. И. п – широкая стойка, палку вперед.
1 – полуприсед на правой с поворотом туловища вправо.
2 – тоже в другую сторону.



25. И. п – присед, палку вниз.

1 – встать, правую назад на носок, палку вверх – прогнуться;

2 – И. п;

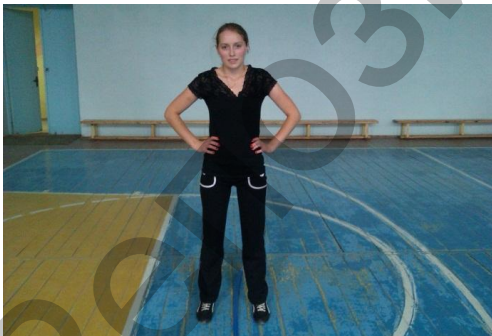
3 – 4 – тоже с другой ноги.



26. И. п – палка на полу, стоя поперек, руки на пояс.

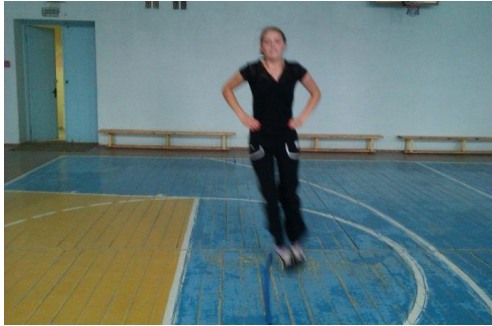
1 – 3 – прыжки вверх:

4 – поворот на 180 градусов.



27. И. п – палка на полу, стоя сбоку.

1 – 8 – прыжки через палку на двух ногах.



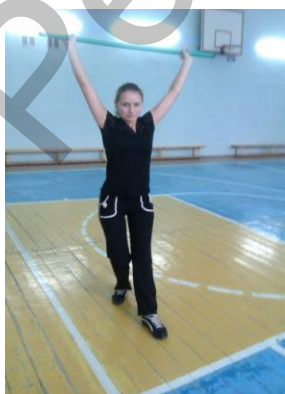
28. И. п – палка на полу, стоя поперек, руки согнуты в локтях.
1 – 8 – бег с захлестыванием голени через палку справа налево.



29. И. п – стойка, палка внизу.
1 – правую в сторону на носок, палку вверх;
2 – 3 – пружинистые наклоны вправо;
4 – И. п;
5 – 8 – тоже с левой.



30. И. п – полуприсед на правой, левую вперед, палку вверх.
1- мах левой вверх, палку вперед;
2- И. п. выполнить 10 правой и 10 левой.



31. И. п – стойка ноги врозь, палка сзади.

1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, с отведением палки назад;
4 – И. п.



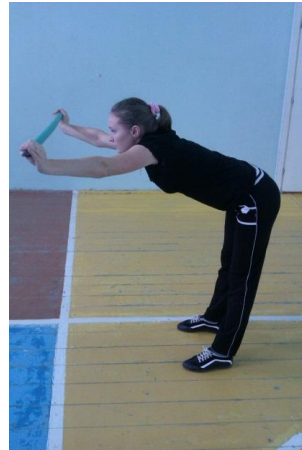
32. И. п – выпад правой вперед, палку вверх.

1 – мах левой согнутой вверх, палку к левой;
2 – И. п. Повторить 14 раз;
Тоже с другой ноги.



33. И. п – стойка ноги врозь в наклоне, палка на лопатках.

1 – палку вверх
2 – И. п.



34. И. п – широкая стойка, палку вверх.
1 – полуприсед на правую, палку опустить вправо, локоть за голову;
2 – тоже влево.



35. И. п – полуприсед в широкой стойке, палку вверх.
1 – не разгибая ног, наклон вправо;
2 – И. п;
3 – 4 – тоже в другую сторону.



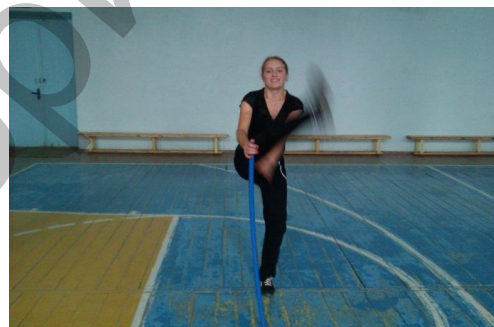
36. И. п – стойка, палка внизу.
1 – правую вперед на носок, палку вверх – прогнуться;
2 – И. п;
3 – 4 – тоже с левой.



37. И. п – стоя, палка перед грудью, хват на уровне груди.
1 – перешагнуть правой через палку – прогнуться;
2 – И. п;
3 – 4 – тоже левой.



38. И. п – стоя, держа палку вертикально перед собой левой рукой.
1 – мах правой через палку;
2 – И. п;
3 – 4 – тоже левой.



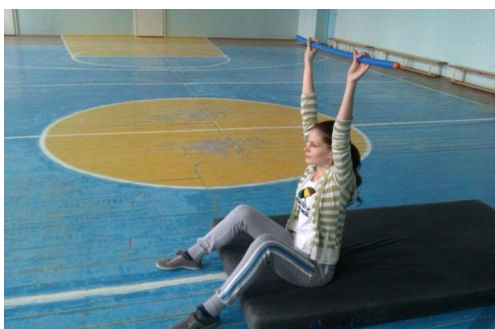
39. И. п – сед на полу, палку вверх.
1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, палку за стопы;
4 – И. п.



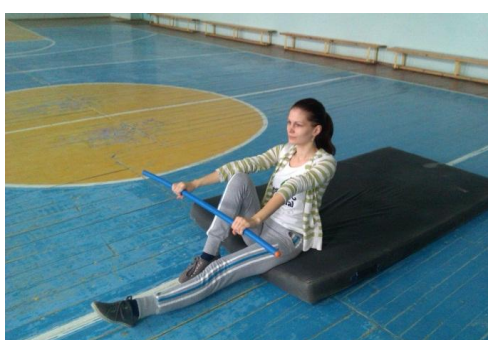
40. И. п – сидя на полу, ноги согнуты, палку вперед.
Повороты вправо – влево, спина прямая.



41. И. п – сидя на полу, ноги согнуты, палку вверх.
1 – 3 – пружинистые наклоны вперед;
4 – И. п.



42. И. п – сед, палку вверх.
1 – подтянуть правое колено к груди, палку вперед за колено;
2 – И. п;
3 – 4 – тоже левой.



43. И. п –тоже.
1 – подтянуть обе согнутые ноги к груди, палку вперед;
2 – И. п.

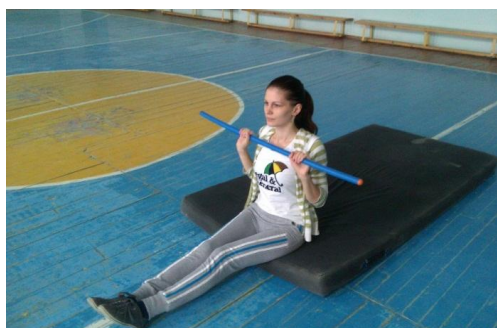


44. И. п – сед, палка перед грудью.

1 – опуская палку вниз, пронести правую через нее – выпрямить;

2 – И. п;

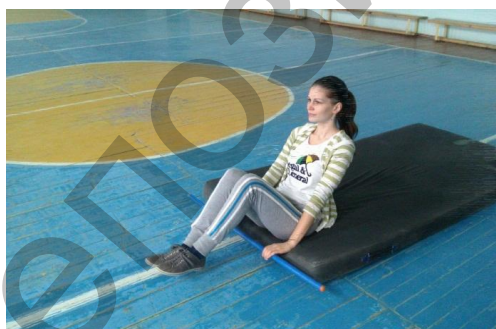
3 – 4 – тоже левой.



45. И. п – тоже.

1 – опуская палку вниз, пронести обе ноги через палку;

2 – И. п.



46. И. п – лежа на спине, палку вверх.

1 – мах правой прямой вверх, палку к ноге, приподнять лопатки;

2 – И. п, потянуть руки и туловище;

3 – 4 – тоже левой.



47. И. п – тоже.

- 1 – поднять прямые ноги вверх, палку к ногам, приподняться;
- 2 – И. п.



48. И. п – лежа на спине, ноги согнуты, палка на груди.

- 1 – приподнять лопатки, палку вверх;
- 2 – И. п.



49. И.п – тоже

- 1 – описывая палкой полукруг (к коленям, вверх), перейти в сед, палка вверх;
- 2 – И. п.



50. И. п – лежа на животе, палку вверх.
1 – отрывая руки и ноги от пола – прогнуться;
2 – И. п;
3 – 4 – тоже;
5 – 7 – прогнуться и удержать;
8 – И. п.

ЭСТАФЕТЫ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

1. Тележка.

Игроки строятся в колонну по одному за общей линией старта. В каждой руке по гимнастической палке, на полу перед ними вдоль линии старта лежит еще одна гимнастическая палка. По сигналу первый игрок начинает обеими палками проталкивать вперед лежащую палку до поворотной стойки и назад. Затем то же выполняют следующие игроки. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

2. Встречная эстафета.

Команды строятся как для встречной эстафеты – на противоположных сторонах площадки. Первые пары на одной из сторон держат за оба конца гимнастическую палку. По сигналу пары бегут на встречу друг другу: одна – взявшись за палку, а другая за руки. При встрече игроки с палкой опускают её как можно ниже, а вторая пара этой команды перепрыгивает через палку, не разъединяя рук. Затем каждая пара продолжает начальное движение и становится в конец колонны. При этом игроки передают палку стоящей впереди паре, и игра продолжается.

Правила. Игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки (с палкой и без нее) и снова окажется на своем месте. Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели выполнить задание.

3. Пронести палку под ногами своей команды.

Команды выстраиваются у стартовой черты. В руках капитанов – гимнастические палки. По сигналу ведущего капитаны бегут, оббегают стойку, и со вторым игроком в паре берут палку за оба конца и проно-

сят ее под ногами своих товарищей, те быстро перепрыгивают через эту палку. Первый остается в конце колонны, а второй бежит с палкой в руке до стойки и обратно. Взявшись с третьим игроком за концы палки, проносят ее под ногами своих товарищей по команде и т.д.

4. Перемена мест с гимнастическими палками.

Игроки 2 команд строятся друг против друга на расстоянии 2 м. Каждый игрок поддерживает рукой гимнастическую палку (накрыв ее сверху ладонью), поставленную вертикально на пол за обозначенной линией. По сигналу игроки каждой пары (участники, стоящие друг против друга, составляют пары) должны поменяться местами. При этом игрок должен подхватить палку своего партнера так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). Если у какого – либо игрока палка упадет, его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.

5. Круговая эстафета с гимнастической палкой.

Игроки стоят по кругу (спиной в круг), плечо к плечу, держа палку вертикально перед собой правой рукой, левая за спиной. По сигналу руководителя, игроки оставляя свою палку, делают шаг по часовой стрелке, подхватывая палку стоящего рядом. Кто не подхватил палку – выбывает из игры. Можно играть индивидуально и командами.

6. Ведение мяча гимнастической палкой

Игроки строятся в колонну по одному за общей линией старта. У капитанов в руках гимнастическая палка, перед ним на полу волейбольный мяч. По сигналу первый игрок бежит с ведением мяча гимнастической палкой, оббежав стойку, передают эстафету следующему.

7. Солнышко.

Напротив каждой команды лежит обруч. У каждого игрока по гимнастической палке. По сигналу игроки по очереди бегут к обручу. Выкладывая солнышко (домик) из гимнастических палок.

ИГРЫ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

«Достань булаву»

Ребята стоят по двое в центре зала (площадки). Каждая пара держит гимнастическую палку за концы – в 1,5–2 м от каждого ставится булава (кегля, кубик). По сигналу руководителя ребята стараются перетянуть друг друга и достать свободной рукой предмет. Игрок, которому удалось, это сделать, получает I очко. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз участники берутся за конец палки другой рукой. В конце игры объявляется победитель в каждой паре – тот, кому удалось победить соперника большее число раз.

«Мушкетеры»

Двое играющих встают внутрь лежащих на земле (полу) на расстоянии двух шагов гимнастических обручей или начерченных кругов диаметром 80–90 см. В руках у каждого гимнастическая палка («шпага»). В 30 см от каждого обруча рисуется круг диаметром, 15 см, в который кладется кубик или спичечная коробка. Задача игроков – выбить «шпагой» кубик из кружка соперника и одновременно отбить его атаки, охраняя свой кубик. Побеждает тот, кто сумел большее число раз выбить кубик из кружка соперника.

«Землемеры»

Ребята располагаются вдоль короткой стороны зала (площадки) за линией старта. У каждого в руках гимнастическая палка. По сигналу руководителя они устремляются к противоположной стороне зала (финишу), на бегу измеряя расстояние палкой (при этом палку следует каждый раз перевернуть и положить на пол). Участник, выполнивший задание первым, получает 1 очко, вторым – 2 очка и т. д. При определении победителя учитывается не только быстрота, но и правильность измерения. При неправильном измерении (игрок не перевернул палку, не положил ее на пол, сдвинул с точки измерения) начисляется 0,5 штрафных очка за каждую ошибку. Выигрывает тот, кто наберет наименьшее количество очков.

«Подхвати палку»

Ребята стоят парами, лицом друг к другу на расстоянии 1,5–2 м. Каждый указательным пальцем удерживает в вертикальном положении гимнастическую палку, стоящую на полу. По сигналу руководителя игроки быстро меняются местами, стараясь схватить палку соперника, прежде чем она упадет. Игру повторяют 3–5 раз, постепенно удлиняя расстояние между палками. Участнику, умышленно наклонившему палку, засчитывается поражение в данной попытке. В конце игры объявляется победитель в каждой паре – тот, кому большее число раз удалось подхватить палку.

«Собери палки»

Двое игроков стоят друг против друга на расстоянии 1,5–2 м, каждый за своей линией. Между ними лежат параллельно 7 гимнастических палок. По сигналу руководителя: ребята одновременно бегут к палкам, берут первую, ближнюю к себе, возвращаются и кладут ее за линию. Затем бегут последовательно за второй и третьей палкой, складывая их рядом с первой. Наконец, устремляются за четвертой, центральной палкой, стараясь опередить соперника. Побеждает тот, кому первым удалось схватить центральную палку.

«Намотай шнур на палку».

К двум гимнастическим палкам крепится в середине 3–4-метровый шнур. К центру шнура привязывается цветная ленточка. Два игрока берутся за палки и расходятся так, чтобы шнур натянулся. По сигналу руководителя каждый начинает быстро вращать свою палку, наматывая на нее шнур, и таким образом продвигаясь вперед. Побеждает тот, чья палка раньше коснется ленточки.

«Сбей булаву»

Ребята выстраиваются вдоль стартовой линии. В руках у каждого гимнастическая палка, а у ног – волейбольный мяч. В 3–4 м против каждого игрока ставится кегля или булава. Цель игры – ударить палкой по мячу так, чтобы он, покотившись, сбил булаву. Побеждает тот, кто за 3–4 попытки большее число раз собьет булаву.

«Кто устоит?»

Две гимнастические скамейки ставятся параллельно на расстоянии 1,5 м. Двое ребят встают каждый на свою скамейку, держа гимнастическую палку за концы. По сигналу руководителя каждый начинает тянуть палку на себя, стремясь заставить соперника сойти со скамейки. Победителем становится тот, кто после 3–5 попыток большее число раз устоял на скамейке. Чтобы скамейки во время поединка не смещались, их держат за концы по два ученика.

«Ловкие хоккеисты»

Ребята стоят за линией старта, в руках у каждого гимнастическая палка. Против каждого игрока расставляется 5 булав с интервалом 1 м. По команде руководителя участники бегут вперед, стараясь как можно быстрее с помощью палки провести шайбу или спичечную коробку между булавами. Участник, пришедший первым к финишу и не сбивший ни одной булавы, получает 6 очков (5 очков по количеству булав плюс 1 очко за быстрое выполнение задания). За каждую сбитую булаву оценка снижается на 1 очко.

«Запрещенное движение»

Два игрока стоят друг против друга, в руках у каждого гимнастическая палка. Один из учеников начинает выполнять упражнения с палкой, а другой за ним повторяет. Потом они меняются ролями. Перед тем как начать выполнять упражнения, игрок показывает запрещенное движение, т.е. то, которое нельзя повторять, например «палку вперед». Ребята трижды меняются ролями, каждый раз меняется и запрещенное движение. Победителем становится тот, кто сделал меньше ошибок.

«По лестнице»

Несколько гимнастических палок раскладываются параллельно друг другу с разными интервалами – от 40 до 80 см («лестница»). Участник запоминает расположение палок, после чего он должен с за-

вязанными глазами (или спиной вперед) перешагнуть через палки, не задев и не сдвинув их. Затем его сменяет другой участник. Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок.

«Не урони мяч»

Играющие держат в руках по две гимнастические палки. Место хвата палки ближе к середине обматывается изоляционной лентой. Перед каждым стоит стул, на который кладется волейбольный мяч. По сигналу руководителя ребята подхватывают свой мяч палками и переносят его за линию финиша. Победителем становится тот, кто сумел быстрее пронести мяч, не уронив его.

«Сохрани равновесие»

Несколько перевернутых гимнастических скамеек ставятся параллельно друг другу. Задача игроков – пройти по узкому бруску с палкой, балансируемой на пальце или ладони. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее и без ошибок.

«Вокруг стула»

Посередине комнаты устанавливаются спинка к спинке два стула. Между ножками стульев кладется гимнастическая палка так, чтобы концы ее были на равных расстояниях от передних краев сидений. Игроки садятся на стулья лицом в разные стороны и выполняют движения, показываемые руководителем: руки вверх, руки на пояс, руки за голову и т.д. По внезапному сигналу участники должны быстро вскочить и, дважды обежав справа (слева) стул соперника, снова сесть на свой стул и выдернуть из-под него палку. Побеждает тот, кто это сделает быстрее.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, упражнения, входящие в представленные комплексы, в основном направлены на укрепление мышц спины, поясницы и живота, коррекцию формы ног и ягодиц, уменьшение жировых прослоек в области спины, живота и бедер. Они способствуют развитию устойчивости и выносливости организма, улучшают кровообращение. Использование гимнастической палки при выполнении упражнений, обеспечивает правильное положение туловища, что оказывает эффективное воздействие на профилактику и коррекцию осанки.

Также данные занятия благоприятно сказываются на настроении занимающихся, так как они имеют разнообразные исходные положения, могут носить как индивидуальный, так и парный и групповой характер. Представленные упражнения можно использовать как в оздоровительном значении, так и в качестве развлечения (предложенные игры и эстафеты).

По степени сложности упражнения являются доступными практически всем. Количество упражнений носит рекомендательный характер. Их можно использовать как по минимуму, так и по максимуму. Эффективность положительного воздействия упражнений комплекса достигается посредством количества занятий, их должно быть в неделю не менее трех.

ЛИТЕРАТУРА

1. Желязков Ц. Теория и методика на спорт/тренировка / Ц. Железняков. – София: Медицина и физкультура, 1981.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966.
3. Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995.
4. Лубышева Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. – 1991. – № 12.
5. Ишал В.А., Изаак А.П. Метод производства и графического анализа фронтальных рентгенограмм позвоночника при сколиозе. Методические рекомендации. Омск, 1974.
6. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения методика обучения: учеб. пособие.
7. Барташевич Ю.В. Общеразвивающие упражнения с предметами: метод. рекомендации для студентов / Ю.В. Барташевич. – БарГУ, 2010. – 120 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Особенности занятий с гимнастической палкой	5
Упражнения с гимнастической палкой в парах	18
Упражнения с гимнастической палкой	24
Эстафеты с гимнастической палкой	34
Игры с гимнастической палкой	35
Заключение	39
Литература	40

Репозиторий ВГУ

Учебное издание

ОЛЬШАНКО Инна Михайловна
ТРУЩЕНКО Владимир Васильевич
АНИСИМОВА Анастасия Валерьевна

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ
С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

Методические рекомендации

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.Р. Жигунова

Подписано в печать 2014. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,44. Уч.-изд. л. 2,21. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.