



## Упражнения партерной гимнастики.

Для того чтобы понять, что такое партерная гимнастика, сначала нужно дать определения каждому слову этого словосочетания в отдельности. И так первым и ключевым словом является гимнастика, его определение взято из большой советской энциклопедии.

**Гимнастика** [греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — тренирую, упражняю (сь)], система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Вторым частью является слово партерная, от слова партер. Партер (*фр. parterre* — на земле) — термин, использующийся в разных видах **борьбы**, который означает борьбу в положении лёжа.

А, теперь прочитав эти определения, мы можем сказать, что же такое партерная гимнастика.

Партерная гимнастика — это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п. Комплексы "партерной" гимнастики используются и в учебном процессе по физическому воспитанию для школьников.

**Данная гимнастика — подходит для всех! Партерная гимнастика не накладывает ограничений по возрасту, полу, уровню физической подготовки. Так как все упражнения выполняются лёжа или сидя.**

Пример комплекса партерной гимнастики, направленный на развитие силы мышц живота и поясницы

**1 упр.** И.п. — лежа на спине, согнув ноги, руки за голову.

1 — приподнимая плечи на 30°, руки вперед — вправо (потянуться).

2 — И.п.

3 - 4 — то же влево,

5 - 8 — повторить счет 1 - 4,

1 - 8 — надавливая ладонями на затылок, пружинные движения головой вперед.

**2 упр.** И.п. — лежа на спине, руки вверх.

1 — сед, согнув правую с захватом,

2 — не отпуская захват, лечь,

3 - 7 — повторить счета 1 - 2.

8 — И.п.

1 - 8 — то же другой ногой.

**3 упр.** То же двумя ногами в группировке.

**4 упр.** И.п. — упор сидя, согнув ноги.

1 — опускаясь на предплечья, выпрямить ноги вперед-вверх,

2 — разгибаясь, лечь на правый бок,

3 — принять положение счета 1.

4 — И.п.

5 - 8 — то же в другую сторону,

И.п. — то же,

1 - 8 — поочередное выпрямление ног вперед - кверху на каждый счет.

**5 упр.** И.п. — упор сидя на предплечьях, согнув ноги,

1 — опуская ноги вправо коснуться левым коленом пола (руки стараемся не отрывать),

2 — И.п.

3 - 4 — то же влево,

5 - 8 — повторить счет 1 - 4. И.п. — то же,

1 — выпрямляя ноги и слегка приподнимая их, поворот на правое бедро.

2 — И.п.

3 — то же в другую сторону.

- 4 — И.п.  
 5 - 8 — повторить счет 1 - 4.  
**6 упр.** И.п. — упор лежа сзади на согнутых ногах,  
 1 - 4 — 4 шага руками и ногами вперед,  
 5 - 8 — 4 шага руками и ногами назад.  
 И.п. — то же,  
 1 - 8 — прыжки на месте, отталкиваясь только ногами,  
 И.п. — то же,  
 1 - 8 — опускание и поднятие таза.  
 И.п. — то же,  
 1 - 4 — поворот на 360° через упор лежа в и.п. направо,  
 5 - 8 — то же в другую сторону.  
**7 упр.** И.п. — сед, согнув ноги, руки внизу слегка согнуты,  
 1 — махом правой ноги и рук вперед лечь на спину.  
 2 — И.п.  
 3 - 4 — то же, но мах левой ногой,  
 5 - 8 — повторить счета 1 - 4.  
 И.п. — то же,  
 1 - 4 — 4 "шага" вперед на ягодицах,  
 5 - 8 — то же назад.  
**8 упр.** — И.п. — лежа на спине, правую ногу вперед (вертикально), руки за голову.  
 1 - 8 — поднятие и опускание верхней части туловища — 30°,  
 1 - 8 — то же, но с движением рук вперед,  
 1 - 8 — то же с поочередным касанием рук носка правой ноги,  
 1 - 8 — то же с касанием головой колена.  
 И.п. — лежа на спине, правую ногу вперед с захватом за колено,  
 1 — поднимая туловище, мах левой вперед,  
 2 — опуская ногу, лечь на спину,  
 3 - 8 — повторить счета 1 - 2.  
 И.п. — то же,  
 1 — приняв положение сед, согнуть правую скрестно, касаясь носком пола слева.  
 2 — И.п.  
 3 - 8 — повторить счета 1 - 2.  
 Затем повторить то же, но другой ногой.  
**10 упр.** И.п. — упор сидя на предплечьях, правая нога вперед,  
 1 — опустить ногу влево (не нарушая плоскости),  
 2 — наклониться к правой ноге, касаясь правой рукой правой стопы,  
 3 — мягко вернуть руку в и.п.  
 4 — вернуть ногу в и.п. (не нарушая плоскости),  
 5 - 8 — повторить счета 1 - 4,  
 1 - 8 — то же, но с другой ноги.

И в заключении приведу еще не которые упражнений партерной гимнастики:

- 1 упр.** вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы;  
**2 упр.** наклоны корпуса вперед : и.п. сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе;  
**3 упр.** «лягушка»: и.п. сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью;  
**4 упр.** наклоны вправо, влево и вперед: и.п. сидя на полу, развести ноги широко в сторону;  
**5 упр.** махи правой и левой ногой: и.п. лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса;  
**6 упр.** медленное поднятие и опускание ног на 90°  
**7 упр.** «велосипед» – поочерёдное сгибание и разгибание ног. Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе;  
**8 упр.** «кошечка»;  
**9 упр.** «коробочка»;  
**10 упр.** «мостик»;  
**11 упр.** «берёзка»;  
**12 упр.** «берёзка» с касанием стопой пола и сгибанием ног,  
**13 упр.** «лодочка» лёжа на животе, руки и ноги вытянуты, одновременное поднятие рук и ног над полом. Упражнение для укрепления мышц спины.  
**14 упр.** «колечко» – лёжа на животе взяться руками за щиколотки и поочерёдно поднимать и опускать корпус;  
**15 упр.** растяжка правой и левой ноги, лёжа на спине.  
**16 упр.** «шпагаты».

