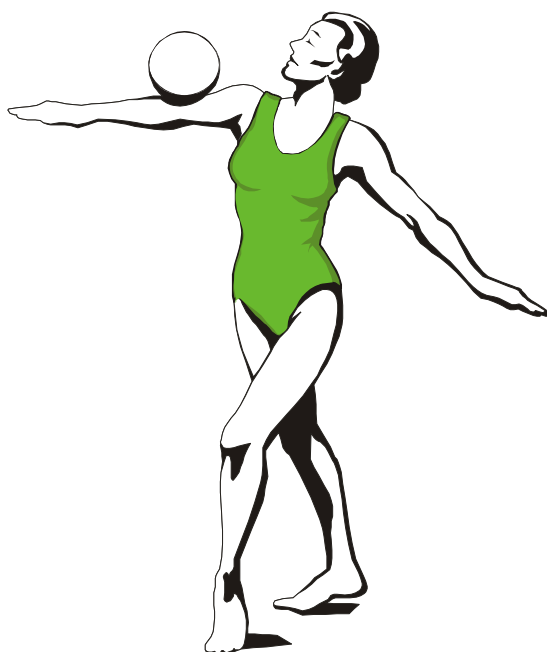


ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Методические указания
для преподавателей и студентов по курсу
“Физическое воспитание”**



Омск – 2003

Министерство образования Российской Федерации
Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия
(СибАДИ)

Кафедра физического воспитания

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Методические указания
для преподавателей и студентов по курсу
“Физическое воспитание”

Составители: С.А.Бикбулатова,
О.А.Сухостав, Т.И.Зябрева

Омск
Издательство СибАДИ
2003

УДК 796.40
ББК 75.65

Рецензент д-р пед. наук, проф. СибГАФК А.И. Кравчук

Общеразвивающие упражнения: Методические указания для преподавателей и студентов /Сост.: С.А.Бикбулатова, О.А.Сухостав, Т.И.Зябрева. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2003. – 14 с.

В работе дается характеристика общеразвивающих упражнений, особенности методики проведения разминки. Методические указания помогут студентам правильно составлять комплексы общеразвивающих упражнений для самостоятельных занятий.

Библиогр.: 3 назв.

© Издательство СибАДИ, 2003

Характеристика упражнений

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями. ОРУ выполняются без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями и т.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером.

Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, что способствует улучшению физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся.

Особенности ОРУ

1. ОРУ просты и доступны всем категориям занимающихся. Они служат основным содержанием занятий гигиенической, корригирующей, производственной и основной гимнастики. Обучать этим упражнениям довольно просто.

2. С помощью ОРУ можно избирательно воздействовать на отдельные части тела или группы мышц, что способствует гармоничному развитию двигательного аппарата.

3. ОРУ позволяют регулировать физическую нагрузку. Нагрузка зависит от подбора упражнений и их количества в одном занятии, упражнения могут быть легче или труднее в зависимости от прилагаемых мышечных усилий и количества мышечных групп, участвующих в работе. В занятия можно включать по 10 – 30 упражнений; чем их больше, тем нагрузка выше.

Нагрузка изменяется в зависимости от интенсивности мышечных напряжений, с которой выполняются упражнения. Повышение интенсивности мышечных напряжений достигается:

- 1) увеличением продолжительности (количества повторений упражнения);
- 2) повышением скорости выполнения упражнений;
- 3) увеличением веса отягощений (гантели, набивные мячи, гири);
- 4) изменением исходных положений (сгибания рук в упоре стоя и в упоре лежа различны по нагрузке);
- 5) применением волевых усилий можно увеличивать и уменьшать нагрузку;
- 6) сокращение интервалов отдыха.

Классификация ОРУ

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку:

- 1) для мышц рук и плечевого пояса;
- 2) для мышц шеи;
- 3) для мышц ног и тазового пояса;
- 4) для мышц туловища;
- 5) для мышц всего тела.

Для первой группы упражнений применимы различные движения рук: рывки руками, круговые движения, упражнения для пальцев, кистей, предплечей, плеча.

Для второй группы – наклоны головы, повороты, круговые движения.

Для третьей группы – приседы, выпады, махи, упоры присев.

Для четвертой группы – наклоны, повороты туловища, круговые движения, седы, упоры лежа и др.

Для пятой группы – выпады с наклонами, упоры лежа, наклоны с различными положениями рук и ног, прыжки.

Методика применения ОРУ

В занятиях гимнастикой выполняются общеразвивающие упражнения, серии из них, а также специально составленные комплексы. Комплексы составляются для решения различных задач физического воспитания.

При составлении комплексов нужно учитывать их назначение, место и время проведения, а также возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся.

Прежде всего следует определить объем и содержание упражнений, которые будут включены в комплекс в зависимости от его назначения, подобрать необходимые упражнения и установить их число (их может быть в комплексе 8 – 15).

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими правилами:

- 1) подобранные упражнения должны отвечать назначению комплекса;
- 2) упражнения необходимо подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающихся (воздействовали на все группы мышц и обеспечивали развитие основных физических качеств);
- 3) упражнения должны быть доступными, т. е. соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

При обучении общеразвивающим упражнениям следует строго придерживаться правила – от простого к сложному. Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

- первым в комплексе должно быть упражнение на ощущение пра-

вильной осанки (это особенно важно для детей и подростков), чтобы создать установку на сохранение её при выполнении следующих упражнений;

- вторым и третьим выполняются упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба, приседания, выпады и т.д.). Эти упражнения активизируют действие всех органов и систем, что важно для подготовки организма к предстоящей работе;

- следующими в комплексе должны быть упражнения для различных групп мышц (рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу следует включать последовательно различные части тела.

Первая серия этих упражнений выполняется в таком порядке:

- а) для мышц шеи;
- б) для мышц рук и плечевого пояса;
- в) для мышц туловища;
- г) для мышц ног.

Вторая и третья серии следуют в таком же порядке, но с повышенной трудностью и интенсивностью. Такой порядок следования упражнений позволяет постепенно увеличивать нагрузку и чередовать работу различных частей тела, что повышает эффективность мышечных усилий для активного отдыха работающих мышц.

Далее в комплекс включаются 2 – 3 наиболее интенсивных и сложных упражнений для всех частей тела. В конце комплекса выполняются упражнения умеренной интенсивности. Каждое упражнение в комплексе повторяется от четырех до восьми раз.

Требования к проведению ОРУ:

1. Одновременный показ с объяснением упражнения.
2. Правильная гимнастическая терминология.
3. Идеальный и зеркальный показ упражнения.
4. Наличие методических замечаний и указаний.
5. Хороший контакт с группой.

Схема проведения ОРУ

Существует последовательность – схема проведения общеразвивающего упражнения:

1. Объяснение упражнения.
2. Команда для исполнения исходного положения: «И.П. – ПРИНЯТЬ!»
3. Команда для начала упражнения “Упражнение начи –НАЙ!”
4. Замечания в процессе выполнения упражнения.
5. Команда для окончания упражнения.
6. Команда «Вольно».

1. **Объяснение упражнения** (способы информирования занимающихся об упражнении):

а) называется **исходное положение**, с какого положения тела начинается движение;

б) **объясняются пути**, совершаемые конечностями или телом при исполнении упражнения (по амплитуде и направлению);

в) объясняется **способ исполнения** движения (махом, силой, согнувшись или прогнувшись и т.д.);

г) называется **конечное положение**.

В зависимости от задач и условий проведения преподаватель может пользоваться различными способами информирования: обычным, расчлененным, только рассказом, только показом.

Обычный способ. Преподаватель называет и одновременно с этим показывает упражнение полностью.

Расчлененный способ. Преподаватель показывает и называет упражнения по частям, предлагая занимающимся выполнять движение одновременно с показом. Этот способ позволяет преподавателю исправлять ошибки, тем самым обеспечивая более точное выполнение заданного упражнения.

Только рассказ. Преподаватель называет или пересказывает упражнение, не показывая его. При таком способе выполнения упражнений занимающиеся проявляют больше самостоятельности.

Только показ. Преподаватель показывает упражнение, не называя его. После показа он может подать команды для начала и окончания упражнения или может предложить занимающимся копировать все его действия.

2. **Команда для исполнения исходного положения.** Для принятия исходного положения при выполнении общеразвивающих упражнений подаются команды: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!», или «СТАВЬ!», или «СЕСТЬ», или «ЛЕЧЬ» и др.

3. **Команда для начала упражнения.** Для начала упражнения подаётся команда: « Упражнение начи-НАЙ!», а при выполнении упражнений в индивидуальном темпе – «Приступить к выполнению упражнения!». Необходимо помнить, что если упражнение начинается в какую-либо сторону, то в предварительной команде добавляется: « Вправо (влево) начи-НАЙ!».

4. **Замечания в процессе выполнения упражнения.** При выполнении упражнения некоторые занимающиеся допускают ошибки при выполнении движения. Преподаватель должен немедленно их устранить, пользуясь подсказкой, подсказывающим зеркальным показом и подсчетом. Он может делать указания, не прекращая выполнения упражнения, но если ошибки допускают много занимающихся, то целесообразно прекратить выполнение упражнения и внести соответствующие поправки, более под-

робно рассказать о назначении данного упражнения и о последствиях допущенных ошибок.

5. Команда для окончания упражнения. Для окончания упражнения подаются команды: «Стой!» (как правило), «Закончить упражнение!» (если этому предшествовала команда «Приступить к выполнению упражнения!»).

6. Команда «Вольно!» После каждого упражнения подается команда «Вольно!» Но по предварительной договоренности с занимающимися можно принимать положение «Вольно!» после команды «Стой!» самостоятельно. Если упражнение выполнялось лежа, то по команде «Стой!» занимающиеся переходят в положение сидя. Для перевода их в положение стоя подается команда «Встать!»

Способы проведения ОРУ

В практике работы существует ряд способов проведения общеразвивающих упражнений.

Раздельный - способ выполнения упражнений, при котором каждое упражнение выполняется раздельно из исходного положения и заканчивается тем же исходным положением. Имеются паузы между отдельными упражнениями. Этот способ считается основным по ряду обстоятельств:

1) допускается возможность обучения и объяснения (позволяет точно поставить задачу перед исполнением упражнения и во время его выполнения делать соответствующие поправки);

2) допускается возможность варьировать физическую нагрузку (паузы между выполнением упражнения).

Поточный способ. Сущность его заключается в том, что все упражнения комплекса выполняются непрерывно, без остановки. Составляя комплекс упражнений поточным способом, рекомендуется:

- ◆ использовать знакомые и относительно простые по форме упражнения;
- ◆ продумать логичность переходов от одного упражнения к другому;
- ◆ сохранить однотипный размер счета.

В практике работы существуют следующие варианты проведения общеразвивающих упражнений поточным способом:

- с предварительным объяснением следующего упражнения;
- с объяснением следующего упражнения в момент его выполнения;
- без объяснения.

Первый вариант проведения следует признать основным, так как он свободен от присущих другим вариантам недостатков, а именно:

1) нарушается техника исполнения при первых попытках выполнить упражнение;

2) необходимости все время выполнять упражнение самому преподавателю.

Игровой способ заключается в том, что во время выполнения общеразвивающих упражнений имеется момент игры. При выполнении ОРУ можно проводить различные игры.

Комбинированный способ – сочетание вышеуказанных способов (нескольких) в одном занятии.

Методика проведения ОРУ в парах без предметов

Огромное разнообразие ОРУ в парах не требует инвентаря и предоставляет возможность проведения разминки с лицами любого возраста, пола и физической подготовленности.

ОРУ в парах применяются для развития силы, гибкости, быстроты, ловкости, координации движений, формирования правильной осанки. ОРУ в парах очень эмоциональны и повышают интерес к занятиям.

Виды упражнений в парах:

1. Упражнения на сопротивление.
2. Упражнения на оказание помощи.
3. Упражнения с поддержкой.
4. Упражнения с подниманием и переносом партнера.
5. Партнер как отягощение.
6. Упражнения в движении в парах.

Характер упражнений в парах:

1. Одновременное выполнение упражнения.
2. Поочередное выполнение упражнения.
3. Попеременное выполнение упражнения.

Методические указания по организации занятий:

1. Подобрать партнеров по полу с относительно одинаковой физической подготовленностью, весом и ростом.

2. Определить номер партнеров (№1 выполняет основные действия, №2 - второстепенные).

3. Рационально разместить занимающихся с увеличением интервала и дистанции (рекомендуется удобное расположение по кругу, диагонали или шеренгами).

4. Точно и понятно объяснить упражнение с показом.

5. Согласовать движения с нужным темпом.

6. Соблюдать технику безопасности.

7. В заключительной части урока провести игру, эстафету, соревнования в парах.

Движение частей тела

Основные движения головы:

1. Наклоны головы: вправо, влево, вперед, назад.
2. Повороты головы: направо, налево.
3. Круговое движение головой: вправо, влево.
4. Движения головой: вправо, влево, вперед, назад.

Основные положения рук:

1. Руки вниз.
2. Руки вперед.
3. Руки вверх.
4. Руки в стороны.
5. Руки назад.

Промежуточные положения рук:

1. Руки вперед-книзу.
2. Руки вперед-наружу.
3. Руки вперед-кверху.
4. Руки назад-книзу.
5. Руки в стороны-книзу.
6. Руки в стороны-кверху.

Основные положения согнутыми руками:

1. Руки на бедра.
2. Руки на пояс.
3. Руки к плечам.
4. Руки перед грудью.
5. Руки на голову.
6. Руки за голову (в замок).
7. Руки перед собой.
8. Руки за спину.

Круговые движения руками (из положения руки вниз):

1. Круг руками вперед.
2. Круг руками назад.
3. Круг руками наружу.
4. Круг руками внутрь.
5. Круг руками вправо.
6. Круг руками влево.
7. Разноименные движения.

Движения туловища:

1. Наклон.
2. Наклон назад.
3. Наклон вправо.
4. Наклон влево.
5. Полунаклон.

6. Наклон прогнувшись.
7. Наклон согнувшись.
8. Наклон с захватом.
9. Пружинящие наклоны.
10. Поворот туловища направо.
11. Поворот туловища налево.
12. Круговые движения туловища вправо.
13. Круговые движения туловища влево.
14. Таз вправо.
15. Таз влево.
16. Круговые движения тазом вправо.
17. Круговые движения тазом влево.

Стойки:

1. Основная стойка.
2. Стойка ноги вместе (сомкнутая).
3. Узкая стойка.
4. Стойка ноги врозь.
5. Широкая стойка.
6. Стойка правой (левой).
7. Стойка правой (левой) врозь.
8. Стойка скрестно правой (левой).
9. Стойка на носках.
10. Стойка на коленях.
11. Стойка на правом (левом) колене.
12. Стойка “Вольно”, “Вольно правой (левой)”.

Приседы:

1. Полуприсед.
2. Полуприсед с наклоном назад.
3. Присед.
4. Круглый присед.
5. Присед на правой (левой).
6. Полуприсед на правой (левой).
7. Пружинящие приседы.

Упоры:

1. Упор присев.
2. Упор на правом (левом) колене.
3. Упор присев на правой (левой), левая (правая) вперед на носок.
4. Упор присев на правой (левой), левая (правая) в сторону на носок.
5. Упор присев на правой (левой), левая (правая) назад на носок.

Упоры лежа:

1. Упор лежа.
2. Упор лежа на правой (левой) руке.
3. Упор лежа на согнутых руках.
4. Упор лежа на предплечьях.
5. Упор лежа на бедрах.

6. Упор лежа на бедрах и согнутых руках.
7. Упор лежа на бедрах и предплечьях.
8. Упор лежа боком.
9. Упор лежа сзади.
10. Упор лежа сзади на согнутых руках.

Упоры стоя:

1. Упор стоя согнувшись.
2. Упор стоя ноги врозь.

Упоры сидя сзади:

1. Упор сидя сзади.
2. Упор сидя сзади ноги врозь.
3. Упор сидя сзади согнув ноги.
4. Упор сидя сзади углом.
5. Упор сидя сзади углом ноги врозь.
6. Упор сидя сзади на пятках.
7. Упор сидя сзади на правой (левой) пятке.

Седы:

1. Сед.
2. Сед ноги врозь.
3. Сед согнув ноги.
4. Сед углом.
5. Сед с захватом.
6. Сед углом ноги врозь.

Махи:

1. Мах правой.
2. Мах вправо.
3. Мах правой назад.
4. То же левой.

Выпады:

1. Выпад правой.
2. Выпад вправо.
3. Выпад правой назад..

Положения лежа:

1. Лежа на спине.
2. Лежа на животе.
3. Лежа на правом боку.
4. Лежа на левом боку.

Основные исходные положения в парах:

1. Стоя лицом друг к другу взяться за руки (руки в стороны, вверх, вперед, на плечи и т.д.).
2. Стоя спиной друг к другу взяться за руки (руки в стороны, вверх, под локти и т.д.).

3. Стоя лицом друг к другу, руки на плечи партнера, правая в левой руке партнера.
4. Стоя в затылок друг к другу, руки на плечи партнера, правая в левой руке партнера.
5. Наклон прогнувшись лицом друг к другу, руки на плечи (взяться за руки).
6. Упор присев лицом друг к другу, руки на плечи (взяться за руки).
7. Присед спиной друг к другу, взяться за руки (руки в стороны, вверх, под локти).
8. Сед лицом друг к другу, взяться за руки (то же ноги врозь).
9. Сед углом (то же ноги врозь).
10. Упор сидя сзади (то же ноги врозь).
11. Сед согнув ноги.
12. Упор сидя сзади согнув ноги (правую вперед).
13. Сед на пятках лицом (спиной) друг к другу.
14. Упор сидя сзади спиной друг к другу (взяться под локти).
15. Стойка на коленях лицом (спиной) друг к другу.
16. Сед ноги справа (слева).

Способы хватов ОРУ в парах:

1. Хват пальцами.
2. Хват в замок (пальцы переплетаются).
3. Хват за большие пальцы.
4. Прямой (обычный) хват ладоней одноименных рук партнеров, лучезапястные суставы между указательными и средними пальцами.
5. Лицевой хват, кисти поперечно ладоням друг к другу разноименными руками.

Приложение 2

Форма написания конспекта ОРУ

Комплекс ОРУ в парах

№	Содержание	Дозировка, раз	Назначение, ОМУ
1	2	3	4
1	И.п. – стойка ноги врозь, взявшись за руки; 1-2 – стойка на носках, дугами наружу руки вверх; 3-4 – и.п.	4-8	На осанку. Смотреть на руки, темп средний
2	И.п. – правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами; 1-2 – поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением; 3-4 – то же	4-8	Сопротивляться посылу в среднем темпе
3	И.п. – спиной друг к другу, хват под локти; 1-2 – первые – наклон, вторые – наклон назад на спину партнера; 3-4 – и.п.; 5-8 – смена наклонов партнеров	4-8	На гибкость, ловкость. Ноги не поднимать

1	2	3	4
4	И.п. – стоя спиной друг к другу, хват под локти; 1 – присед; 2 – и.п.; 3-4 – то же	4-8	Действовать одновременно, активно опираться на спину партнера
5	И.п. – руки на плечи партнера; 1-3 – три пружинящих наклона прогнувшись; 4 – и. п.	4-8	Ладонями создавать отягощение на плечи партнера
6	И.п. – сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки; 1-2 – стойка на коленях, дугами наружу руки вверх; 3-4 – и.п.	4-8	На гибкость. Руки не расцеплять
7	И.п. – первые - сед, обхватить вторых за шею. Вторые - стойка ноги врозь с наклоном; 1-2 – первые - вис лежа; 3-4 – и.п.; 5-8 – сменить положения партнеров	4-8	Вторые – опереться руками о бедра, можно выпрямиться
8	И.п. – первые - лежа на спине, ноги в руках партнера, вторые держат за ноги первых; 1-2 – стойка на лопатках; 3-4 – смена положений партнеров	4-8	Прогнуться больше, оказать давление на лопатки и руки партнера
9	И.п. – присед, руки на плечи партнера; 1 – стойка, мах правой; 2 – и.п.; 3 – стойка, мах левой; 4 – и.п.	4-8	Присед ниже. Мах выше, нога прямая
10	И.п. – взять правую ногу партнера, левая рука на плечо; 1-3 – три прыжка на левой; 4 – смена положений руки ног; 5-7 – прыжки на правой; 8 – и.п.	4-8	Прыгать одновременно. Держать крепче ногу партнера

Библиографический список

1. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т.Брыкина и В.И.Смолевского.- М.: Физическая культура и спорт, 1985. –368 с.
2. Голубев В.Н. Способы проведения общеразвивающих упражнений: Лекция. – Омск: ОГИФК, 1983. – 24 с.
3. Гимнастика. Урок гимнастики и методика его проведения: Метод. рекомендации /Сост. В.А. Губанов. – М.ГЦОЛИФК, 1984. – 36 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Характеристика упражнений.....	3
Особенности ОРУ.....	3
Классификация ОРУ.....	4
Методика применения ОРУ.....	4
Схема проведения ОРУ.....	5
Способы проведения ОРУ.....	7
Методика проведения ОРУ в парах без предметов.....	8
Приложение 1.....	9
Приложение 2.....	12
Библиографический список.....	13

Учебное издание

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Методические указания
для преподавателей и студентов по курсу
«Физическое воспитание»

Составители: Сания Анваровна Бикбулатова,
Ольга Анатольевна Сухостав,
Татьяна Ивановна Зябрева

Редактор И.Г. Кузнецова

Подписано к печати 25.09.03
Формат 60 x 90 1/16. Бумага ксероксная.
Оперативный способ печати.
Гарнитура Таймс.
Усл. п.л. 1,0 , уч.- изд.л. 1,0
Тираж 50 экз. Изд. № 66
Заказ Цена договорная.

Издательство СибАДИ
644099, Омск, ул. П. Некрасова, 10
Отпечатано в ПЦ издательства СибАДИ
644099, Омск, ул. П. Некрасова, 10

