

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КАСПИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И
ИНЖИНИРИНГА им. Ш.ЕСЕНОВА

Институт педагогических технологий
Кафедра Физического воспитания

Яхьяева М.М.

*Методика обучения обще-развивающим упражнениям, способы их проведения
Методические указания для студентов специальности
05010800- «Физическая культура и спорт»*

Актау, 2011г

УДК 796:42 (072)

СОСТАВИЛА: Яхьяева М.М.- «Методика обучения обще-развивающих упражнений, способы их проведения». Методические указания. – Актау: КГУТиИ, 2011.стр.-23

РЕЦЕНЗЕНТ: к.п.н. М.Б.Мендалиев

В методических указаниях в качестве помощи студенту – приведены основные приемы и правила обучения обще-развивающих упражнений, особенности ОРУ, а также задачи, средства и методические указания. Говорится об огромном значении ОРУ в деятельности преподавателя физического воспитания

Дана характеристика обще - развивающих упражнений, цели и задачи ОРУ, классификация обще - развивающих упражнений в соответствии с педагогическими задачами и структурой двигательных действий на группы мышц.

Раскрыты термины обще - развивающих упражнений.

Представлены примерные комплексы обще-развивающих упражнений для различных групп мышц и как эффективное средство формирования правильной осанки.

Рекомендовано к изданию решением Учебно-Методического Совета Каспийского государственного университета технологий и инжиниринга им. Ш.Есенова

©КГУТиИ им. Ш.Есенова, 2011г.

Введение

В школе физические упражнения используются главным образом как одно из наиболее действенных средств укрепления здоровья детей, стимуляции физического развития и воспитания жизненно важных качеств. Но для получения от каждого выполняемого упражнения нужного результата совершенно необходимо, чтобы дети делали его технически правильно: по форме (направлению движений, амплитуде) и характеру усилий (напряжению, ритму, темпу). Поэтому одной из важных задач учителя физической культуры является обучение детей правильной технике движений. Многие из этих движений имеют непосредственное прикладное применение в труде, военном деле и спорте. Школа призвана готовить детей к этим видам их будущей деятельности, и поэтому в содержание физического образования школьников входят и прикладные виды физических упражнений.

Гимнастика как раздел включает следующие виды упражнений.

Построения и перестроения. Они имеют большое значение как средство организации учащихся на уроках физической культуры. Применение этих упражнений способствует также воспитанию правильной осанки, развитию точности движений, чувства ритма и темпа, навыка в коллективных действиях, концентрации внимания. Построения и перестроения нужно рассматривать как элементы строевой подготовки. Кроме раздела гимнастики, они входят также в раздел лыжной подготовки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища.

Упражнения с большими мячами.

Упражнения с малыми мячами.

Обучение двигательным действиям

Все перечисленные выше виды гимнастических упражнений входят в группу обще-развивающих. Эти упражнения укрепляют двигательный аппарат ребенка, но значительно большая ценность их состоит в том, что они дают так называемую школу движений. Изучая основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой, ученики получают представление об основных компонентах всякого движения — направлении, амплитуде, напряжении, ритме, темпе — и приучаются сознательно управлять движениями своего тела. После овладения основным механизмом каждого элементарного движения, а также соединениями различных движений учащиеся продолжают совершенствовать навык двигательного действия до тех пор, пока не будет достигнута необходимая согласованность всех компонентов и движение не будет достаточно точным; кроме того, оно должно протекать свободно, без излишнего напряжения, т. е. экономно. Такое движение не только эффективно в смысле достижения определенного результата, но и красиво. Обще-развивающие гимнастические упражнения играют большую роль и в воспитании у школьников навыков правильного дыхания.

Упражнения для формирования осанки. Они выделены особо, поскольку осуществление этой задачи имеет очень важное значение в школе.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, но особенное значение их заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развивается ориентировка в пространстве, чувство равновесия.

Упражнения для развития равновесия. Умение сохранять равновесие весьма важно в жизненной практике человека. Оно отчетливо проявляется в ряде сложных движений и положений тела, связанных с быстротой перемещения, быстротой смены положений, непривычностью позы, уменьшением и повышением площади опоры. Для того чтобы управлять равновесием своего тела, нужно сформировать у учащихся специальный навык. При выполнении специально подобранных с этой целью упражнений ясно ощущаются перемещение центра тяжести тела и неравно-мерность мышечных усилий, направленных на сохранение равновесия. В результате многократного выполнения таких движений и формируется навык в удержании равновесия. Упражнения в равновесии, кроме того, способствуют развитию координации движений, ориентировки в пространстве, самообладания, смелости.

Танцевальные упражнения помогают улучшить осанку, выработать плавность, легкость и непринужденность походки. Это своеобразная азбука выразительности и грациозности движений. В учебной программе по физической культуре для начальных классов танцевальные упражнения представлены в виде подготовительных упражнений, танцевальных элементов и их комбинаций — танцевальных игр и танцев.

Подготовительные танцевальные упражнения помогают научить детей принимать правильное и устойчивое положение туловища, соблюдать точные

направления в движениях рук и ног, избавиться от скованности. Они обогащают учащихся запасом движений, которые становятся выразительным средством танца и прочной основой в освоении его.

Танцевальные элементы — это в основном шаги различных танцев. Они различаются по координации движения, характеру и манере исполнения. Для одних характерна скромность, сдержанность и плавность движений, для других — задор, сила, удаль. Эти отличительные особенности танцевальных движений по-разному воспринимаются девочками и мальчиками. Девочки больше интересуются грациозными и плавными движениями, мальчики — резкими, энергичными.

Из большого объема танцевальных элементов для начальных классов могут быть использованы лишь самые основные и доступные, необходимые для последующего обучения танцу, наиболее эффективные для выработки координации движений, чувства темпа и ритма. К таким движениям относятся подскоки, шаг галопа, приставной шаг, переменный шаг и др.

Важнейшей особенностью детских танцев являются их простота и законченность танцевальной формы. Построены они преимущественно на народной основе. Первые танцевальные умения, которые приобретают школьники, лучше всего закреплять в форме танцев-игр, которые помогают детям легче усваивать пройденный материал, способствуют развитию музыкальности и ритмичности. Дети привыкают прислушиваться к музыке, различать средства музыкальной выразительности и сочетать с музыкой свои движения. Танец-игра строится на танцевальных и естественных движениях с использованием мелких предметов — флажков, лент, мячей и т. л. Танцевальные и ритмические игры целесообразно применять в 1—2 классах, в 3-4 классе вводится и танец в паре.

Ходьба и бег относятся к естественным видам движений, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата и занимают в физическом воспитании школьников одно из ведущих мест. Основная задача обучения в начальных классах — воспитать у детей навык правильной, рациональной, красивой ходьбы. Кроме того, должно быть обращено внимание на умение сохранять заданный темп ходьбы, а также изменять его соответственно различным условиям. В 3-4 классе приобретенные навыки совершенствуются.

Бег на различные дистанции также является одним из самых распространенных упражнений; как неотъемлемая часть, он входит во многие другие виды движений (прыжки, метания, игры). Основной задачей обучения бегу в начальных классах является воспитание у учащихся навыка свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, параллельной постановкой стоп. В 1 классе основное внимание обращается на свободу, непринужденность бега, правильную осанку. Во 2 классе, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить детей ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично, а также с изменением темпа. В 3-4 классе, совершенствуя свободу и непринужденность бега, переходят к обучению быстрому бегу, а также умению

преодолевать различные препятствия во время бега.

Прыжки также являются естественным видом двигательной деятельности. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, развивают умение концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Занятия прыжками оказывают положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки, включенные в программу 1-4 классов, можно разделить на два вида: а) через вертикальные препятствия (прыжки в высоту) и б) через горизонтальные препятствия (прыжки в длину). С 1 класса в программу включены также прыжки со скакалкой и прыжки с высоты (в глубину) как подготовительные к спортивным прыжкам.

В начальной школе ставится задача создания правильной основы в обучении прыжкам. Предусматривается обучение важнейшим элементам прыжка: правильному разбегу и сильному отталкиванию, координации движений в полете и мягкому приземлению. Для этого систематически и последовательно развивают навыки в самых разнообразных прыжках. Начинают с упражнений со скакалкой, затем обучают мягкому приземлению при спрыгивании с небольшой высоты (от 20 до 60 см) и только после этого приступают к обучению прыжкам в длину и высоту с разбега.

Прыжки со скакалкой улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вырабатывают общую выносливость организма, развивают тонкую координацию движений, ориентировку в пространстве, чувство темпа, ловкость, прыгучесть, укрепляют связки, суставы, мышцы туловища и особенно ног. В 1 классе детей обучают прыжкам с длинной и короткой скакалками, в последующих классах — только с короткой.

Прыжки с высоты (в глубину) включены в программу 1—4 классов как обязательные; в последующих же классах они не являются самостоятельным видом упражнений, но встречаются в виде соскоков с гимнастических снарядов. По-этому в начальной школе особенно важно выработать у учащихся навыки мягкого и устойчивого приземления.

Прыжки в длину с разбега проводятся во всех классах начальной школы. Основная задача обучения — научить сочетанию разбега с отталкиванием. Особое внимание обращается на фазу отталкивания, поэтому прыжки проводятся с небольшого разбега (5—6 шагов). Важную роль в прыжках в длину играет точность попадания толчковой ногой на место отталкивания. Поэтому уже в начальной школе детей учат отталкиваться с определенного места, из «зоны отталкивания», которая по мере усвоения учащимися техники прыжка постепенно уменьшается до величины стандартного бруска для отталкивания.

Метания. В начальной школе ставится задача научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном применении метаний в уроках можно

положительно влиять на развитие нервно-мышечного и костносвязочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом. Метания вырабатывают точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища, а также глазомер и умение соразмерить свои усилия.

Наконец, последний вид раздела гимнастики — это упражнения в лазанье и перелезании. Они способствуют развитию силы мышц (особенно рук и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение.

Игры. В новой школьной программе подвижные игры для I—4 классов распределены по признаку преимущественных двигательных действий: с элементами обще-развивающих упражнений, с бегом, с прыжками на месте и с места (1-2 классы), с прыжками с высоты (1—2 классы), с прыжками в высоту с разбега (в 1-2 классах — с прямого разбега), с прыжками в длину с разбега, с метанием на дальность и в цель, с лазаньем и перелезанием (3-4 класс).

Применение игр, включающих движения, родственные по структуре и характеру тем двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой и лыжной подготовкой, очень важно. Известно, что элементарные умения и навыки, приобретенные детьми в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. На этапе начального ознакомления с тем или другим упражнением (из разделов гимнастики или лыжной подготовки) применение родственных игр помогает предупреждать неправильные движения.

На этапе совершенствования двигательных действий их неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у детей способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде. Например, на уроке в 1 классе учитель обращает внимание детей на то, что при быстрых перебежках надо высоко поднимать колени. Ученики пробуют пробегать так короткие отрезки дистанции (поочередно, в группах). В помощь начальному ознакомлению с таким способом бега проводится игра «Через кочки и пенечки». В ней дети сначала шагают под речитатив, поднимая колени повыше, а затем убегают от «пчел», тоже стараясь высоко поднимать колени. Эта же игра применяется и на этапе совершенствования в технике бега с высоким подниманием бедра.

При совершенствовании двигательных навыков важно приучать детей действовать наиболее целесообразно в различных ситуациях, научить правильно применять приобретенные навыки в нестандартных условиях. В связи с этим уже в III классе большое значение приобретают эстафеты с преодолением разнообразных препятствий. Участвуя в подобных эстафетах, ученики наглядно убеждаются в прикладности, жизненной необходимости

освоения материала программы. Препятствия подбирают с учетом подготовленности и возраста учеников и в соответствии с учебным материалом для 3-4 класса. Задания не должны быть очень легкими (иначе ученики теряют интерес к ним) или слишком сложными (что может вызывать чувство неуверенности, страха). Препятствия ставят каждый раз в ином порядке, очередность преодоления их тоже изменяют, действия усложняют дополнительными заданиями.

Иногда дети, правильно усвоив на занятиях гимнастикой основные элементы техники прыжков, метаний, в играх выполняют движения небрежно. В этом случае нужно организовать игровую обстановку таким образом, чтобы дети были заинтересованы в качественном выполнении движений, чтобы от этого зависели итоги игры. Так, при метании на дальность и в цель различных предметов игровые ситуации должны подсказывать детям выгоду использования изученных приемов техники для того, чтобы «выиграть», «победить».

В связи с разнообразными двигательными игровыми действиями надо использовать возможности развивать у детей способность правильно оценивать пространственно-временные отношения. Многие первоклассники, например, плохо справляются с мячом именно вследствие слабого развития этой способности. Следует содействовать развитию у учеников распределенного внимания, то есть способности одновременно воспринимать многое и целесообразно реагировать на воспринятое. Не менее важное значение приобретают игры с различными мелкими предметами (мячами, мешочками и др.). Такие упражнения в играх повышают тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию функций мелких двигательных приспособлений рук и пальцев. Подобные игры в программе отнесены в основном к группе игр «с элементами обще-развивающих упражнений»

Типичными для гимнастики средствами (упражнения) являются специально разработанные движения. Многие из них заимствованы из трудовой, боевой и бытовой деятельности людей, которые возникали по мере развития научных знаний и опыта применения различных движений в педагогических целях.

Гимнастические упражнения классифицируются в соответствии с педагогическими задачами и структурой двигательных действий на группы мышц.:

1. Строевые упражнения - совместные действия в строю (включая и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку человека, делают его более подтянутым, ловким, стройным.

2. Обще-развивающие упражнения (ОРУ) применяются для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма и воспитания правильной осанки. С их помощью оказывается избирательное воздействие на отдельные группы мышц и весь двигательный

аппарат в целом, облегчается процесс овладения разнообразными навыками. Обще-развивающие упражнения позволяют человеку овладевать такими двигательными умениями, которые он может использовать для построения двигательных действий любой сложности.

3. Вольные упражнения - комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Такие комбинации составляются в соответствии с установленными требованиями. Основная цель композиций - совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения – эффективные средства формирования школы движений. Они могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических выступлениях и просто в учебных целях).

4. Прикладные упражнения - ходьба, бег, метания, лазанье, перелазание, преодоление препятствий, переползание, равновесия. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. Применяемые в комплексе прикладные упражнения - одно из действенных средств разностороннего физического развития.

5. Прыжки - хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи с чем занимают в гимнастике важное место.

6. Упражнения на снарядах. Упражнения на коне, кольцах, брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, гимнастическом бревне - наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение - совершенствование координации движений. Непременное условие успешного овладения этими упражнениями - всесторонняя физическая подготовленность, а также высокий уровень развития специальных двигательных способностей, волевых качеств и вестибулярного аппарата. Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений.

Помимо указанных снарядов в гимнастике широко применяются снаряды массового типа (для одновременных занятий фронтальным, поточным и другими способами). К ним относятся: гимнастические стенки, шесты, канаты, лестницы, гимнастические скамейки, а также многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большим группам одновременно.

7. Акробатические упражнения объединяют акробатические прыжки и упражнения в балансировании, включая статические положения. Эти упражнения широко применяются на занятиях с различными контингентами для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, воспитания волевых качеств, особенно смелости и решительности, а также для тренировки вестибулярного аппарата.

8. Упражнения художественной гимнастики включают в себя самые разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением и содействуют эстетическому воспитанию занимающихся. Эти упражнения применяются в занятиях с женщинами.

При занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты с целью совершенствования и закрепления многих важных навыков и умений, а также повышения эмоционального тонуса занимающихся.

Перечисленные основные средства гимнастики, учитывая их преимущественное воздействие, целесообразно объединить следующим образом:

а) упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных способностей (строевые и обще-развивающие упражнения, гимнастические игры и эстафеты);

б) упражнения, направленные на формирование жизненно необходимых навыков и умений (прикладные упражнения, прыжки);

в) упражнения, направленные на интенсивное развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики).

Такое деление основных гимнастических упражнений облегчает их подбор для решения тех или иных педагогических задач.

Характеристика обще - развивающих упражнений, цели и задачи

Обще-развивающими 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. Обще-развивающие упражнения применяются для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма и воспитания правильной осанки. С их помощью оказывается избирательное воздействие на отдельные группы мышц и весь двигательный аппарат в целом, облегчается процесс овладения разнообразными навыками. Обще-развивающие упражнения позволяют человеку овладевать такими двигательными умениями, которые он может использовать для построения двигательных действий любой сложности.

Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физическому воспитанию в детсадах, в школах, в вузах. Комплексы обще развивающих упражнений применяются в утренней гигиенической гимнастике (в том числе и передаваемой по радио и телевидению), при проведении производственной гимнастики. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных 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. Этап начальной подготовки в спорте также характеризуется применением большого объема ОРУ. Ценность ОРУ объясняется и тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение приобретают ОРУ в формировании правильной осанки.

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 различным контингентом 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 разными способами (по рассказу, по показу, по заданию, игровым способом и др.);
- владение методами организации занятий ОРУ;
- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся и решаемыми задачами.

Классификация обще - развивающих упражнений

Ору принято классифицировать по анатомическому признаку, с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук и плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеч; в группе упражнений для ног и тазового пояса - упражнения для стопы, голени, бедра; в группе упражнений для туловища выделяются упражнения для мышц передней или задней поверхности туловища и т. п.

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: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений и внешне проявляется как плавные, равномерные движения или движения с ускорением или замедлением: рывки, взмахи.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса.

1. Упражнения для пальцев и кисти:

а) силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. то же в упоре лежа;
- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от нее на расстоянии шага;

б) упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь, пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- в упоре лежа передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья:

а) силовые упражнения для сгибателей:

- сгибание рук к плечам с набивным мячом (гантелями). Тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;
- в упоре лежа на широко расставленных руках сгибание одной руки.

Перемещение тела попеременно в упор лежа на левой или правой руке;

б) силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибания рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком; разгибания рук вверх из положения гантели к плечам;

в) упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая вниз.

Смена положений рук с рывком в конце движения;

- сведение прямых рук за спиной рывками;
- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения руки прямые, пальцы назад
- выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно,

хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

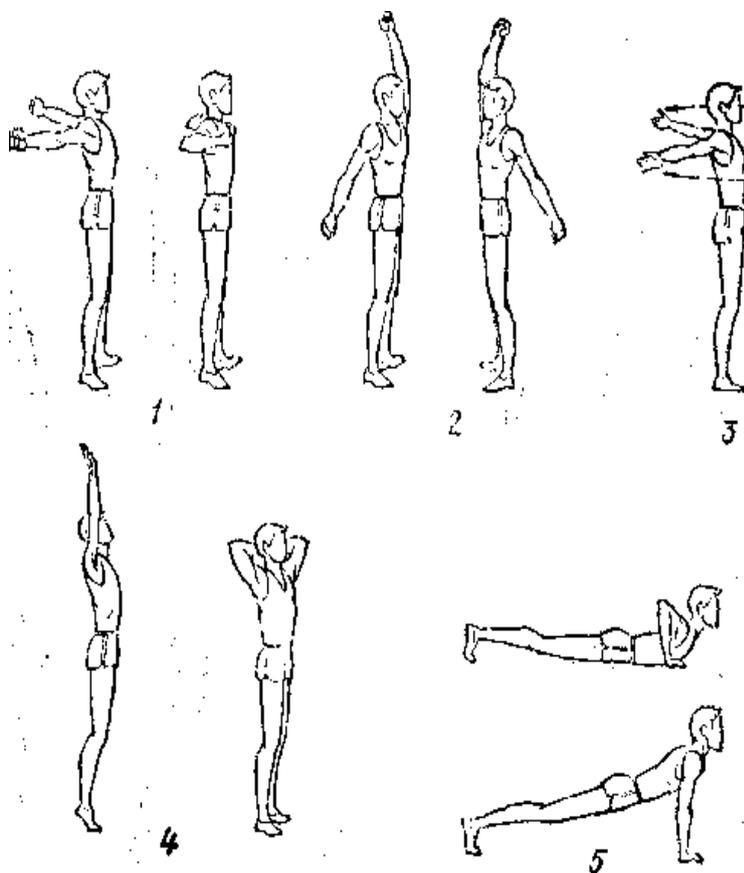
Упражнения для шеи.

а) упражнения для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы налево, направо; круговые движения головой;

б) силовые упражнения: руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук; стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре),

перекаты со лба на затылок;

- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы): и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).



Упражнения для ног и тазового пояса.

1. Упражнения для стопы и голени:

а) силовые упражнения: поднимание на носки, то же с гантелями в руках; ходьба на носках;

- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;

б) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;

- стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы.

2. Упражнения для мышц бедра:

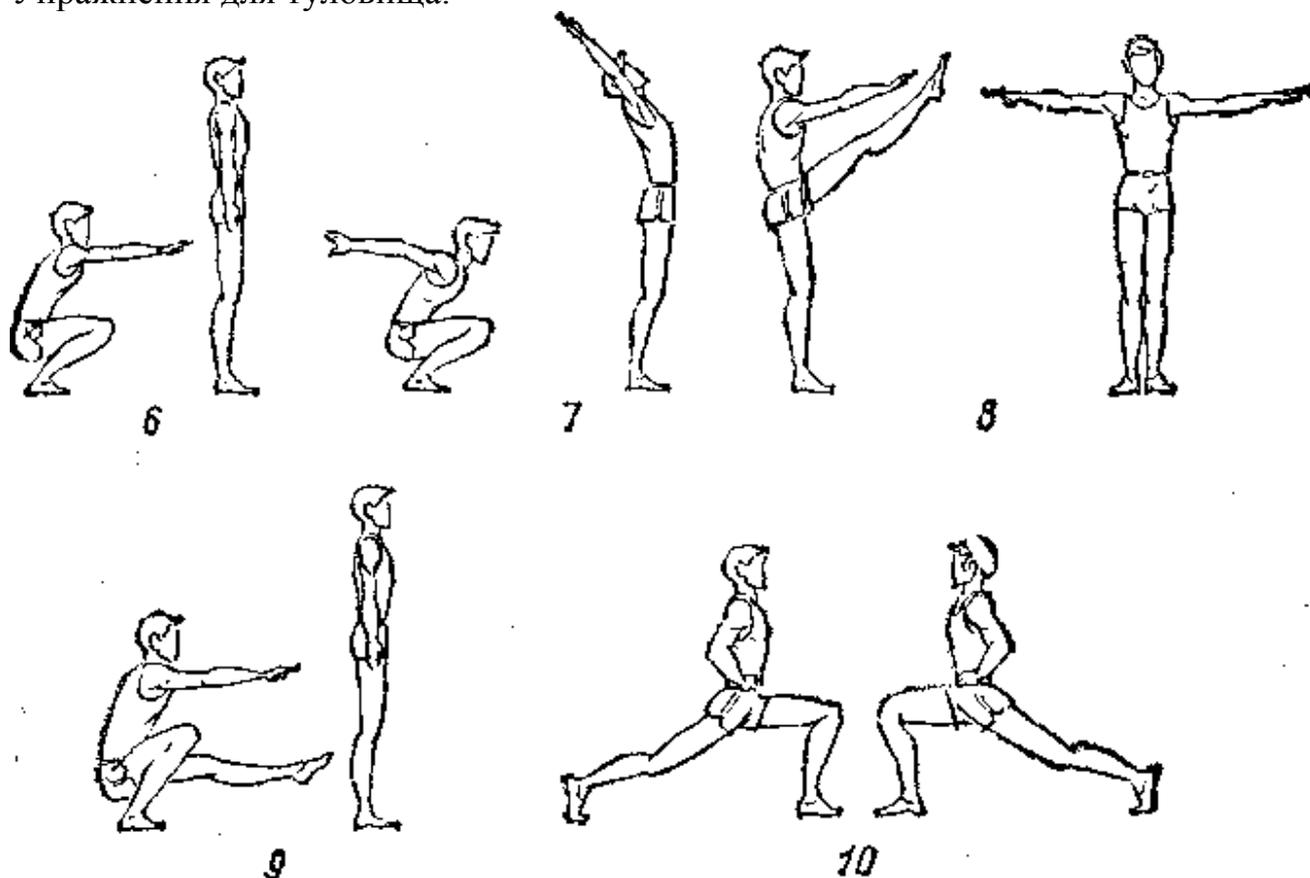
а) силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;
- ходьба и прыжки в полу приседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед с удержанием голеней партнером;

б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;
- наклоны вперед сидя с прямыми ногами (ноги вместе и врозь);
- полу шпагат, шпагат;
- стоя на одной, махи с максимальной амплитудой вперед, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны к прямой ноге.

Упражнения для туловища.



1. Упражнения для передней поверхности туловища;

а) силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- в положении лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимания гантелей вперед;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад, стоя ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- мост отжиманием из положения лежа.

2. Упражнения для задней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись.

3. Упражнения для боковой поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- сидя ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнера) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх.

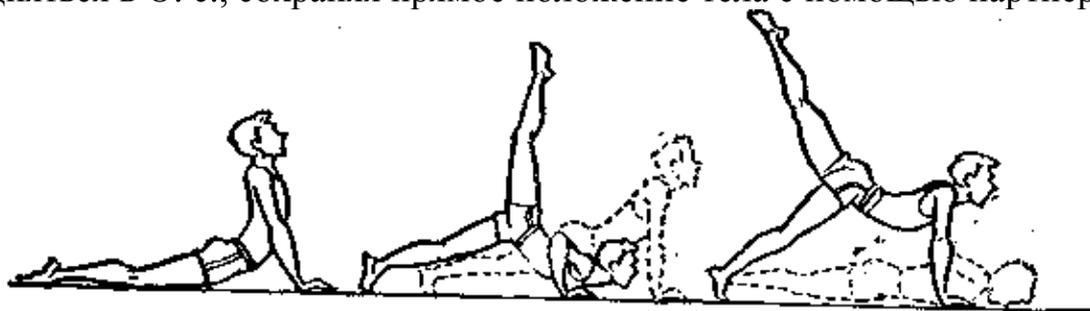
Упражнения для всего тела.

- из упора присев перейти в упор лежа, затем снова в упор присев, встать; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа; ходьба на руках с помощью партнера за ноги;
- в стойке ноги врозь круговые движения туловищем;
- из стойки ноги скрестив, без помощи рук сесть, затем лечь, снова сесть и встать.

Упражнения для формирования правильной осанки.

- из положения стоя у стены с касанием ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Фиксировать позу, стоя у зеркала; стоя спиной к стене, выполнить приседания и наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены;

- в положении лежа на спине, руки за головой, напрячь мышцы спины, подняться в О. с., сохраняя прямое положение тела с помощью партнеров.



40



41

42



43

Термины обще - развивающих упражнений

И. п. - стойка или иное положение, из которого выполняется упражнение. Стойки: основная стойка (о. с.) соответствует строевой стойке «Смирно», стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь и узкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правой (левой), скрестная стойка, стойка «Правой» (левой - вольно!), стойка на правом или левом колене и др.

При выполнении стоек на носках добавляются слова «на носках». Переход из стоек на коленях, седов и других низких положений в стойку на ногах обозначается словом «встать».

Седы - положения сидя на полу или на снаряде. Различают: сед, сед ноги врозь, сед углом, сед углом ноги врозь, сед согнувшись, сед с захватом, сед на бедре, сед на пятках или на правой пятке, сед на правой пятке с наклоном и др.

Присед - положение занимающегося на согнутых ногах, полуприсед, круглый присед, наклонный полуприсед. Полуприсед с наклоном и как вариант «старт пловца», присед на правой или левой ноге и др.

Выпад - движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги; наклонный выпад, выпад вправо с наклоном, глубокий выпад, разноименный выпад (указывается нога и направление выпада. Например, выпад левой вправо, руки в стороны).

Упоры - положение занимающегося с опорой руками, при котором его плечи выше точек опоры. Различают: упор присев, упор на правом или левом колене, разноименный или одноименный; упор стоя, упор лежа или упор лежа на предплечьях, упор лежа сзади, упор лежа на бедрах, упор на правом колене боком, упор присев на правой на скамейке и др.

Движения руками и ногами. Различают движения одновременные, поочередные и последовательные, а также одноименные (совпадающие по направлению с наименованием руки, ноги), разноименные (противоположные одноименным), параллельные (выполняемые руками, расположенными параллельно.), симметричные и несимметричные. Все эти движения могут выполняться в основных и промежуточных плоскостях, прямыми и согнутыми руками или ногами. Во втором случае добавляется слово «согнуть». Например, согнуть руки назад, согнуть правую или обе в стороны, согнуть руки вперед и др. Этот же термин добавляется при сгибании ног. Например, согнуть правую, согнуть правую вперед, согнуть правую назад, согнуть правую, колено в сторону, согнуть правую в сторону и др.

Исходные положения рук: руки на пояс, руки к плечам, за голову, перед грудью, за спину, перед собой, т.е. согнуты предплечье над предплечьем, руки скрестно и др.

Положение рук и ног определяется по отношению к туловищу.

Движения руками: правую руку вниз, правую руку в сторону- книзу, правую руку в сторону, руки в стороны, правую руку вверх- наружу, руки вверх- наружу, правую руку вверх, руки вверх, левую вверх- наружу, левую руку в сторону, руки влево, левую руку в сторону- книзу, левую руку вниз, руки вниз.

Движения ногами. В боковой плоскости: вперед на носок, вперед- книзу, вперед, вперед- кверху, назад на носок, назад- книзу, назад.

Направление движений руками. В лицевой плоскости: книзу, кверху, внутрь, наружу. В боковой плоскости: вперед, книзу, кверху, вперед, назад. В горизонтальной плоскости: внутрь, наружу, вперед, назад, вперед, назад.

Круг - круговое движение руками, ногами, туловищем, головой и другими частями тела.

Дуга - неполное круговое движение.

Наклон - сгибание тела. Различают: наклон, наклон прогнувшись, полунаклон, наклон вперед- книзу, наклон назад, наклон в широкой стойке, наклон с захватом и др.

Равновесие - горизонтальное положение занимающегося в стойке на одной ноге, а также в висячем или упоре. Различают равновесия: на правой или левой, с наклоном, боковое, заднее, фронтальное, с захватом, шпагатом, кольцом, на локте, крестообразное и др.

Обще-развивающие упражнения как эффективное средство формирования правильной осанки.

Стремление учащихся иметь правильную и красивую осанку вполне закономерно. Привычка держаться прямо, с гордо поднятой головой и расправленными плечами, прямой спиной и подтянутым животом не только эстетична, но и гигиенична, так как обеспечивает нормальное функционирование внутренних органов. Но одного желания иметь красивую осанку недостаточно. Нужны систематические занятия, направленные на гармоническое развитие всех частей тела, выполнение специальных обще-развивающих упражнений для воспитания правильной осанки. Даже если ваша осанка недостаточно хороша, регулярное выполнение специальных упражнений (их называют корригирующими) позволит исправить имеющиеся недостатки телосложения.

На рис. 36 показаны правильная осанка и различные ее недостатки, а также способы проверки осанки и некоторые эстетически красивые и правильные движения руками. Приводим упражнения для проверки осанки.

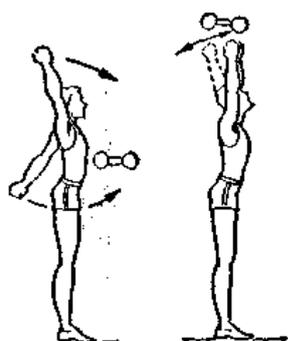
1. Встаньте спиной к стене без плинтуса так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались стены. Такое положение тела считается красивым, а осанка — правильной. Отойдите от стены, выполните

несколько движений руками, ногами, туловищем, после чего вновь вернитесь к стене и проверьте положение тела. Пытайтесь как можно дольше сохранять правильную осанку.

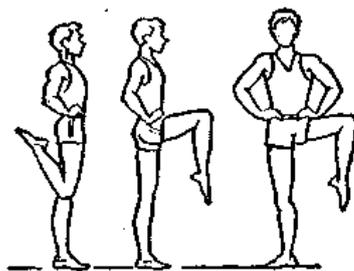
Возьмите гимнастическую палку, поставьте ее за спину вертикально, так чтобы крестец, грудная часть позвоночника и затылок касались палки. Прочувствуйте и запомните положение тела, старайтесь сохранять его по возможности долго.

Встаньте спиной друг к другу (партнер должен быть одинакового с вами роста), прочувствуйте свою позу. Отойдя, проверьте осанку друг друга, дайте совет своему партнеру по его осанке, послушайте советы партнера.

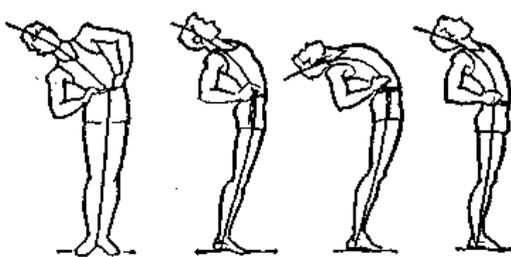
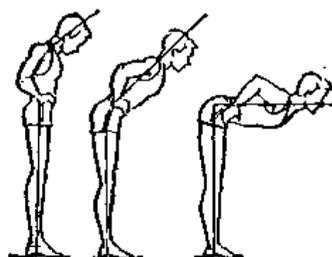
Некоторые упражнения для формирования правильной и красивой осанки представлены на рис. 37. Включайте их в ежедневный комплекс УГГ.



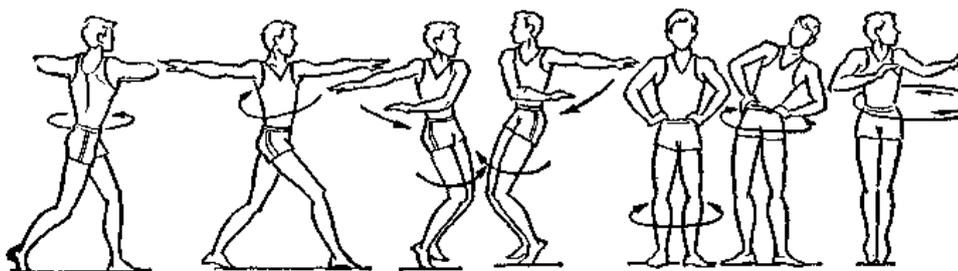
34



35



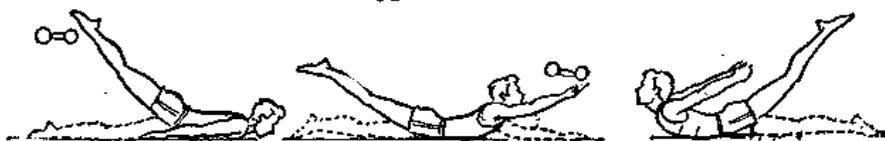
36



37



38



39

Примерный комплекс упражнений для улучшения осанки

1. И.п.— стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2—3 секунд. Вернитесь в и.п. Проверьте осанку. Выполните 8—10 раз.

2. И.п.— то же самое. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя, разведите руки в стороны, затем опустите их вниз. Вернитесь в и.п. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. Повторить 8—10 раз.

Выполняя упражнения 1 и 2, на голову можете положить книгу.

3. И.п.— сидя на стуле. Разведите руки в стороны — вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и.п. Выполните 10—12 раз.

4. И.п.— основная стойка. Правая рукаверху, левая внизу. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение, меняя положение рук. Сделайте упражнение 6—8 раз для каждой руки.

5. И.п.— основная стойка. На каждый счет подавайте вверх плечи вперед и назад. Повторить 10—15 раз.

6. И.п.— сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову наклоните назад. Вернитесь в и.п. Повторить 10 раз.

7. И.п.— стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет раз — прогнуться, голову вверх, старайтесь посильнее напрячь мышцы поясницы. На счет два — согнуть спину, голову вниз. Выполнить упражнение 10—15 раз.

8. И.п.— основная стойка. Положите на голову книгу и ходите по комнате с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх) с легкими и глубокими приседаниями.

Выводы

Обще - развивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями,— служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы, выработать умение и навыки владения своими мышцами

Характерные особенности ОРУ:

- 1.Просты и доступны всем категориям занимающихся.
- 2.Оказывают относительно изолированное воздействие на отдельные части тела и группы мышц.
- 3.Позволяют легко регулировать нагрузку.

Список литературы

1. «Гимнастика» учебник для техникумов физической культуры под ред. А.Т. Брыкина с.14-20
2. «Физкультура и спорт», 1975. П. Ф. Лесгафт. Избранные сочинения. М. с 13-15
- 3 Настольная книга учителя физической культуры под ред. Кофмана.М., «Физкультура и спорт», 1998. с.72-74

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	3
2. Обучение двигательным действиям	4
3. Характеристика обще - развивающих упражнений, цели и задачи	10
4. Классификация обще - развивающих упражнений	11
5. Термины обще - развивающих упражнений.....	16
6. Обще-развивающие упражнения как эффективное средство формирования правильной осанки	18
7. Список литературы	21

Формат 60x84 1/12
Объем 23 стр. 1,9 печатный лист
Тираж 20 экз.,
Отпечатано
в редакционно-издательском отделе
КГУТиИ им. Ш Есенова
г.Актау, 32 мкр.

