Министерство образования Республики Беларусь

УО «Брестский государственный технический университет»

Кафедра Физического воспитания и спорта

Доклад на тему

«Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре»

Докладчик:

Студент 2 курса

группы ПО-7 (ФЭИС)

Комиссаров А.Е.

Качан В.В

Проверила:

Лавринович Л. А.

Брест, 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………………..3

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………………...4

1. Общая информация……………………………………………………………….4

2. Виды общеразвивающие упражнения, их воздействие на организм человека и их отличия…………………………………………………………………………... 5

3. Роль и значение общеразвивающих упражнений в сфере занятий физической культурой …………………………………………………………………………….9

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………………..11

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА……………………………………………12

**ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время, когда для человека стал наиболее привычным сидячий образ жизни, необходимость занятий спортом и физической культурой во многом возросла. Физическая культура — сложное явление, которое представляет собой совокупность знаний и ценностей, необходимых для интеллектуального и физического развития человека, позволяет ему вести здоровый образ жизни.Доклад посвящен проблеме необходимости занятий физической культурой, показывается роль и необходимость общеразвивающих физических упражнений в системе физической культуры. Также рассмотрен комплекс, состоящий из различных общеразвивающих упражнений, в целях развития и укрепления организма человека.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. **Общая информация.**

Общеразвивающие упражнения — упражнения, развивающие двигательный аппарат человека, его мышечный корсет и гибкость тела, а также в целом способствующие укреплению и оздоровлению организма. Суть упражнений заключается в целенаправленном совершении двигательных действий, с задействованием туловища, рук, ног, а также других различных частей тела. Существует множество комплексов таких упражнений, различающихся по сложности исполнения, по количеству необходимых повторений, а также по задействованию определенных групп мышц и суставов, что позволяет использовать данные упражнения и людям с различными заболеваниями и нарушениями функционирования организма. Как правило, данные упражнения являются относительно несложными, именно поэтому их могут использовать люди без особой физической подготовки, в том числе старики и дети.

При систематическом использовании комплекса общеразвивающих упражнений укрепляются и растут не только мышечные волокна, но также укрепляется сердечно-сосудистая система организма, развиваются зоны мозга ответственные за моторику.

На начальном этапе использования общеразвивающих упражнений существует необходимость в их правильной подборке, это связано в основном с различиями физического и умственного развития, а также возрастными особенностями индивида и другими немаловажными факторами. Рекомендуется начинать с относительно несложных упражнений, затем по мере возможностей, увеличивая их сложность, а также количество повторений. Немаловажным является также момент подготовки к проведению упражнений и непосредственно сам процесс активности. Во–первых, важным атрибутом послужит спортивная одежда, которая гарантированно не будет стеснять движения, в отличие от повседневной одежды, а музыка позволит отвлечься от повседневных забот, стать более сосредоточенным и ощутить эмоциональный подъем. Также необходимо правильно подобрать место для выполнения упражнений, лучше если это будет достаточно просторное помещение, в котором будет комфортно и ничто не будет мешать сосредоточиться. Во-вторых, выполняя упражнения, нужно следить за правильностью техники, за дыханием и частотой сердцебиения.

В процессе выполнения возможно использование специальных предметов: мяча, гимнастической палки, флажков, обруча и многих других.

**2. Виды общеразвивающие упражнения, их воздействие на организм человека и их отличия.**

Рассмотрим комплекс базовых общеразвивающих упражнений, который способны выполнить люди без особой физической подготовки. Для удобства комплекс был разбит на блоки, каждый из которых позволяет постепенно и систематично задействовать различные группы мышц.

1. Упражнения для разогрева.

Выполнение этих упражнений является важной составляющей комплекса, позволяет улучшить эластичность мышц, расширяет кровеносные сосуды, а также снижает риск травм и растяжений. Время выполнения от 1 до 5 минут, в начале занятия. Ниже представлены упражнения для данного блока:

* Бег в медленном темпе с высоким подниманием бедер;
* Бег с захлестом голени назад;
* Олений бег;
* Бег в медленном или среднем темпе.

2. Упражнения для шеи. Данные упражнения стоит выполнять с особой осторожностью, т.к. велика вероятность травмы при неправильном исполнении, делать без рывков и резких движений головой.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

* Наклоны головы в стороны;
* Вращательные движения головой;
* Повороты головы вправо и влево.

3. Упражнения для рук.

Исходное положение: ноги на ширине плеч.

* Вращение руками в плечевых суставах;
* Вращение руками в плечевых суставах;
* Вращение кистями рук.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с поднятыми локтями перед собой.

* Симметричные движения руками в разные стороны, с разведением и сведением лопаток;

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед собой.

* Рывки руками вниз и вверх поочередно.

4. Упражнения для туловища.

Исходное положение: руки на поясе, ноги на ширине плеч.

* Наклоны туловища в стороны;
* Наклоны туловища назад и вперед, с касанием кистями ступней;
* Вращательные движения туловищем;

Исходное положение: руки в стороны, ноги на ширине плеч.

* Наклоны туловища, с поочередным касанием правой и левой ступни руками.

5. Упражнения для ног. Также следует выполнять осторожно, без рывков и резких движений.

Исходное положение: руки на коленях, ноги на ширине плеч.

* Вращения коленными суставами в разные стороны;

Исходное положение: стоя на одной ноге.

* Поднести колено не опорной ноги к плечу, задержаться на несколько секунд, затем сменить опорную ногу.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки за голову.

* Приседания с нагрузкой на всю стопу.

Исходное положение: стоя на одной ноге, рука на опоре.

* Поочередные махи ногами со сменой опорной руки и ноги.

Исходное положение: руки на поясе.

* Выпады ногами поочередно вперед с пружинистыми покачиваниями;
* Прыжки на двух ногах.

При овладении всеми блоками данного комплекса целесообразно включения еще одного, в котором содержатся упражнения, которые задействуют сразу несколько групп мышц, а также развивают координацию и внимательность человека. Ниже представлены упражнения данного блока:

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу.

* Присед, затем подъем, далее резкое принятие положения упора лежа на руках, затем выход из него с прыжком и хлопком руками в высшей точке.
* Прыжок с одновременным поднятием рук вверх, затем принятие исходного положения;

Исходное положение: положение упор лежа, стоя на руках:

* Отжимания от пола. Исходное положение: лежа на спине, поясница плотно прижата к полу, ноги согнуты в коленях.
* Скручивания туловища, с нагрузкой на мышцы брюшного пресса. Исходное положение: в висе на перекладине, расстояние между руками равно ширине плеч.
* Подтягивания к перекладине, с сведением и разведением лопаток.

Все общеразвивающие упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Общеразвивающие упражнения для развития равновесия:

· Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.

· То же на повышенной опоре.

· То же на неустойчивой (качающейся) опоре.

· Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

· Специальные общеразвивающие упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объеме применяются также специальные общеразвивающие упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата:

· наклоны головы вперед, назад, вправо, влево;

· кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с);

· повороты на 180 и 360° на месте и в движении;

· наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие общеразвивающие упражнения вращательного характера.

Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

При выполнении всех упражнений комплекса необходимо следить за правильностью дыхания и техникой выполнения упражнений. Это позволит правильно распределить нагрузку и не допустить возникновения травм, а также других негативных последствий.

При систематичном и правильном выполнении всего комплекса упражнений гарантированно будет получен положительный эффект, заключающийся в повышении тонуса мышц, улучшения общего настроения, улучшения осанки и т.д.

Для каждого вида спорта требуется развитие силы определенных групп мышц. Чтобы развивать различные мышцы, надо постоянно менять упражнения. Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники.

Из перечисленных групп и примерных общеразвивающих упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения общеразвивающих упражнений могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

К примеру, в тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам.

Специальные общеразвивающие упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные общеразвивающие упражнения и передвижение на лыжероллерах. Передвижение на лыжах в летнее время по заменителям снега широкого распространения не получило.

Для развития физических качеств и повышения работоспособности спортсмены всех специальностей частично используют общеразвивающие упражнения и смежных видов лыжного спорта: гонщики – общеразвивающие упражнения слаломистов и прыгунов с трамплина, и наоборот.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые общеразвивающие упражнения – это многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.).

Все прыжковые общеразвивающие упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания.

Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые общеразвивающие упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например, прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные общеразвивающие упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных общеразвивающие упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной.

**3. Роль и значение общеразвивающих упражнений в сфере занятий физической культурой.**

Отличительная особенность общеразвивающих упражнений — их определенное, направленное воздействие как на организм в целом, так и на отдельные группы мышц и суставов. Они больше, чем другие упражнения, могут быть использованы в качестве профилактических и корригирующих упражнений, особенно в тех случаях, когда у учащихся возникают те или другие отклонения в строении грудной клетки, позвоночнике, ногах и т. д.

Общеразвивающие упражнения имеют большое образовательное значение. Выполняя их происходит знакомство с многообразными движениями и постепенно ставится правильное представление о силе, скорости, ритме, темпе и амплитуде движений. Даже самые простые, а тем более относительно сложные упражнения, содействуют совершенствованию координации движений, сознательному овладению двигательными навыками.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздей­ствия на отдельные группы мышц и на определенные системы орга­низма.

Например, для формирования правильной осанки подби­раются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные группы мышц плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укреп­ляются диафрагма, межреберные мышцы и т. д.).

В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизнен­ной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Развитие физических качеств (например, силы) – это не самоцель. Определенная сила нужна спортсмену, чтобы быстрее овладеть необходимыми двигательными навыками. Если у подростка нет силы поднять прямые ноги к перекладине из виса, то он никогда не научится выполнять подъем разгибом, как бы хорошо он ни знал технику выполнения этого гимнастического элемента. Поэтому, прежде чем выучить какое-либо движение, надо обязательно хорошо сделать целую серию подготовительных упражнений.

Физические качества важны. Они помогают занимающимся научиться управлять своими движениями, воспитывают двигательный навык. А для этого важно, чтобы физические качества развивались всесторонне и своевременно. Дисгармония в их развитии – такое же отклонение от нормы, как и диспропорция в телосложении.

В жизни человека имеются определенные периоды, когда лучше всего можно развить то или иное двигательное качество. Это следует учитывать при тренировках.

Чтобы оценить уровень развития физических качеств, используют различные тесты или контрольные упражнения. Основным показателем силы как двигательного качества является максимальная величина развиваемого мышцами напряжения. Измеряют силу различными динамометрами.

Известно, что сила мышцы зависит от ее толщины. При одинаковом уровне тренированности люди большего веса могут проявить большую силу. Для сравнения силы людей разного веса пользуются понятием «относительная сила», т. е. максимальное напряжение. Абсолютная сила - сила, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена. В видах спорта, связанных с перемещениями тела спортсмена в пространстве, важное значение имеет относительная сила.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Общеразвивающие упражнения являются одним из самых важных элементов в развитии физических качеств человека.

Общеразвивающие упражнения направлены на комплексное развитие физических способностей. Для каждого вида спорта требуется развитие силы определенных групп мышц. Для штангистов наиболее важно развить мышцы рук, ног и туловища, для прыгунов – ног, для гимнастов – мышц плечевого пояса. Чтобы развивать различные мышцы, надо постоянно менять упражнения.

Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники.

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Малютина Марина Викторовна – Роль общеразвивающих упражнений в физической нагрузке - https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/433560-rol-obscherazvivajuschih-uprazhnenij-v-fizich
2. Гимнастика и методика преподавания. учебник для ИФК, под. Ред. проф. Смолевского В.М. – изд. З-е, перераб., доп. – М., ФиС. 1987 г., 336 с.
3. Жеребцов А.В. Физкультура и труд, – М.,1986 г., 218 с.
4. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления, ЛИНКА-ПРЕСС, Москва 2000 г., 296 с.
5. Общеразвивающие упражнения в детском саду, Т. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. И. Лескова, Москва «Просвещение», 1990 г., 175 с.
6. Общеразвивающие упражнения и их роль в физической культуре - Шангин Владислав Андреевич - https://novainfo.ru/article/11859