

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области
«Екатеринбургский монтажный колледж»

**Методические рекомендации
для преподавателей физической культуры
при проведении общеразвивающих упражнений
на занятиях физической культуры**

Екатеринбург, 2022

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.

Благодаря тому, что эти упражнения доступны для выполнения каждому обучающемуся, их можно применять как на уроках физической культуры, так и на занятиях по лечебной физической культуре, а также в спорте.

Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку, как средство разминки и развития определённых физических качеств. Большое количество ОРУ объясняется тем, что возможные действия телом и отдельными его частями разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Смена исходных и конечных положений, применение различных отягощений и приспособлений также расширяют границы использования данных упражнений. Относительная простота и возможность постепенного усложнения, делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

ОРУ – это школа двигательной подготовки. План начальной подготовки в спорте также характеризуется применением большого объёма ОРУ. Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Систематическое выполнение правильно подобранных упражнений значительно способствует повышению уровня здоровья занимающимся, улучшению обмена веществ, работе органов кровообращения, дыхания, пищеварения, укреплению опорно - двигательного аппарата. Нужно особо отметить благотворное влияние ОРУ на формирование правильной осанки школьников, а также на исправление её недостатков (сутулость, сколиозы и т. д.). Несомненно, в деятельности преподавателя физического воспитания знания, умения и навыки, связанные с использованием такого универсального средства, как ОРУ, должны занимать существенное место. Грамотное применение ОРУ в занятиях с различными контингентами предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологически назвать);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение обучать и проводить занятия ОРУ различными способами (по рассказу, по показу, по заданию, игровым способом и др.);
- владение методами организации занятий ОРУ;
- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся.

Составление комплексов общеразвивающих упражнений

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела. Как свидетельствуют научные данные и практический опыт, при составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Первыми даются упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются они обычно в медленном темпе.

2. Упражнения для шеи.

3. Далее следуют упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений.

4. Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание.

5. Последними в комплексе используются упражнения, где участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде.

В заключении используется так называемые скоростные упражнения (прыжки или бег на месте), после чего следует постепенно снижать нагрузку с замедлением темпа. В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера.

Например:

- В группе упражнений для рук плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеч;
- В группе для ног и тазового пояса – упражнения для стопы, голени, бедра;
- В группе упражнений для туловища выделяют упражнения для мышц передней или задней поверхности туловища и т. д.

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

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибание, разгибание, приведение, отведение, круговые движения, повороты.

Характер упражнений во многом зависит от системы напряжения и расслабления мышц, быстроты движений и внешне проявляется как плавные, равномерные движения или движения с ускорением или замедлением, рывки, взмахи.

В вводной части занятия можно использовать специально подобранные игры или упражнения, не требующие большого физического напряжения и активизирующие внимание обучающихся. Исходя из конкретных условий, преподаватель должен самостоятельно решить, какие упражнения или игры наиболее приемлемы на данном занятии.

Если занятие проводится в прохладную погоду на открытом воздухе, преподаватель во время вводной части должен предлагать наиболее эффективные упражнения с целью разогревания организма. Для этого ОРУ выполняются в более быстром темпе, количество их увеличивается, а следовательно, увеличивается и продолжительность всей вводной части.

Практика показала, что для большей эффективности и эмоциональности этой части занятия следует использовать упражнения с предметами (скакалками, гимнастическими палками, мячами и т. д.). С психологической точки зрения использование предметов различной формы, объёма, массы повышают эмоциональность занятий, активность и интерес ребят, обогащают их новым двигательным опытом.

В связи со сказанным в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Формы и методы

Формы организации, а также педагогические задачи занятий зависят от того, с кем (контингент) и с какой целью проводятся упражнения. Следует учитывать, что каждое упражнение носит универсальный характер и должно применяться с учётом тех задач, которые надо решать с помощью данного упражнения.

При подборе упражнений по принципу их соответствия основным педагогическим задачам следует руководствоваться следующими правилами:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Это особенно важно учитывать при составлении комплексов утренней гимнастики, спортивной разминки, в которые необходимо включать упражнения с участием в движениях всех частей тела. Чередовать упражнения необходимо по определенной схеме, составляющей одну серию, к примеру, «руки-ноги-туловище». Навсегда установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с применением ОРУ.

2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учётом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Комплексы ОРУ, составленные с учётом локального воздействия, типичны для занятий атлетической и основной гимнастикой. Этим же правилом необходимо руководствоваться при составлении комплекса упражнений производственной и лечебной гимнастики.

3. Правило «прогрессирования», широко используемое в спорте реализуется также при составлении комплекса ОРУ в форме «нарастания» эффекта от применения упражнения за счёт увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количеством повторений. Это проявляется и в ходе выполнения одного упражнения, и одного или нескольких комплексов ОРУ. Каждое упражнение может усиливаться за счёт

дополнительных действий. Нарастание нагрузки в комплексе ОРУ достигается включением более интенсивных упражнений в последующие серии и увеличением количества повторений. Постепенное привыкание (адаптация) к нагрузке от занятия к занятию при неизменном комплексе ОРУ свидетельствует о благотворном действии упражнений на организм и требует изменение комплекса в сторону его усложнения.

4. Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, которая достигается с помощью четких указаний на исходное положение, направление и амплитуду движения и характер выполнения упражнений. При их подборе надо соблюдать правило гимнастической регламентации упражнений. К примеру, при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ног вместе или врозь, носками наружу или при параллельных стопах эффект будет различным. Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон. За основу должны стать следующие упражнения и их разновидности:

1. Подтягивание с выправленным прогибанием тела;
2. Круговые движения руками;
3. Приседания;
4. Наклоны туловища вперед, назад, в сторону и круговые движения;
5. Наклоны и круговые движения головы;
6. Упор лежа и отжимание в упоре лежа;
7. Поднимание ног в положении сидя и лежа (или туловища при закрепленных ногах);
8. Махи ногами вперед, назад и в сторону;
9. Прыжки (подскоки) многократные;
10. Ходьба и бег на месте.

Дозировка

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счёт изменения:

- числа упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ оно может быть разным);
- 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 (при проведении несложных ОРУ, укладываемых в счёт «1-4» или «1-8» под музыку, как правило, каждое упражнение повторяют 4, 8, 12 или 16 раз. Упражнения без музыки можно повторять в этих же пределах, не

придерживаясь точного количества, диктуемого строением музыкального произведения);

- темпа (быстрей, темп упражнений как правило более нагрузочен);

Следует дозировать упражнение исходя из общих правил учёта степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых с данным контингентом. При индивидуальных занятиях регулировать нагрузку в зависимости от степени утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать занимающихся самостоятельно прекратить упражнение, если продолжать его со всеми вместе, остановиться трудно.

В силовых упражнениях чувство утомления легко ощутимо и повторение до отказа допустимо.

В упражнениях на выносливость доводить организм «до отказа» такой степени утомления нельзя, особенно при занятиях с начинающими.

В упражнениях на гибкость надо руководствоваться чувством легкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений.

От занятия к занятию нагрузку также следует постепенно повышать, регулируя её за счёт тех же факторов и количества дней занятий в неделю.

Дыхание тесно связано с движениями. Глубина и частота дыхания должны соответствовать потребностям организма в данный момент. Это сложная физиологическая функция организма осуществляется автоматически, хотя возможно и произвольно в акт дыхания. Для здоровых людей не имеет значение, когда делать вдох и выдох, не вредны и моменты кратковременного натуживая. По мере возможности необходимо сочетать темп движений с дыханием. При расширении грудной клетки при движениях руками в стороны, разгибания туловища рекомендуется делать вдох, а при сгибаниях, наклонах – выдох.

Эмоциональный фон, особенно при занятиях с детьми, имеет большое значение, рекомендуется ОРУ игровым способом. Многие подвижные игры насыщенными движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседание, подскоки, наклоны и т. д.)

Соревновательный метод проведения ОРУ также повышает эмоциональный тонус занимающихся. С этой же целью ОРУ проводятся в различных построениях и с перестроениями: в шеренге, колонне, кругу, в сомкнутом и разомкнутом строю, в движении в парах и тройках. Особенно полезны ОРУ на воздухе (в парке, в лесу).