

Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В.

**Общеразвивающие
упражнения на занятиях
по физической культуре
в вузе**

Учебное пособие

Волжский

2018

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ВОЛЖСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В.

Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе

Электронное учебное пособие



2018

УДК 796(07)
ББК 75я73
Е 307

Рецензенты:

инструктор по физической культуре высшей категории муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №62 «Ласточка» г. Волжского Волгоградской области», кандидат педагогических наук
Юдина Н.М.;

руководитель школьного методического объединения общеразвивающих дисциплин МОУ СШ №10 г. Волжского, преподаватель высшей категории
Гайбиева О.И.

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Волгоградского государственного технического университета

Егорычева, Е.В.

Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова ; ВПИ (филиал) ВолгГТУ, – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 2,38 МБ). – Волжский, 2018. – Режим доступа: <http://lib.volpi.ru>. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-9948-3102-1

Учебное пособие разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования. В нем рассматриваются методика обучения общеразвивающим упражнениям и способы их проведения, правила подбора и последовательность упражнений в комплексе, а также включены примерные комплексы общеразвивающих упражнений. Пособие предназначено для преподавателей и инструкторов по физической культуре и спорту, а также для всех занимающихся физическими упражнениями.

Ил. 20, табл. 18, библиограф.: 12 назв.

ISBN 978-5-9948-3102-1

© Волгоградский государственный
технический университет, 2018

© Волжский политехнический
институт, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Определение и значение общеразвивающих упражнений.....	6
2. Классификация общеразвивающих упражнений.....	10
2.1. Классификация ОРУ по анатомическому признаку.....	13
2.2. Классификация ОРУ по физиологическому признаку.....	17
2.3. Классификация ОРУ по признаку пространственного размещения занимающихся.....	19
2.4. Подготовительные и подводящие упражнения.....	20
3. Исходные положения в общеразвивающих упражнениях.....	21
4. Использование предметов в общеразвивающих упражнениях.....	31
5. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.....	34
5.1. Дидактические принципы методики обучения общеразвивающим упражнениям.....	34
5.2. Приемы обучения ОРУ.....	43
5.3. Последовательность обучения ОРУ.....	49
5.4. Способы разучивания комплексов упражнений.....	61
6. Способы проведения общеразвивающих упражнений.....	62
7. Методические рекомендации по составлению и проведению комплексов общеразвивающих упражнений.....	72
7.1. Правила подбора и последовательность упражнений в комплексе.....	72
7.2. Дозировка ОРУ.....	73
7.3. Схема построения комплекса ОРУ.....	76
8. Общеразвивающие упражнения в парах.....	78
8.1. Правила составления комплексов упражнений в парах.....	79
8.2. Правила проведения упражнений в парах.....	79
9. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки..	81
10. Примерные комплексы общеразвивающих упражнений.....	82
Библиографический список	100

ВВЕДЕНИЕ

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.

Ребенок еще не родился, а его будущее развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении является характерной особенностью растущего организма.

К сожалению, взрослый человек ощущает значительно меньшую потребность в движениях, чем ребенок. Но движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений.

Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях.

Огромное количество людей разного возраста занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой – это как бы компенса-

ция за то, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т. д.

Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов, которые, в свою очередь, из центральной нервной системы направляются ко всем внутренним органам – к сердцу, легким, мышцам и т. д. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от характера работы; чем сложнее и интенсивнее мышечное движение, тем больше выражены изменения внутренних органов.

Регулярные занятия физическими упражнениями, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура – более крепкой и выносливой. При глубоко и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повы-

шается их упругость; в мышцах в несколько раз увеличивается число функционирующих капилляров, которые в состоянии покоя находятся в спавшемся положении и через них кровь не проходит. При мышечных сокращениях капилляры открываются, в них начинается усиленное движение крови. В результате этого уменьшается венозный застой, увеличивается общее количество циркулирующей крови и улучшается доставка кислорода к органам и тканям.

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – движения отдельными частями тела и туловищем или их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплитудой, с максимальным или умеренным мышечным напряжением. В зависимости от цели и задач занятий ОРУ могут быть направлены:

- на подготовку организма к предстоящей работе (разминка);
- на овладение школой движений;
- на воспитание физических качеств;
- на оздоровление различных органов и систем организма;
- на формирование правильной осанки.

Особенностью этих движений является то, что они не требуют специального оборудования или напольного покрытия. Их можно выполнять на стадионе и в учебной аудитории, в спортивном зале и дома, в кабинете ЛФК и в лесу на поляне. Они доступны людям всех возрастов, профессий и различной физической подготовленности. В недавнем прошлом на заводах, предприятиях и фабриках проводились занятия производственной гимнастикой с учетом специфики работы и рабочего положения (сидя, стоя) – физкультпаузы, физкультминутки, где основными движениями были комплексы общеразвивающих упражнений. Это способствовало

уменьшению утомления и профилактике профессиональных заболеваний, а также служило хорошим психологическим переключением. ОРУ необходимы на занятиях физической культурой во всех учебных заведениях. И чем старше студенты, тем интереснее, сложнее и оригинальнее движения их можно обучать. ОРУ можно проводить во всех частях занятия. Они будут отличаться целями и интенсивностью. Так, например, в подготовительной части они должны решать задачи общеукрепляющего характера, охватывающие все основные мышечные группы, задачи подготовки организма к основной части занятия, задачи воспитания правильной осанки и овладения школой движений. Выполнение ОРУ в подготовительной части должно обеспечивать оптимальное возбуждение коры больших полушарий головного мозга, более ровный поток нервных импульсов, идущих из моторной зоны больших полушарий, причем происходит общая активизация деятельности внутренних органов. Все это обеспечивает готовность организма к повышенным физическим нагрузкам.

В основной части занятия ОРУ направлены на развитие физических качеств (силы, гибкости) или отдельных мышечных групп (мышц брюшного пресса, спины), либо подбирается серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм.

В заключительной части занятия ОРУ выполняются с целью активного отдыха и переключения занимающихся на более спокойный вид деятельности. Они могут быть направлены на растягивание, увеличение подвижности в суставах, координацию, расслабление, дыхание.

ОРУ являются универсальным средством физического воспитания, так как используются не только на занятиях физкультурой, но и при проведении утренней гимнастики и физкультминуток, физкультпауз и физкультурных праздников. ОРУ используют для воспитания физических качеств: силы и силовой выносливости, гибкости и ловкости, координации, формирования и коррекции осанки. Они позволяют мышцам сохранять повы-

шенный тонус, а суставам и связкам – гибкость и эластичность. Это продляет работоспособность и молодость организма, помогает сохранять здоровье и бодрость. ОРУ имеют ряд особенностей: они точно дозируются, применяются в различных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Большинство упражнений просты по своей структуре, они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. 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. Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, т.к. в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Активное дыхание, т.е. обмен газов в легких, имеет особое значение для организма. Интенсивность окислительных процессов в тканях выше, поэтому ему необходимо большее количество кислорода. Организм с трудом переносит кислородное голодание (гипоксемию), т.к. значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей. В результате выполнения ОРУ улучшается экскурсия грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, дыхание становится реже и глубже. Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в общеразвивающих упражнениях способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений. ОРУ оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное владение движениями имеют значение и для умственного

развития. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию организованности, дисциплины.

ОРУ играют большую роль в формировании правильной осанки. Благодаря им, укрепляются мышцы, способствующие симметричному положению позвоночника и повышению свода стопы. ОРУ широко применяются в лечебной гимнастике, а также в других видах спорта, как подготовительные, реабилитационные и корригирующие движения. Положительную роль играет и музыкальное сопровождение. Оно улучшает эмоциональный фон, воспитывает чувство ритма, такта и синхронного выполнения упражнений.

Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ

1. Формирование правильной осанки.
2. Укрепление сердечно-сосудистой системы.
3. Укрепление дыхательной системы.
4. Укрепление костно-мышечного аппарата.
5. Развитие двигательных качеств.

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 по указанию преподавателя, учащиеся знакомятся с многообразными движениями и постепенно получают 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. Согласованное выполнение общеразвивающих

упражнений целой группой содействует воспитанию чувства коллективизма, а упражнения с музыкальным сопровождением имеют эстетическое значение.

При применении общеразвивающих упражнений сравнительно легко регулировать физическую нагрузку. Нагрузка зависит от подбора упражнений и их количества в одном занятии. Одни упражнения легче, другие – труднее, в зависимости от интенсивности мышечных напряжений, с которыми выполняются упражнения. Интенсивность мышечных напряжений можно повышать:

- а) увеличением продолжительности (количество повторений) одного и того же упражнения, скорости выполнения упражнения, нагрузки (с помощью отягощений или взаимного сопротивления упражняющихся;
- б) изменением исходных положений;
- в) необходимостью применения волевых усилий;
- г) способом проведения.

2. КЛАССИФИКАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Четкая классификация упражнений позволяет систематизировать обширный материал по ОРУ, ориентироваться во множестве существующих физических упражнений и отбирать из них нужные для решения намеченных задач, что, в конечном итоге, облегчает методику их освоения.

ОРУ можно разделить (классифицировать) на несколько групп по разным признакам:

1. По признаку принадлежности к той или иной системе. Исторически сложилось так, что ОРУ создавались, разрабатывались и накапливались в рамках различных гимнастических систем. Это европейские гимнастические системы: немецкая, шведская, снарядная гимнастика Шписа, дыхательная гимнастика Мюллера, атлетическая гимнастика Сандова, соколь-

ская гимнастика и др. В последние годы ОРУ значительно обогатились элементами восточных практик: китайской гимнастики, йоги и др.

2. По анатомическому признаку подбора упражнений в зависимости от работы тех или иных мышечных групп:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для ног и тазового пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для всего тела.

3. Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, круговые движения, повороты.

4. По физиологическому признаку (характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц):

- силовые и скоростно-силовые;
- на растягивание;
- на расслабление.

5. По признаку преимущественного воздействия на организм:

- на сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- на опорно-двигательный аппарат;
- на активизацию обменных процессов;
- на нервную систему (развитие свойств психики – внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.).

6. По признаку развития определенных двигательных способностей и физических качеств:

- на силу;
- на скоростно-силовые качества;
- на гибкость;
- на быстроту движений;
- на выносливость;

- на координацию движений.

**7. Классификация по признаку использования предметов и снаря-
дов.** ОРУ могут выполняться:

- без предметов;
- с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки);
- на снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, перекладина, брусья, скамейка, стул и др.),
- с использованием тренажеров.

8. По признаку организации группы: выполняемые индивидуально, вдвоем, втроем.

9. По признаку пространственного размещения занимающихся:

- при свободном построении в звенья, в круг;
- при построении в колонны или шеренги (передача предметов друг другу);
- группами с гимнастическими обручами, веревками;
- в сцеплении;
- в движении.

10. По признаку исходных положений, из которых выполняются упражнения: из стоек, приседов, упоров, положения сидя, лежа.

11. По методу проведения:

- игровым методом (эстафеты, полосы препятствий, сюжетно-образные и др.);
- поточным методом (на месте, с продвижением);
- серийно-поточным методом;
- методом круговой тренировки и др.

Метод проведения во многом определяет подбор ОРУ.

12. По прикладности применения. В частности в лечебной физкультуре классификация ОРУ подразделяется на пассивные (с ограниченной и пол-

ной амплитудой) и активные упражнения (с помощью здоровой симметричной конечности, без снарядов, со снарядами, с помощью медицинского персонала, на суше, в воде); с возрастающим усилием; с напряжением; с сопротивлением; коррегирующие; дыхательные.

В каждой группе возможно выделить **подклассификацию**. Приведем несколько примеров.

2.1. Классификация ОРУ по анатомическому признаку

Деление ОРУ по анатомическому признаку условное и можно говорить лишь о преимущественном воздействии упражнений на соответствующие мышечные группы, так как при выполнении многих упражнений, предназначенных для одной части тела, участвует и значительное число и других мышц.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

1. поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно, то же со сжиманием и разжиманием кистей рук;
2. сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях;
3. круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;
4. повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад;
5. взмахи и рывковые движения рук;
6. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

В каждой подгруппе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в упражнениях на сгибание и разгибание рук существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча. Сжимание

и разжимание кулаков или теннисного мяча укрепляют мышцы кистей, активизируют кровообращение, повышают тонус коры головного мозга.

Упражнения для ног и тазового пояса:

1. Поднимание на носках.
2. Ходьба на носках.
3. Прыжковые упражнения на двух и одной ноге на месте и с продвижением.
4. Приседание на двух и одной ногах.
5. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.
6. Поднимание и опускание ног из исходных положений сидя, стоя, лежа.
7. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа).
8. Выпады и пружинящие движения в выпаде.
9. Повороты ноги наружу и вовнутрь.
10. Круговые движения стопой и ногой.
11. Махи ногами вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры руками.
12. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону).
13. Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения для ног укрепляют связки и мелкие мышцы стопы, развивают ее гибкость. Особенно полезны различные движения стопой, любые движения ног с оттянутыми носками, приседания. Поднимание ног, махи ногами, приседания влияют на развитие подвижности в суставах, укрепление, растягивание крупных мышц и связок ног и, таким образом, на развитие силы и гибкости ног. При поднимании ног из исходного положения сидя и лежа значительную нагрузку получают мышцы брюшного пресса. Статические упражнения, махи ногами с опорой и без опоры способствуют развитию гибкости и равновесия. Многие упражнения для ног, в особенно-

сти дозированные приседания и прыжки, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают физиологическую нагрузку, улучшают процессы обмена.

Упражнения для мышц шеи:

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Повороты головы налево, направо.
3. Круговые движения головой.

Упражнения для туловища:

1. Наклоны туловища вперед (с прямой и согнутой спиной с поворотами направо и налево), назад, в стороны из различных И.П. (стойки, седов, положений лежа).

2. Повороты туловища налево и направо.
3. Круговые движения туловища с различными положениями рук.
4. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе, на спине.
5. Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях.
6. Статические положения.
7. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).

Упражнения для туловища и мышц шеи влияют на развитие гибкости, подвижности позвоночника, ног, так как способствуют растягиванию связок, а это в свою очередь определяет анатомическую подвижность суставов, оказывает положительное влияние на формирование правильной осанки. Упражнения с наклонами вперед и в стороны помогают добиться нормального поясничного изгиба. Особенно полезны упражнения из исходного положения на спине и на животе, так как позвоночник освобожден от тяжести тела и можно избирательно укреплять мышцы спины и брюшного пресса, не нагружая его. Кроме того, позвоночник находится в правильном положении, таз фиксирован, угол его наклона не влияет на осанку.

ку. В упражнениях из исходного положения лежа на животе при поднимании и опускании верхней части туловища, головы развивается подвижность и правильное положение грудного и шейного отделов позвоночника, в тоже время поясничный отдел фиксирован и не может иметь излишнего изгиба. В упражнениях с наклонами при сгибании и выпрямлении туловища из исходного положения лежа на спине укрепляются мышцы брюшного пресса, что положительно влияет на процесс пищеварения, поэтому такие упражнения очень полезны. В некоторой степени упражнения для туловища влияют и на укрепление мышц, участвующие как вспомогательные в дыхании: при боковых поворотах, наклонах в стороны и вперед нагрузку получают косые мышцы живота, зубчатые мышцы. Упражнения для туловища, в которых участвует значительное количество крупных мышечных групп, повышают обменные процессы.

Упражнения для всего тела:

1. Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад).
2. Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.
3. Круговые движения туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево – правую ногу).
4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ног.
5. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).
6. Мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно.
7. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног.

8. Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами.

9. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

2.2. Классификация ОРУ по физиологическому признаку

Всякая мышечная деятельность оказывает влияние на организм в целом, в том числе на развитие и строение мышц. К работающей мышце усиливается приток крови, питание такой мышцы идет интенсивнее, чем питание мышцы, находящейся в покое, мышца при этом развивается и увеличивается в своем поперечнике. Для развития мышечной силы необходима такая работа мышц, которая по интенсивности превосходит работу мышц при обычной деятельности человека.

Известно, что даже сравнительно простые движения осуществляются при участии многих мышц, одни из которых сокращаются, другие растягиваются или расслабляются. Однако для более эффективного развития силы, гибкости и умения произвольно расслаблять мышцы применяются специальные упражнения, направленные на развитие каждого из этих качеств отдельно.

Поэтому упражнения для отдельных частей тела в свою очередь подразделяются на следующие группы.

Упражнения силовые и скоростно-силовые – под упражнениями на силу следует понимать движения, при которых усиленно сокращаются мышцы (в относительно медленном темпе при значительном сопротивлении).

Интенсивность мышечного напряжения может увеличиваться, либо за счет увеличения внешней нагрузки (упражнения с набивными мячами или парные упражнения), либо за счет увеличения количества повторений.

Чтобы упражнения на силу давали нужный результат, необходимо довольно часто менять их форму и число повторений. Для развития отдельных мышечных групп целесообразно использовать главным образом упражнения динамического характера, при которых создаются более благоприятные условия для кровоснабжения мышечной ткани.

Упражнения на растягивания (гибкость) – способствуют полной нормальной анатомической подвижности суставов. Нормальная гибкость создает основу для свободных движений. Подвижность суставов чаще всего нарушается вследствие укорочения некоторых групп мышц. Достигнуть нормальной длины таких мышц – основная задача упражнений на растягивание.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Это специфическое качество: человек, обладающий хорошей гибкостью в одних суставах (например, тазобедренных), может оказаться совсем не гибким в других (например, плечевых).

К упражнениям на растягивание и гибкость надо подходить осторожно, начинать их с малой амплитудой движений. Перед упражнениями проводить несколько разогревающих движений.

Упражнения на расслабление – способствуют развитию умения включать напряжение тех мышц, которые непосредственно в данном движении не участвуют, т.е. избавляться от излишнего мышечного зажима. К наиболее простым упражнениям на расслабление относятся те, в основе которых используется вес отдельных частей тела. В основе более сложных упражнений лежит пассивное раскачивание какой-либо расслабленной части тела за счет активных перемещений, главным образом, туловища.

Очень ценны упражнения на расслабление без движений (лежа на полу расслаблять мышцы), так как, исполняя такие упражнения, занимающиеся могут лучше сосредоточиться на данном задании, а преподавателю легко проверить степень расслабления.

2.3. Классификация ОРУ по признаку пространственного размещения занимающихся

При проведении общеразвивающих упражнений в группах, подгруппах могут использоваться различные формы построения занимающихся. Наиболее распространенной, традиционной формой является разомкнутый строй с интервалом и дистанцией между партнерами в 2 шага. Такое построение позволяет выполнять практически все упражнения. Исключением, пожалуй, могут быть упражнения лежа или в упоре лежа, требующие увеличения дистанции между партнерами, что может быть достигнуто предварительным поворотом всего строя на 45°.

Наряду с традиционным построением на занятиях практикуются другие организационные формы: разомкнутый строй уступами, шахматный строй. С большим интересом проходят упражнения в группах при построении в круг, когда партнеры могут взяться за руки и помогая друг другу выдерживать заданный преподавателем ритм. Разучивать новые движения при построении в круг или концентрические круги не всегда удобно, поскольку стоящие напротив занимающиеся видят исполнение друг друга в «зеркальном отражении», что может вносить сбои в исполнения, нарушать координацию движений.

При решении отдельных двигательных задач занятия, например, связанных с выработкой коллективного чувства ритма и темпа в упражнениях можно успешно использовать сомкнутый строй (шеренга, колонна). Особенно удачен этот вариант при выполнении упражнений со скамейкой.

Разнообразие вариантов построения занимающихся повышает интерес к работе, а это всегда служит предпосылкой к успеху.

2.4. Подготовительные и подводящие упражнения

Чтобы наработать необходимые двигательные навыки и/или приспособить уже имеющиеся двигательные координации используется система подготовительных и подводящих упражнений.

Подготовительные упражнения служат целям общей подготовки двигательного аппарата к освоению основных, более трудных упражнений, предусмотренных планом занятия. Они подготавливают (укрепляют или растягивают) костно-мышечный аппарат для выполнения какого-либо элемента. Если у занимающегося не готовы мышцы или у него мало гибкости, то он какой-то элемент просто не сделает или может травмироваться, выполняя его. Лишь когда появится достаточно силы и гибкости, можно пробовать выполнять его полностью. Для приобретения нужных качеств, следует использовать части будущего элемента, повторяя их много раз. Для этого сложный элемент разбивают по ключевым точкам на более простые движения.

Нередко общеразвивающими упражнениями достигается выполнение задач специальной подготовки к основным движениям, в этом случае они будут называться подводящими. Все подводящие упражнения характеризуются как сходные по своей структуре с основными движениями, но менее трудные. Например, подпрыгивание, взмахи ногами, как при прыжках в длину или высоту, замахи руками и движения туловища, как при метании мяча, имитация движений лыжника и т. д. Как правило, подводящие упражнения проводятся непосредственно перед основными движениями. Пропуск нужного подводящего упражнения значительно удлинит время освоения основного движения.

3. ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ В ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЯХ

Положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения называются исходными. Они являются важными при выполнении любых упражнений – это начальное положение тела перед выполнением последующих движений. Правильно принятое исходное положение является одним из обязательных условий для достижения результатов, ожидаемых от данного упражнения. Чаще всего исходным положением является основная стойка: пятки соприкасаются, ступни развернуты примерно под 45 градусов, ноги в коленях выпрямлены, руки без напряжения опущены вдоль тела, кисти со слегка согнутыми пальцами повернуты ладонями внутрь. Плечевой пояс опущен без напряжения, грудь подана вперед, плечи отведены немного назад. Голова держится прямо. Исходное положение (И.П.) имеет существенное значение для выполнения упражнения, от него зависит дифференцировка нагрузки на мышцы (динамическая, статистическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий. Изменение исходного положения ведет к перестройке структуры движения. Варьируя исходные положения, можно создавать многочисленные разновидности одного и того же упражнения. Каждое правильно построенное упражнение заканчивается исходным положением.

В общеразвивающих упражнениях используются исходные положения для туловища – стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку, стоя на одном, двух коленях, на четвереньках, в приседе и разнообразные исходные положения для рук и ног.

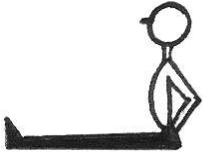
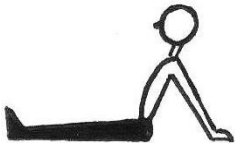
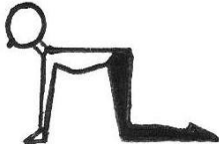
Основные исходные положения

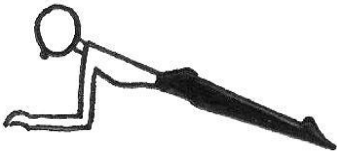
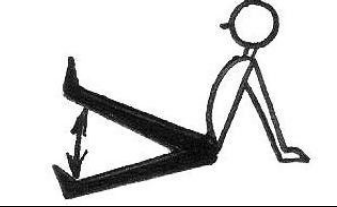
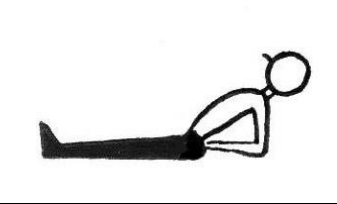
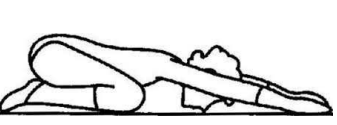
Таблица 1. Стойки

1. Основная стойка (О.С.)	Стойка с правильной осанкой, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища, пальцы полусогнуты	
2. Стойка ноги врозь	Ноги расположены на расстоянии шага, тяжесть тела – на обеих ногах, руки – как в О.С.	
3. Узкая стойка ноги врозь	Та же стойка, что и предыдущая, но ноги расположены на расстоянии ширины стопы	
4. Широкая стойка ноги врозь	Та же стойка, что и предыдущая, но расстояние между ногами превышает ширину шага	
5. Стойка ноги врозь правой (левой)	Стойка ноги врозь, при которой одна нога впереди (правая или левая), тяжесть тела – на обеих ногах	

6. Стойка скрестно правой (левой)	Стойка, при которой одна нога скрестно перед другой, причем впереди та, которая указывается – правая (левая)	
-----------------------------------	--	---

Таблица 2. Седы и упоры

1. Сед	Положение сидя с прямыми или согнутыми ногами; применяется в исходных положениях, сидя на полу или стуле	
2. Сидя, упор сзади	В положении седа упор руками сзади, за спиной	
3. Упор присев	Присед на полной стопе или на носках, руки в упоре на полу	
4. Упор, стоя на коленях	Стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, составляя их проекцию; бедра перпендикулярно полу	
5. Упор, стоя согнувшись	Смешанный упор; туловище наклонено вперед; руки в упоре на полу, ноги выпрямлены	
6. Упор лежа	Положение тела с опорой на руки и на носки ног, лежа (на полу, скамейке)	
7. Упор лежа на предплечьях	Положение тела с опорой на предплечья и носки ног, лежа на полу	

		
8. Упор лежа сзади	Положение тела лицом вверх с опорой на прямые руки и пятки	
9. Упор лежа сзади на предплечьях	Аналогичный упору лежа сзади, но руки упираются предплечьями	
10. Упор лежа боком	Тело обращено боком при опоре на одну руку, другая обычно у тела	
11. Упор лежа на бедрах	Упор, при котором тело максимально прогнуто, бедра касаются опоры или лежат на ней	
12. Сидя, упор сзади, ноги врозь	То же, что сидя упор сзади, ноги врозь	
13. Сидя, упор сзади на предплечьях	То же, что сидя упор сзади, на предплечьях	
14. Сед на пятках	Сед на обеих пятках, туловище вертикально, руки обычно на поясе	
15. Сед на пятках с наклоном	Аналогичный сед, но туловище наклонено вперед до касания поднятыми вверх руками пола	

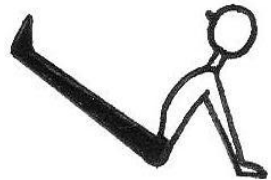
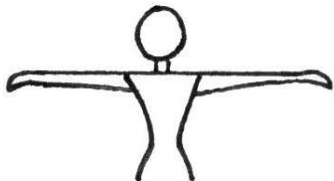
16. Сед углом	Положение сидя с поднятыми вперед ногами, образующими с туловищем прямой угол (примерно), голова прямо	
17. Сед согнувшись	Сед, при котором ноги подняты до вертикального положения	

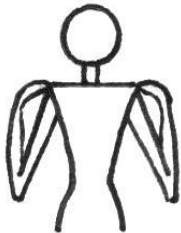
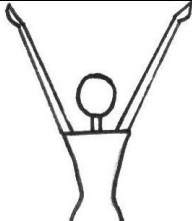
Таблица 3. Положения туловища

1. Наклон вперед	Сгибание туловища вперед в тазобедренных суставах	
2. Наклон вперед, прогнувшись	То же, но с прогибанием в поясничном отделе, голова в наклоне назад	
3. Наклон с захватом	Наклон вперед, при котором руки захватывают голеностопные суставы	
4. Наклон в сторону	Сгибание туловища вправо (влево), не наклоняясь вперед (только в лицевой плоскости)	

5. Наклон назад	Сгибание туловища назад, голова в наклоне вперед	
6. Наклон назад, прогнувшись	То же, но прогибаясь в поясничном отделе, голову наклонить назад	

Таблица 4. Положения и движения рук

1. Руки вперед	Руки на уровне (высоте) плеч, параллельно друг другу и полу, ладони внутрь (иное положение ладоней указывается дополнительно)	
2. Руки вверх	Прямые руки вверх, параллельно друг другу, ладони внутрь	
3. Руки в стороны	Прямые руки в стороны на уровне плеч, параллельно полу, ладони книзу (иное положение ладоней указывается)	
4. Руки назад	Прямые руки отведены назад до предела, ладони внутрь	
5. Руки на пояс	Кисти рук на поясе: четыре пальца вперед, большой назад, локти в стороны	

6. Руки перед грудью	Согнутые в локтевых суставах руки подняты на высоту плеч так, чтобы кисти были продолжением предплечий, локти точно в стороны, не опускаются, ладони расположены книзу	
7. Руки к плечам	Согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами плеч, локти прижаты к туловищу	
8. Руки за голову	Согнутые в локтевых суставах руки расположены таким образом, что пальцы касаются затылка, одна кисть за другой, локти точно в стороны	
9. Руки за спину	Согнутые в локтевых суставах руки расположены за спиной в области поясничного отдела: одна рука обхватывает предплечье другой	
10. Руки согнуты в стороны	Из И.П. «руки в стороны» согнуть руки в локтевых суставах так, чтобы локти были точно в стороны, пальцы к плечам	
11. Руки согнуты вперед	Согнуть руки из положения вперед, локти вперед, не опуская, кисти к плечам	
12. Руки вперед наружу	Из положения руки вперед развести их на 45 градусов наружу	
13. Руки вверх наружу	То же из положения руки вверх	

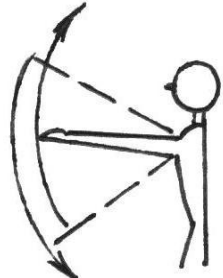
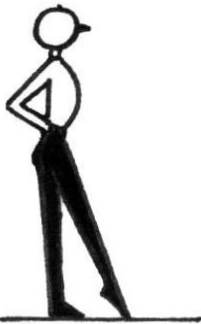
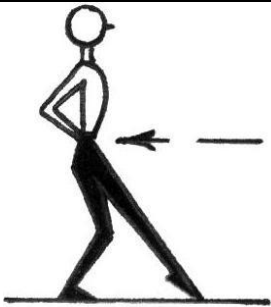
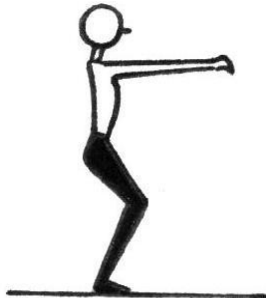
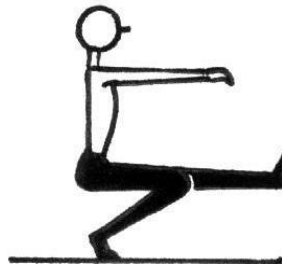
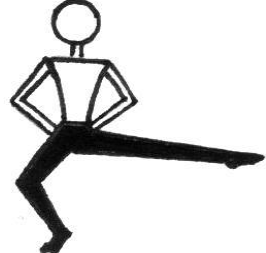
14. Руки скрестно вниз (вверх)	Руки внизу (вверху) в скрестном положении (при необходимости указывать руку, которая сверху: «Руки скрестно вниз правой»)	
15. Круговое движение руками	Выполняется из И.П. на 360 градусов в одной плоскости до прежнего И.П. (необходимо указывать направление, например, из И.П. – руки вверх. Круг правой-левой внутрь-наружу)	
16. Дуга	Движение менее 360 градусов по окружности (для обозначения таких движений применяется слово «дугою», указывается направление движения и конечное положение, например, из И.П. – руки вверх, дугами вперед руки вниз)	

Таблица 5. Положения и движения ног

1. Правая (левая) нога вперед	Стойка на левой (правой), правая (левая) вперед, не касаясь опоры (пола), пяткой внутрь	
2. Правая (левая) нога назад	Стойка на левой (правой), правая (левая) нога точно назад, не касаясь опоры (пола), пяткой внутрь	

3. Правая (левая) нога в сторону	Стойка на левой (правой), правая (левая) в сторону, не касаясь опоры (пола), пяткой внутрь	
4. Правая вперед на носок.	То же положение, что и вперед, но касаясь носком опоры (может быть опора и на пятку)	
Нога может быть на носок (пятку) назад, в сторону. Например: «правая (левая) назад на носок (пятку); правая (левая) в сторону на носок (пятку)». В данном случае положение ног такое же, как и предыдущее. Разница лишь в направлении движения ноги.		
5. Выпад правой	Стойка на правой согнутой ноге, левая назад, на носок. Вес тела на правой	
6. Выпад правой в сторону	То же, но левая в сторону на носок, вес тела на согнутой правой	
7. Выпад назад правой (левой)	Положение выпада принимается шагом назад правой (левой), вес тела переносится на нее	

8. Глубокий выпад	Выпад с максимальным разведением ног. Положение рук и туловища указываются дополнительно. Например, глубокий выпад правой, руки в стороны-назад	
9. Присед	Выполняется из основной стойки обычно с максимальным сгибанием ног в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах; туловище в вертикальном положении	
10. Полуприсед	Выполняется приседание наполовину, по сравнению с приседом	
11. Присед на правой (левой), левая (правая) вперед	Приседание на одной ноге, другая вперед	
12. Присед на правой (левой), левая (правая) в сторону	Присед на одной ноге, другая в сторону	
13. Мах правой (левой)	Поднимание ноги на один счет с максимальной амплитудой (при выполнении маха в сторону или назад обязательно указывается направление: мах правой в сторону)	

4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ В ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЯХ

Многие упражнения проводятся с предметами. Действия с предметами дают возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук – это активизирует деятельность анализаторных систем.

Флажки – действия с ними требуют большой координации кистей, с ними удобно выполнять вращательные движения, покачивания, взмахи.

Кубики помогают развивать пространственную ориентацию, кубики также мало влияют на напряжение мышц, туловища, ног.

Мячи способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, глазомера, ориентировки в пространстве. Мячи надувные используются для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях. Малые (теннисные) мячи применяются также для метания в цель. Мячи набивные разного веса служат отягощением, а также ограничителем движений и опорой при выполнении ряда упражнений (например: лежа прогнувшись с опорой о мяч спиной). Упражнения с этим предметом – одно из лучших средств, чтобы пробудить «темное» мышечное чувство – выработать умение дифференцировать состояния значительного напряжения (бросок, толчок мяча) и мгновенного расслабления мускулатуры после завершения задания. Упражнения с набивными мячами развивают мышечную силу, быстроту, всегда проходят на высоком эмоциональном подъеме. Но именно поэтому требуют осторожности, дисциплины и организованности со стороны занимающихся.

Гантели разного веса широко применяются как отягощения, усиливающие эффект при динамических упражнениях скоростно-силового харак-

тера (малого веса) и при динамических и статических упражнениях (среднего и большого веса). Применяя небольшие веса, с помощью упражнений с гантелями можно добиваться растягивания мышц, повышения их эластичности и лабильности (круговые движения рук в плечевых суставах). В ряде случаев с помощью специальных упражнений достигают хорошей суставной подвижности при одновременном укреплении соответствующих мышц. С той же целью используются *резиновые и пружинные амортизаторы*.

Гимнастическая палка. Это предмет многоцелевого назначения. Однако с его помощью общеразвивающие упражнения успешнее всего применяются для устранения изъянов в осанке – как фиксирующий положение туловища предмет (примеры – палка на лопатках или вертикально за спиной фиксирует лопатки и туловище, принуждая мышцы туловища работать в коррегирующем режиме). Незаменима палка как предмет ручного балансирования, а также в упражнениях, используемых для развития и самоконтроля подвижности в плечевых и тазобедренных суставах (выкруты в плечевых суставах при удержании палки за концы с постепенным сужением хвата, последовательные перемахи прямой ногой (вперед, назад). **Гимнастическая палка** используется как ограничитель движений, уточняющих их направление и амплитуду. Кроме того, ее можно применять как опору для упражнений в упорах и висах при занятиях с партнерами.

Обручи – упражнения дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, эти упражнения развивают согласованность действий, координацию, а кроме того, сюда можно включить простейшие элементы художественной гимнастики.

Скакалка сугубо гимнастическое средство. Удобна и проста в эксплуатации. Прыжковые упражнения и серии различных заданий позволяют эффективно «проработать» сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Изменяя характер прыжков, высоту подскока, темп и продолжительность

работы, интенсивность нагрузки (регулированием интервалов отдыха между сериями) можно существенно поднять уровень функциональных возможностей. Вместе с тем этот предмет хорошо «вписывается» в занятие при использовании игровых и состязательных приемов. Например: в эстафетах, используемых в подготовительной части занятия. Прыжки через скакалку с одинарным или двойным вращением (вперед, назад), через удлиненную скакалку всегда приносят ожидаемый эмоциональный подъем у занимающихся. В случае необходимости, сложенная вдвое или вчетверо скакалка, может заменить отсутствующую гимнастическую палку при выполнении выкрутов, перемахов с целью улучшения гибкости. Упражнения со скакалками развивают ловкость, координацию, ритмичность движений.

Гимнастическая стенка – в силу своих конструктивных особенностей позволяет приблизить общеразвивающие упражнения к условиям работы на спортивных снарядах. В этом смысле выполнение в подготовительной части занятия упражнений в простых и смешанных висах, в смешанных упорах является необходимой промежуточной ступенью в укреплении мышц плечевого пояса и овладении правильной динамической осанкой, целого ряда программных упражнений силового или махового характера в основной части урока. Гимнастическая лестница создает возможность для увеличения нагрузки на крупные группы мышц, при этом постоянно работают кисти. Благодаря конструкции снаряда на гимнастической стенке можно выполнять специфические упражнения с опорой руками и ногами о рейки на разной высоте, упражнения в висе и в смешанном висе. Кроме того, дополнительная опора руками о стенку облегчает выполнение ряда упражнений (равновесия, приседания), что немаловажно при занятиях с начинающими.

Гимнастическая скамейка – как и гимнастическая стенка, это снаряд массового назначения, при соответствующем подборе общеразвивающих упражнений помогает быстро понять и сформировать необходимые двига-

тельные представления о правильной динамической осанке в упорах. Незаменима скамейка при формировании навыков динамического равновесия и часто используется на занятиях как упрощенный вариант бревна. Кроме того, скамейка может использоваться в качестве дополнительной опоры в положении сидя, упоре лежа, как препятствие при прыжках, или как отягощение в групповых упражнениях (например, в сомкнутой колонне). В таких упражнениях значительно возрастает нагрузка на определенные группы мышц, т.к. здесь появляются необычные исходные положения.

5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ

5.1. Дидактические принципы методики обучения общеразвивающим упражнениям

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Наиболее общие отправные положения, определяющие всю направленность и организацию деятельности по физическому воспитанию в нашем обществе, – это принципы всестороннего гармонического развития личности, связи воспитания с трудовой и оборонной практикой и оздоровительной направленности. Есть вместе с тем ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенного повышения требований. Большинство названных принципов совпадает по наименованию с известными *общедидактическими* принципами: поскольку физическое воспитание есть вид педагогического процесса, то на него распространяются общие принципы педагогики. Но последние получают в сфере физического

воспитания соответствующую конкретизацию и дополняются специальными положениями, отражающими его особенности.

1. Принцип сознательности и активности. Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитываемые. Понимание существа заданий, как и активно заинтересованное выполнение их, ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни. Эти давно подмеченные закономерности и лежат, прежде всего, в основе принципа сознательности и активности. Принцип сознательности и активности раскрывается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий. Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация.

2. Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств. Наглядность – необходимая предпосылка освоения движений. Практическое познание начинается с чувственной ступени «живого созерцания».

Наглядность неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности. Ни совершенствование двигательных навыков, ни развитие физических способностей вообще немыслимы вне постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия, наглядные представления. По мере освоения двигательных актов различные органы чувств функционируют во все

более тесном взаимодействии, образуя единый «комплексный анализатор». Это способствует наиболее тонким и в то же время обобщенным восприятиям, необходимым для совершенного управления движениями. Взаимодействие различных анализаторов, особенно в условиях сложной двигательной деятельности, не всегда бывает положительным. Функции одних анализаторов могут в определенных ситуациях ослаблять другие рецепторные функции. Ускорить процесс их совершенствования помогают избирательно направленные воздействия на определенные афферентные системы, в частности на двигательный анализатор, которому в управлении движениями принадлежит особо ответственная роль. В этой связи заслуживает внимания идея временного искусственного выключения некоторых анализаторов, например зрительного, для того чтобы повысить требования к двигательному анализатору и тем ускорить совершенствование его функций. Такого рода метод нельзя считать пригодным для всех случаев. Он не применяется обычно на первом этапе обучения новым движениям (этапе ознакомления). Следует, кроме того, учитывать специфику изучаемых действий, а также индивидуальные особенности занимающихся. Существует и ряд других методов избирательного воздействия на функции анализаторов. Это, в частности, использование светолидеров и звуколидеров, позволяющих направленно упражнять различные воспринимающие системы. В ходе освоения движения роль и характер взаимодействия различных органов чувств не остаются неизменными. Соответственно должен меняться и удельный вес различных форм наглядности. Так, вначале наиболее важную роль играют обычно зрительные восприятия. Поэтому преимущественное место среди способов наглядного обучения занимают на первых порах, как правило, те, которые обеспечивают формирование зрительных образов. В дальнейшем же резко возрастает роль двигательного анализатора и соответствующих способов обеспечения наглядности. Но на любом этапе обучения незыблемым остается правило: не ограничивать-

ся какой-либо одной формой наглядности, а комплексно использовать многообразные пути наглядной информации и совершенствования органов чувств. Взаимосвязь непосредственной и опосредствованной наглядности. Первостепенную роль в осуществлении принципа наглядности играют непосредственные контакты с действительностью. Вместе с тем нельзя недооценивать опосредствованную наглядность. Различные формы наглядности не только взаимосвязаны, но и по своему действию переходят одна в другую. Это объясняется единством чувственной и логической ступеней познания, а с физиологической точки зрения единством первой и второй сигнальных систем действительности. Особое значение имеет связь чувственного образа и образного слова. Слово есть сигнал всех других сигналов в том смысле, что за время жизни и обучения слово связывается (по механизму условно-рефлекторных связей) со всеми внешними и внутренними раздражителями, как бы «заменяет», представляет их и может вызывать все те действия, которые обуславливаются чувственными раздражителями. Слово, таким образом, можно рассматривать как одно из важных средств обеспечения наглядности. Следует иметь в виду, что в процессе физического воспитания слово лишь тогда приобретает значение такого средства, когда находит конкретную опору в двигательном опыте занимающихся. Если же слово не связывается, хотя бы отчасти, с представлениями, в частности двигательными, оно «не звучит», не вызывает живого образа движений, в какую бы внешнюю образную форму ни облекали словесное пояснение. Роль слова как фактора опосредствованной наглядности возрастает в процессе физического воспитания вместе с расширением двигательного опыта занимающихся. Чем он богаче, тем больше возможностей для создания нужных двигательных представлений с помощью образного слова. В этом одна из причин неодинакового удельного веса методов использования слова в процессе физического воспитания людей различных возрастных групп. Наглядность важна не только сама по себе, но и как об-

щее условие реализации принципов обучения и воспитания. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

3. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают, по существу, одно и то же – необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей. Особое значение этого принципа в области физического воспитания обусловлено тем, что здесь подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Умелое соблюдение принципа доступности и индивидуализации является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания. Вместе с тем это и одна из необходимых предпосылок активности занимающихся и ускоренного достижения ими намеченных целей. Суть данного принципа в области физического воспитания раскрывают следующие основные положения:

– *Определение меры доступного.* Доступность означает не отсутствие трудностей, а посильную меру их, т. е. такие трудности, которые могут быть успешно преодолены при надлежащей мобилизации физических и духовных сил занимающихся. Правильно оценить доступность физических нагрузок можно лишь с учетом их оздоровительного эффекта. Доступными можно считать те нагрузки, которые ведут к укреплению и сохранению здоровья. Границы доступного в процессе физического воспитания изменяются. Они раздвигаются по мере развития физических и духовных сил занимающихся: то, что недоступно на одном этапе, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и тре-

бования, предъявляемые к возможностям занимающихся, так, чтобы постоянно стимулировать дальнейшее их развитие. На каждом этапе физического воспитания доступность определяется, помимо указанных условий, степенью целесообразности избранных методов и общего построения занятий. Проблема доступности так или иначе связана со всеми другими проблемами рациональной методики обучения и воспитания, особенно с теми, которые касаются оптимальной преемственности занятий и постепенности нарастания трудностей. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают на базе ранее приобретенных, включая в себя те или иные их элементы. Поэтому одно из решающих методических условий доступности в процессе физического воспитания – это преемственность физических упражнений. Она обеспечивается использованием естественных взаимосвязей между различными формами движений, их взаимодействиями и структурной общности. Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, подводящей кратчайшим путем к освоению содержания очередного занятия. Столь же важное условие – постепенность в переходе от одних заданий, более легких, к другим, более трудным. Поскольку функциональные возможности организма повышаются постепенно, то и требования, предъявляемые к ним в процессе физического воспитания, не должны возрастать чрезмерно резко. Постепенность обеспечивается не форсированным усложнением изучаемых форм движений, рациональным чередованием нагрузок и отдыха, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок на протяжении недельных, месячных и годовых периодов времени и другими путями.

– *Проблема индивидуализации* в процессе физического воспитания решается на основе органического сочетания двух направлений общеподготовительного и специализированного. Общеподготовительное направление ведет к освоению обязательного для всех минимума жизненно важных

двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также к достижению определенного уровня разностороннего развития физических качеств. Специализированное направление ведет к углубленному совершенствованию в избранной деятельности. Здесь уже не только методы, но и содержание занятий определяются в зависимости от индивидуальных склонностей, одаренности. Сочетание обоих направлений создает условия для всестороннего и, в то же время, глубоко индивидуализированного физического совершенствования. Индивидуальный подход выражается в дифференциации учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Учитывать индивидуальные особенности это не значит идти на поводу у них. Индивидуальные свойства, в частности типологические особенности высшей нервной деятельности, поддаются направленному изменению.

4. Принцип систематичности. Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания. Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Вопрос заключается в том, какими основными чертами должна характеризоваться регулярность процесса физического воспитания и как она увязывается с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха. Физическое воспитание мыслится в целом как непрерывный процесс, охватывающий все основные периоды жизни. Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во время и в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий. Понятно, что оптимальные условия для физиче-

ского совершенствования создаются лишь в том случае, если процесс физического воспитания непрерывен. Такая непрерывность обеспечивается определенной системой чередования нагрузок и отдыха. Одно из главных положений принципа систематичности исходит именно из того, что в процессе физического воспитания недопустимы перерывы, которые приводят к утрате положительного эффекта занятий, и что, следовательно, эффект каждого последующего занятия должен, образно говоря, «наслаиваться» определенным образом на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. В итоге эффект ряда занятий как бы суммируется, возникает кумулятивный эффект системы занятий, т.е. относительно стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера, которые составляют основу физической подготовленности, тренированности и стабильных двигательных навыков. В жизни, в практике физического воспитания, занятия часто чередуются по содержанию, направленности, объему и интенсивности нагрузки. Восстановительные процессы в различных органах и системах протекают не одновременно (гетерохронно). Более того, даже в пределах одной и той же функциональной системы наблюдается гетерохронность восстановления. Не удивительно, что реальное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания оказывается весьма сложным и в то же время несравненно более гибким, чем это можно представить в стандартной схеме. Таким образом, в процессе физического воспитания возможны и целесообразны различные формы чередования занятий и отдыха. Однако в любом случае должна сохраняться непрерывность процесса. Рациональный отдых в этой связи надо рассматривать в качестве столь же необходимого компонента процесса физического воспитания, как и занятия, упражнения, нагрузки.

5. Принцип постепенного повышения требований (динамичности).

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в

постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок. Необходимо регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту нагрузок. Физическое воспитание находится в постоянном движении, в развитии, изменяясь от занятия к занятию, от этапа к этапу. Характерная черта при этом – повышение сложности упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия. Переход в процессе физического воспитания от одних форм двигательной деятельности к другим, все более сложным, необходим в первую очередь для выполнения образовательных задач: не обновляя упражнения, нельзя приобрести достаточно широкий круг жизненно важных умений и навыков. Это необходимо вместе с тем и как условие дальнейшего совершенствования: по мере обновления упражнений становится богаче запас двигательных умений и навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки. Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физического воспитания должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость. Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна объему и интенсивности нагрузок. Если соблюдаются все необходимые условия (в том числе если нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление), то чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки; чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления». Существенно, что ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к данной нагрузке биологические сдвиги, вызываемые ею, становятся меньше. Происходит «экономизация функций»: функциональные возможности организма, возросшие в резуль-

тате приспособления к неизменной работе, позволяют ему теперь справляться с той же работой более экономно, с меньшим напряжением функций. В этом и состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам. Но как только нагрузка становится привычной и перестает вызывать «избыточную компенсацию», она уже не может служить основным фактором положительных изменений в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение его функциональных возможностей, необходимо систематически обновлять нагрузки, увеличивая их объем и интенсивность. В этом заключается одна из коренных закономерностей процесса физического воспитания.

5.2. Приемы обучения ОРУ

В методике выполнения ОРУ можно выделить следующие группы приемов:

1. Приемы, направленные на целесообразность размещение группы для выполнения упражнений. Чтобы рационально разместить группу для выполнения ОРУ, необходимо владеть основами построений, перемещений, перестроений и размыканий из раздела курса гимнастики «Строевые упражнения». Следует учитывать, что конкретный порядок построения зависит от содержания комплекса ОРУ. Ниже приводятся различные варианты построения группы для выполнения ОРУ:

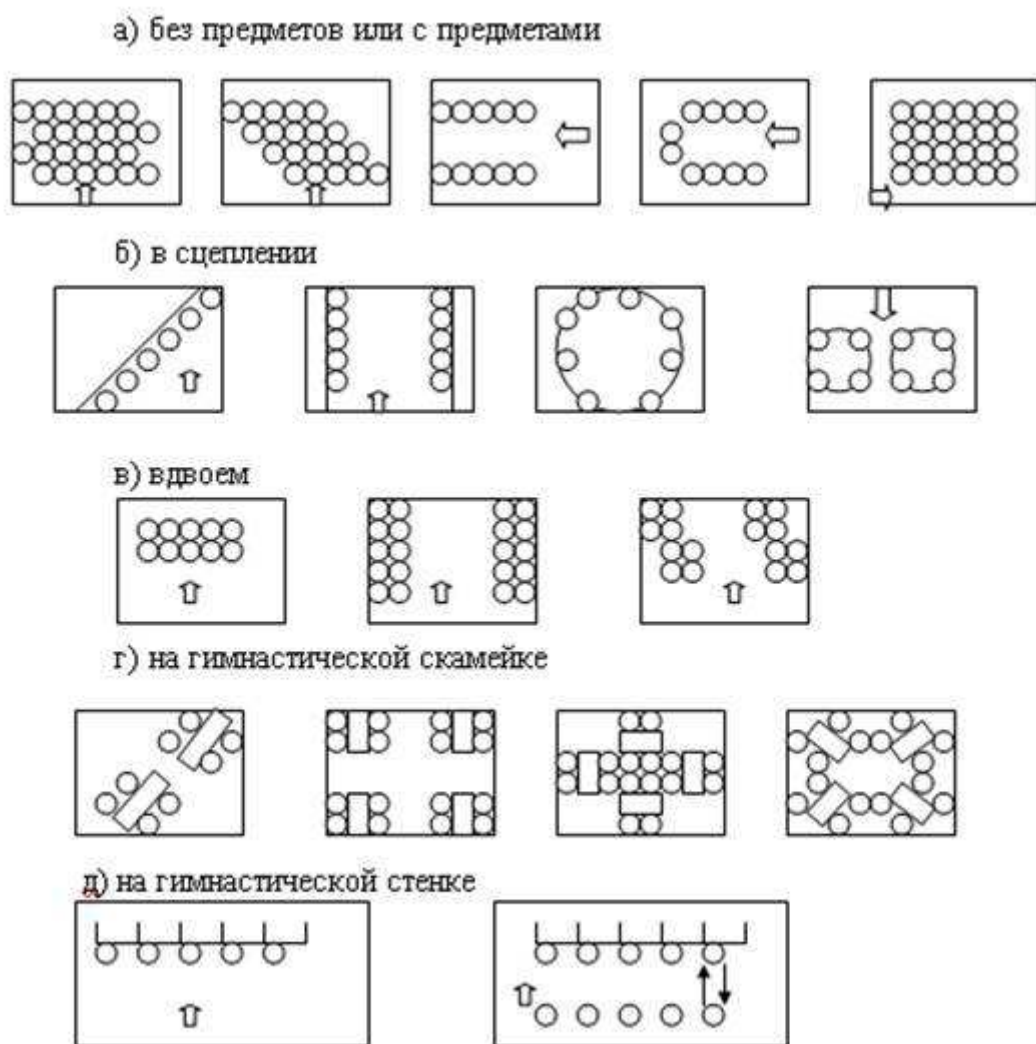


Рисунок 1.

Прежде чем приступить к проведению упражнений, следует всегда проверить, правильно ли выбраны интервал и дистанция, так как неудобство построения затрудняет контроль преподавателя за выполнением, провоцирует искажения техники движений и даже травмы. Для быстрого устранения недостатков построения следует использовать перемещение отдельных шеренг (колонн) на нужное количество шагов вправо, влево, вперед, назад и размыкания по распоряжению. В построении важно учитывать психологические моменты, зависящие от особенностей контингента и места занятий (элемент неудобства в разнополых группах, если девочки

окажутся впереди мальчиков; отвлекающие моменты, если в зале работают другие группы и т.д.). Следует так построить группу и так выбрать место для показа и объяснений, чтобы всем было удобно.

В урочных формах занятий ОРУ можно выполнять:

- 1) всеми одновременно – фронтальная организация;
- 2) по группам – групповая организация;
- 3) по одному – индивидуальная организация.

Во многих случаях целесообразно применение ОРУ с помощью кругового (строго дозированной работа на станциях по карточкам) или поточного (последовательное выполнение серии упражнений одного занимающегося за другим) методов организации.

2. Приемы обучения упражнению, создания представлений о нем. Обучение ОРУ проводят различными способами:

– *По показу.* Преподаватель показывает упражнение занимающимся «зеркальным способом». Вначале указывает на исходное положение, затем на технику самого движения и его конечное положение. Затем подает команду занимающимся для начала выполнения упражнения. Движения руками и ногами вперед и назад преподаватель показывает боком или повернувшись на 45 градусов к занимающимся для лучшего просмотра. Если преподаватель показывает упражнение в исходном положении лежа, сидя, в приседе, студентам также надо принять то же положение.

– *По рассказу.* Этим способом пользуются при обучении более простым упражнениям или с целью активизации внимания занимающихся. Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и рассказывает, какие движения следует выполнять на счет «раз»; «два» и т.д. Рекомендуется по ходу подсказывать основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например: вместо подсчета «раз-два-три-четыре» сказать: «Наклон-выпрямиться-присесть-встать». Этот

способ учит занимающихся мысленно воспроизводить и запоминать упражнения.

– *По рассказу и показу.* Преподаватель, показывая упражнение, объясняет, что и как надо делать, обращает внимание на наиболее трудные места. Этот способ эффективно используют для выполнения сложно координированных упражнений.

– *По разделением (расчлененный).* Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды: «Исходное положение – принять!» преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «правая вперед, руки вперед – делай раз!», «правая в сторону, руки в стороны – делай два», «правая скрестно перед левой, руки скрестно – делай три!», «прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу – делай четыре!». После того как упражнение выполнено по частям, его выполняют в обычной манере, без остановки, полностью. Применение этого способа позволяет сразу исправлять ошибки и повысить плотность занятия. Этим методом проведения ОРУ пользуются в фитнес аэробике, когда инструктор чередует упражнения в зависимости от высоты нагрузки, темпа и ритма музыкального сопровождения.

– *Игровой способ.* Использование эстафет с беговыми и прыжковыми упражнениями, лазанием и перелазанием, переносом и передачей предметов, элементами ОФП. Упражнения выполняются по сигналу (хлопку или свистку).

3. Приемы непосредственного проведения упражнения (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет). Для выполнения ОРУ дается команда «Упражнение начи-най!», которая делится на предварительную «Упражнение начи-» и исполнительную «най!». После этого следует подсчет или музыкальное сопровождение. Подсчетом преподаватель задает

темп исполнения, его характер, стимулирует исполнение отдельных движений, интонацией показывает окончание выполнения. Подсчет ведется на 4 или на 8 счетов, он должен быть четким и эмоциональным. Гласные звуки каждого счета следует растягивать, произнося их нараспев. Для окончания выполнения вместо последнего счета дается команда «Стой!» или распоряжение «Закончить упражнение». Выбор команды или распоряжения зависит от исходного положения (если при окончании упражнения занимающиеся остаются в положении лежа, логичнее сказать «Закончить упражнение», чем «Стой»). В практике широко принято пользоваться настраивающим сигналом «И» перед тем, как начать подсчет. В этом случае команда «Упражнение начи-най» излишня. Сигналом для окончания упражнения может служить соответствующая интонация подсчета. Если исходное положение для выполнения упражнения отлично от основной стойки, то прежде чем давать команду для начала выполнения, необходимо дать команду: «Исходное положение принять» или распоряжение «Принять исходное положение» в случаях, когда его невозможно принять быстро. При выполнении односторонних упражнений сначала необходимо указать сторону, куда оно будет выполняться. Например: «Влево упражнение начи-най!» или «С правой ноги упражнение начи-най!».

4. Приемы исправления ошибок. Исправлять ошибки, возникающие по ходу выполнения, можно либо прекратив выполнение упражнения, дав команду «Стой!» или «Остановись!», либо не прекращая выполнения. В этом случае применяются такие приемы, как подсказ, подсказывающий показ, не прерывая подсчета. Указания даются в темпе выполнения, вместо какого-либо счета. Например: «Раз – два – прямая нога – четыре», «Наклон – выпрямиться – присед – четыре». Пользоваться указаниями и подсказом важно не только для исправления ошибок, но и для их профилактики в ключевые моменты упражнения. Очень хорошим приемом при проведении ОРУ следует признать подсказ движений вместо подсчета в начале испол-

нения упражнения. Например, после подачи команды для начала упражнения преподаватель в темпе подсчета говорит: «Руки в стороны - вверх - наклон - выпрямиться – «И» - раз - два - три – четыре». Подсказ помогает быстрее запомнить последовательность движений в упражнении. В случае, если упражнение плохо понято, целесообразно после остановки повторить его по разделением. Контроль за качеством выполнения упражнений – важнейшее условие адекватности их воздействия, так как неточное выполнение движений по направлению, амплитуде, степени мышечных напряжений приводит к искажению смысла упражнений. Поэтому преподаватель постоянно должен фиксировать внимание занимающихся на неточностях и добиваться качественного исполнения упражнений. Отличным методом самокоррекции движений является работа перед зеркалом. Приучаясь выполнять движения точно, занимающиеся вырабатывают мышечные ощущения, позволяющие им управлять своим телом в точном соответствии с задачами и с так называемым «гимнастическим стилем» (хорошая осанка, красота линий, законченность движений).

5. Приемы активизации внимания при выполнении упражнений. Для активизации внимания занимающихся при выполнении упражнений можно применить следующие приемы:

- выполнение упражнений при различном размещении занимающихся. Например, если группа построена в колонну по три, преподаватель поворачивает одну колонну направо, другую налево, третью кругом. Это способствует воспитанию внимательности и сосредоточенности у занимающихся;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами. Например, чередуя – одно выполнение обычно, другое – закрыв глаза;
- включение на последние счеты упражнений перестроений (поворотов, смены мест колонн или шеренг);
- выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений;

- включение в упражнения хлопков руками или других контрольных ориентиров;
- изменение ритма движений в ходе одного и того же упражнения;
- чередование выполнения упражнений в разном темпе (каждое движение на два счета – на один счет – вновь на два счета);
- чередование выполнения упражнений с подсчетом и без него;
- применение игрового сигнала типа «запрещенная поза». Преподаватель перед началом комплекса оговаривает сигнал (положение), при котором все занимающиеся должны принять определенную позу (например, упор присев) или выполнить другое задание. Определяется шеренга (колонна)-победитель.

5.3. Последовательность обучения ОРУ

Простейшие упражнения, с которых следует начинать обучение, строятся на изолированных движениях и их сочетаниях. В дальнейшем, по мере совершенствования двигательной функции, упражнения усложняются путем подключения различных совмещенных движений.

Обучение движениям прямыми руками следует начинать с движений одной рукой попеременно с другой. При этом обращается внимание на то, чтобы движения были изолированными, чтобы вместе с движением одной рукой не было движений других частей тела. Необходимо добиваться правильного выполнения движений. Например, если надо принять положение «правая рука вперед», то рука должна быть на высоте плеча, ладонью внутрь, пальцы выпрямлены и т. д. В начале обучения движения руками выполняются одноименно: правая вперед и левая вперед, правая в сторону и левая в сторону. Затем применяются более сложные разноименные движения: левая вверх, правая вниз; левая в сторону, правая вниз и т. д.

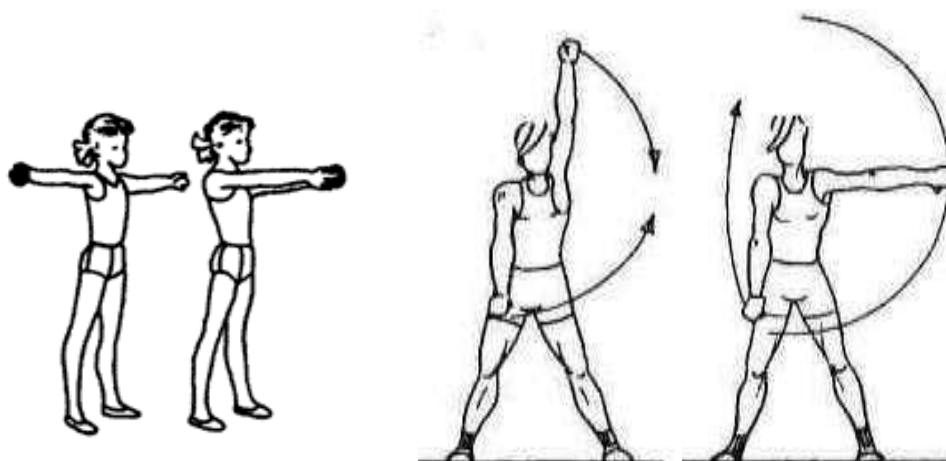


Рисунок 2.

Упражнения в сгибании и разгибании рук лучше всего выполнять из основных исходных положений. Например, сгибание рук в положение «перед грудью» можно делать из положений «руки внизу», «руки вверх», «руки в стороны» или «руки вперед», но лучше обучать этому из положения «руки в стороны».



Рисунок 3.

Круговые движения руками можно выполнять в лицевой и боковой плоскостях, каждой рукой отдельно и двумя одновременно. При выполнении круговых движений двумя руками в лицевой плоскости следует ука-

зывать на чередование в положении рук «правая перед левой», «левая перед правой».

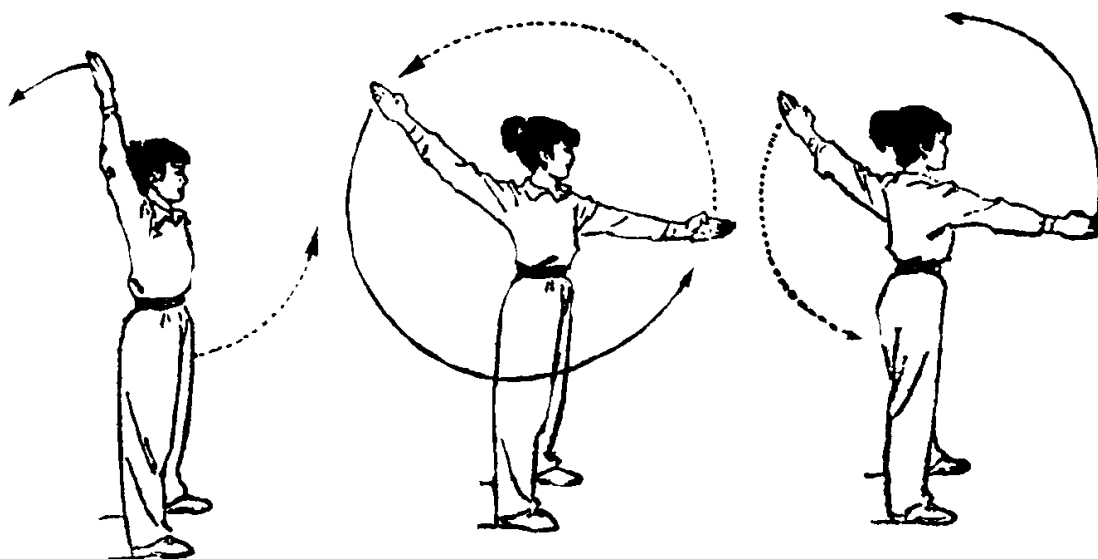


Рисунок 4.

Поднимание и опускание плеч вначале выполняется при свободном положении рук, потом из различных исходных положений (на пояс, к плечам, за спину).

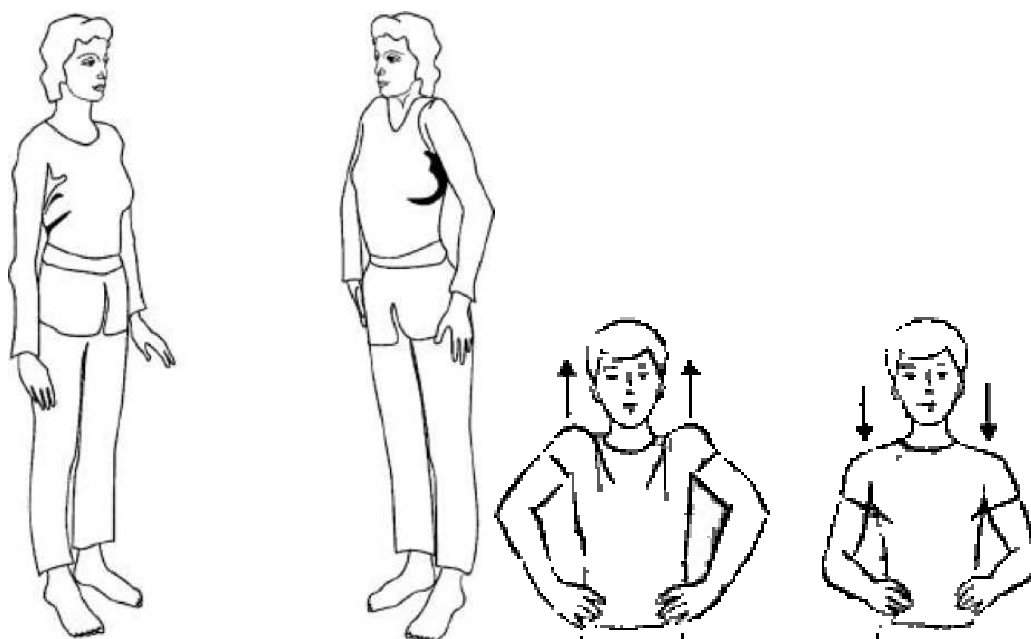


Рисунок 5.

Кроме поднимания и опускания, следует проводить сведение и разведение плеч, круговые движения плечами.



Рисунок 6.

Упражнения для кистей – сгибание и разгибание, отведение, приведение и круговые движения. Эти упражнения легче выполнять, когда пальцы сжаты в кулак и труднее, когда пальцы выпрямлены и разведены.

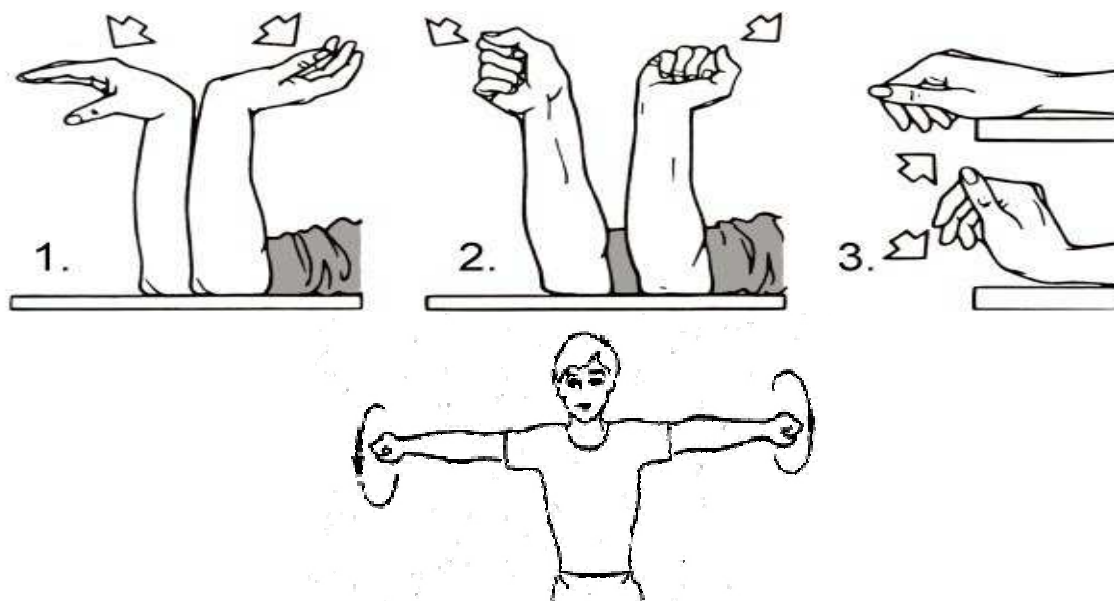


Рисунок 7.

Упражнения для пальцев – сжимание и разжимание, разведение и сведение.

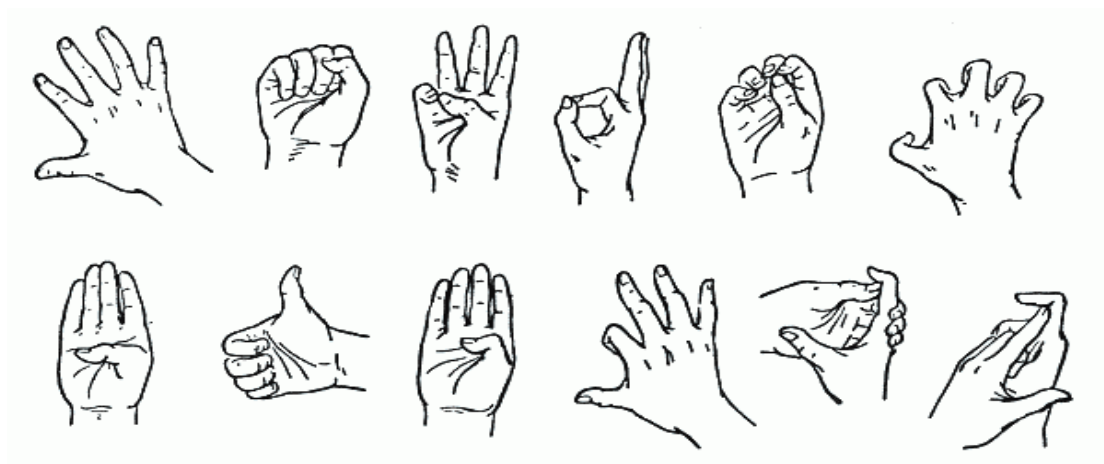


Рисунок 8.

Упражнения для кистей и пальцев можно выполнять из различных исходных положений и одновременно с движениями руками.

Обучение движениям туловищем. Вначале изучают простейшие наклоны и повороты с минимальной амплитудой движения, обращая главное внимание на правильное выполнение. По мере усвоения учащимися формы движения увеличивается и амплитуда. Сочетание наклонов с поворотами и круговыми движениями туловищем изучается после прочного усвоения учащимися элементарных наклонов и поворотов.

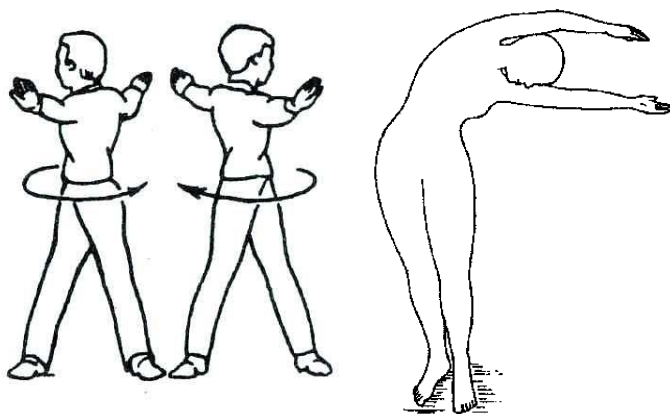


Рисунок 9.

Наклоны и повороты головы содействуют развитию мышц шеи и затылочных мышц, играющих важную роль в правильном положении головы. Движения головой должны выполняться с возможно большей амплитудой и незначительное число раз (пять-шесть раз в каждую сторону). Вначале движения головой лучше делать в положении сидя, потом стоя (положение ног устойчивое). Впоследствии можно эти движения соединять с движениями рук и туловища.

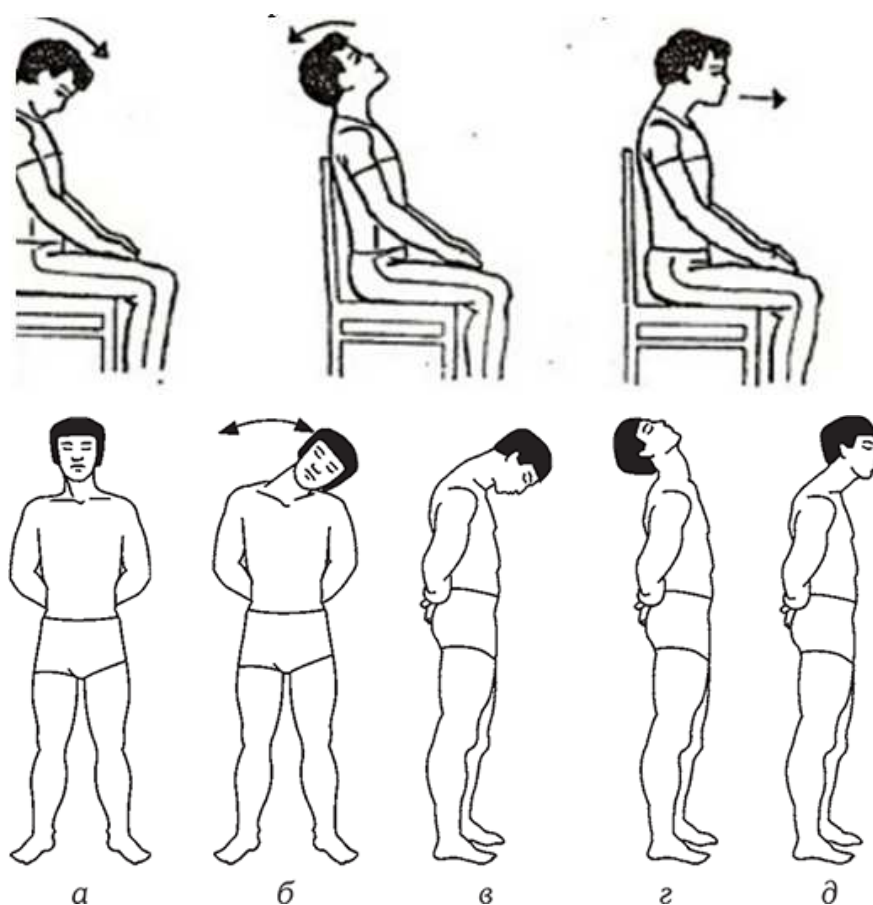


Рисунок 10.

Приседания относятся к упражнениям, которые дают значительную нагрузку. При выполнении приседаний надо следить за правильным положением ног и туловища. Вначале изучаются полуприседания, затем приседания с опорой (лучше всего о рейку гимнастической стенки).

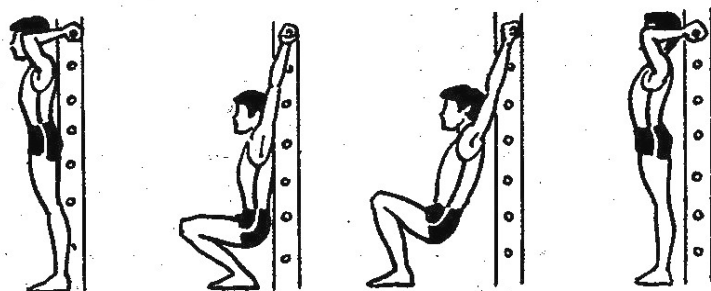


Рисунок 11.

Далее выполняются упражнения с простейшими исходными положениями рук, а позднее с более сложными исходными положениями и с движениями рук.

Основное положение в приседании: носки врозь, пятки вместе, колени развернуты, туловище и голова находятся в прямом положении.



Рисунок 12.

Упражнения в полуприседаниях и приседаниях применяются как подводящие к приземлению при прыжках с высоты, в высоту и опорных. Кроме того, упражнения в приседаниях подготавливают к приземлению при прыжках в длину. Все это имеет прикладное значение: мягкое приземление необходимо при прыжках в естественных условиях, на местности.

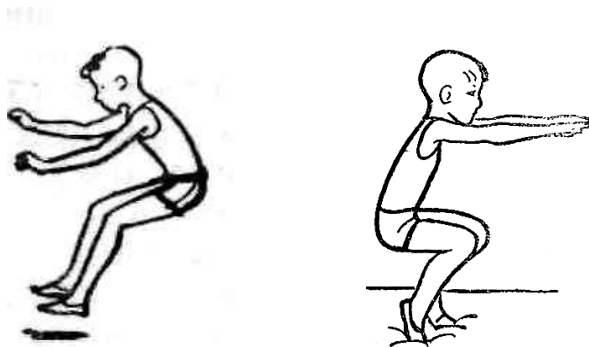


Рисунок 13.

Движение прямыми ногами, а также сгибание и разгибание ног лучше всего изучать из положения сидя или лежа на гимнастической скамейке или на полу. Для выполнения этих упражнений в положении стоя вначале проводится отставление ног на всю ступню, на носок, в разные стороны, потом следует поднятие прямых и согнутых ног, а затем сгибание и выпрямление ног с постепенно усложняющимися исходными положениями и движениями рук.



Рисунок 14.

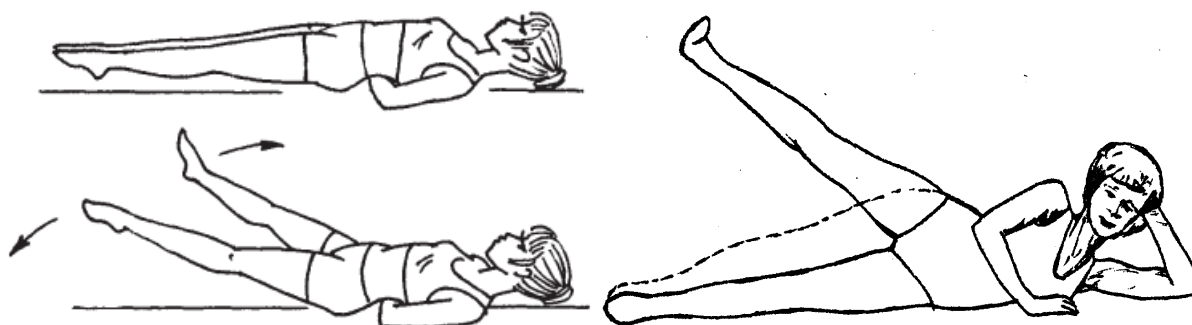


Рисунок 15.

Последовательным продолжением элементарных движений и их соединений будут упражнения типа заданий: сесть, лечь на пол, встать произвольным способом, встать, не касаясь пола руками, и др. Такие упражнения проводятся в зависимости от подготовленности занимающихся и санитарно-гигиенического состояния места занятий.

Упор присев выполняется как самостоятельное упражнение, а также используется для перехода в стойку на коленях и в упор лежа.

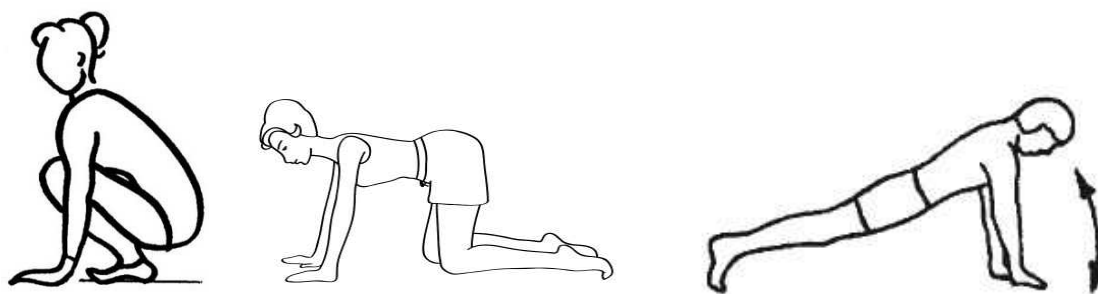


Рисунок 16.

Опускание на колено лучше всего выполнять из основной стойки.



Рисунок 17.

С шага назад: 1) отставить правую (левую) ногу на большой шаг назад на носок, руки в стороны (это наиболее устойчивое положение); 2) опуститься на правое (левое) колено.

С шага вперед: 1) сделать большой шаг с правой (левой) ноги вперед, руки на пояс, левая (правая) нога сзади на носке; 2) опуститься на левое (правое) колено.

Положение стоя на колене будет правильным, если голень одной ноги и бедро другой будут перпендикулярны к полу.

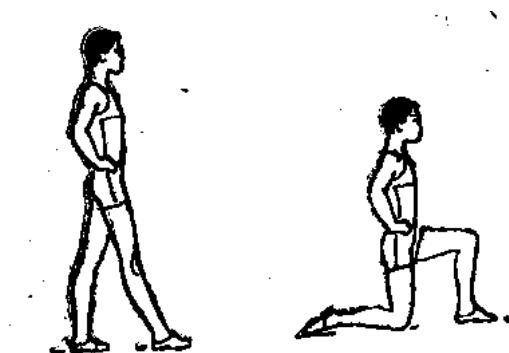


Рисунок 18.

Упор стоя на коленях выполняется из упора присев или из положения стоя на одном колене. Из упора стоя на коленях можно перейти в стойку на коленях с различным положением рук.

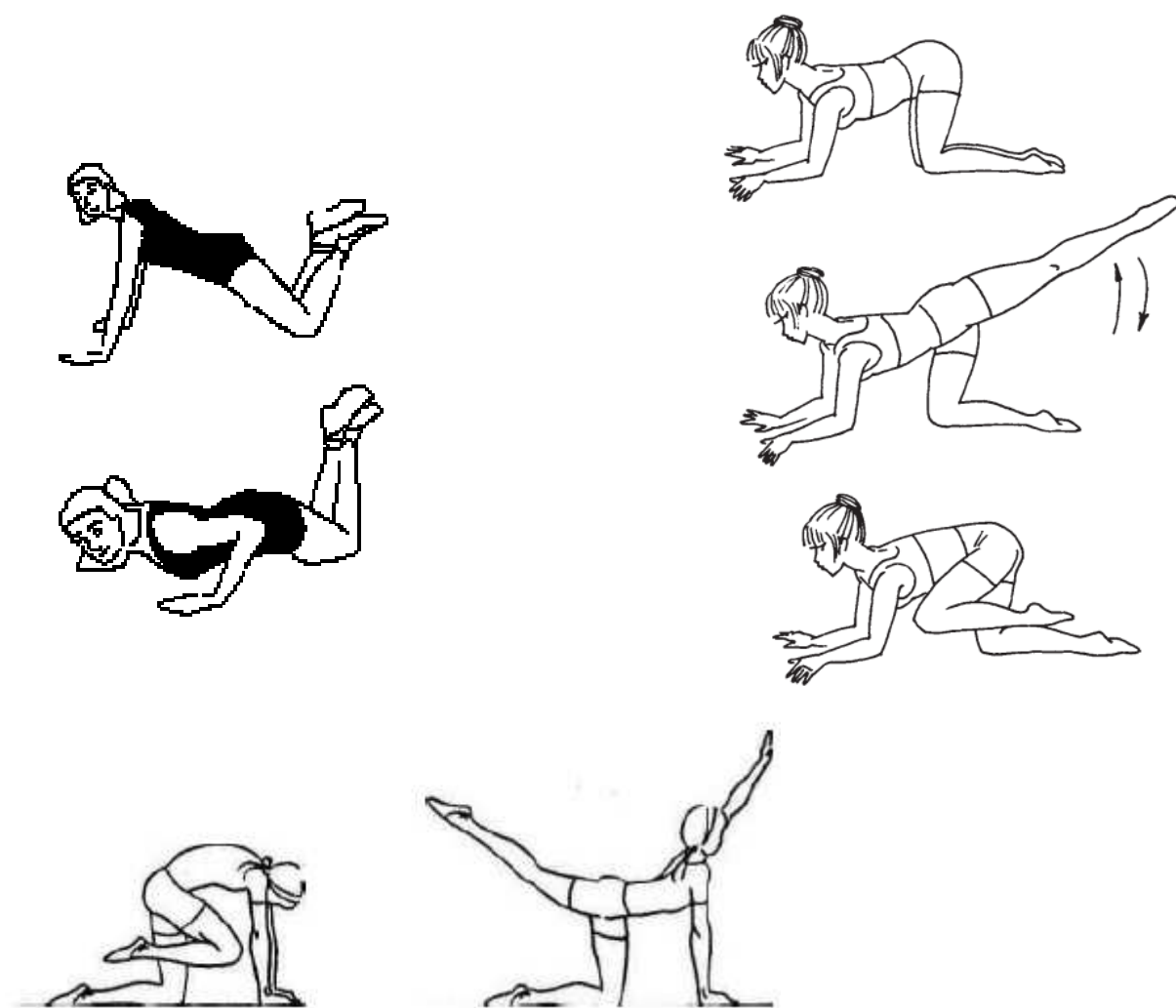


Рисунок 19.

Упор стоя на коленях используется как исходное положение для многих упражнений: прогибание и выгибание спины; поочередное поднятие рук; поочередное отставление и поднятие ног; ходьба на четвереньках вперед и назад и др. Упражнения в упоре стоя на коленях и ходьба на четвереньках положительно влияют на формирование правильной осанки.

Упоры выполняются вначале у высокой опоры, лучше всего у гимнастической стенки (на высоте груди), со временем высота опоры постепенно понижается.

Переход в упор стоя или упор лежа происходит поочередным отставлением ног назад.

Выпады вперед и в стороны. При обучении выпадку вперед надо сделать большой шаг с правой ноги вперед, развернуть ступню левой ноги наружу и согнуть правую ногу в колене (до прямого угла голени с полом). При этом обращается внимание на правильное положение туловища и головы. Затем это же упражнение выполняется с левой ноги.

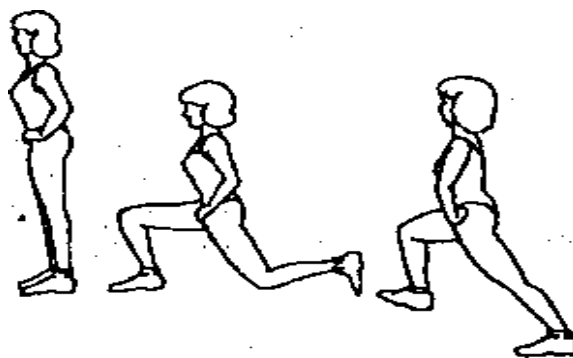


Рисунок 20.

После ознакомления с этим упражнением занимающимся предлагается самостоятельно сделать несколько выпадов с правой и левой ноги. Далее выпад выполняется по команде преподавателя.

В такой же последовательности изучаются выпады в сторону.

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук, ног, головы и туловища изучаются параллельно. Применяются простейшие сочетания движений руками и ногами, руками и туловищем, руками и головой, ногами и туловищем и т. д. По мере усвоения этих движений можно составлять несложные комбинации, проводя их с флажками, палками, мячами, обручами и без предметов.

Как правило, ОРУ не являются для занимающихся сложной двигательной задачей при однократном выполнении, и процесс обучения чаще всего сводится к запоминанию последовательности упражнений в комплексе. Тем не менее, при овладении ОРУ необходимо особое внимание обратить

на устранение ошибок в исходных и конечных положениях, исключение напряжения мышц, не участвующих в движениях.

5.4. Способы разучивания комплексов упражнений

Выделяют три способа обучения комплексам общеразвивающих упражнений – раздельный, поточный и проходной.

При *раздельном способе* комплекс выполняется с паузами между упражнениями, во время которых преподаватель знакомит занимающихся с очередным упражнением.

При *поточном способе* весь комплекс выполняется слитно, без пауз. При этом способе преподаватель использует главным образом показ, называя лишь основные движения. Ведя подсчет, преподаватель обращает внимание группы на окончание упражнения словами «последний раз», а сам, не прекращая подсчет, принимает исходное положение для следующего упражнения. Занимающиеся, закончив предыдущее упражнение, быстро принимают новое исходное положение и сразу же вместе с преподавателем начинают следующее упражнение. Поточный способ очень экономичен по времени, очень нагрузочен, но требует хорошей подготовки от преподавателя, знания широкого круга упражнений и быстрого их выбора. Поточный способ используют главным образом при проведении знакомых занимающимся, несложных упражнений. Возможности для обучения новым движениям здесь ограничены.

Разновидностью поточного способа является серийный, при котором поточно проводится не весь комплекс, а только серия из нескольких упражнений. После паузы выполняется следующая серия и т.д. При проведении этим способом можно построить серию, состоящую из одного упражнения, выполняя несколько вариантов его с изменением амплитуды,

направления, вводя дополнительные движения с целью более качественной проработки мышечно-связочного аппарата.

Проходной способ заключается в выполнении упражнений в движении при последовательном (через 2-4-8 счетов) прохождении через зал разомкнутых шеренг, выполняющих упражнения. Каждая шеренга, достигнув противоположной стороны, самостоятельно прекращает упражнение и, разделившись пополам, двигаясь налево и направо в обход, быстро возвращается обратно в исходное положение. Когда все шеренги закончат прохождение и вернутся в исходное положение, преподаватель показывает новое упражнение. Высоко эффективен вариант проходного способа обучения комплексам упражнений при движении колонны в обход с дистанцией в 2-3 шага.

6. СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Для выполнения ОРУ существуют несколько способов проведения:

Раздельный способ. Основным признаком раздельного способа является пауза для показа и объяснения между отдельными упражнениями. Способ наиболее доступен для проведения ОРУ с начинающими, а также освоения упражнений комплекса при его проведении поточным способом. Способ представляет наибольшие возможности для обучения и достижения высокого качества выполнения каждого упражнения. Для проведения комплекса ОРУ этим способом предварительно ведется обучение каждому упражнению одним из способов разучивания (по показу, рассказу и т.д.). Далее подаются команды «Исходное положение – принять!» и «Упражнение начи-най!». Для окончания упражнения подается команда «Стой!».

Данный способ имеет преимущества:

а) он доступен для любого контингента занимающихся;

- б) допускает возможность обучения и объяснения;
- в) можно легко варьировать физическую нагрузку.

Несмотря на ряд положительных сторон, отдельный способ имеет и недостатки, к основным из которых можно отнести низкую плотность занятий из-за большого числа пауз между упражнениями. Поэтому если комплекс предварительно разучен или основной задачей применения ОРУ является разминка, то наиболее эффективно использование других способов проведения ОРУ.

Поточный способ заключается в выполнении упражнений, при котором конечное положение предыдущего упражнения – начало последующего. Этим способом рекомендуется пользоваться с подготовленными занимающимися, у которых двигательные способности развиты, а внимание сосредоточено лучше, чем у начинающих.

Поточный способ предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений, т.е. без пауз и остановок, что значительно повышает плотность занятий, активизирует деятельность центральной нервной системы и внимание учащихся. При данном способе проведения ОРУ к комплексу предъявляются определенные требования:

- во-первых, упражнения должны быть относительно простые по форме и знакомы занимающимся или предварительно разучены и проведены отдельным способом;
- во-вторых, переходы от одного упражнения к другому должны быть просты и удобны;
- в-третьих, необходимо сохранять однотипный размер счета;
- в-четвертых, следующее упражнение показывается в момент выполнения предыдущего.

Первое упражнение начинается после объяснения и команды «Упражнение начинай!». Для перехода к следующему упражнению подаются команды: «Последний» – упражнение начинают выполнять последний раз – и

«Можно» или «И» на последний счет выполняемого упражнения. Создание представлений о последующих упражнениях комплекса осуществляется либо по показу в момент перехода к другому упражнению после команды «Можно!», либо по предварительному объяснению и показу одновременно с выполнением предыдущего упражнения.

Разновидностью поточного способа проведения упражнений может быть серийно-поточный способ, при котором поточно проводятся серии из нескольких упражнений, после чего дается пауза перед началом следующего. Движения каждого последующего упражнения серии базируются на предыдущем, а за счет изменения направлений движения, амплитуды, взаимного расположения звеньев тела достигается качественная проработка мышечно-суставного аппарата.

Другой разновидностью проведения комплексов ОРУ поточным способом является проведение комплексов ритмической гимнастики. Методика проведения и комплексы ритмической гимнастики имеют свою специфику. Комплексы ритмической гимнастики проводятся под фонограмму, состоящую из музыкальных фрагментов с соответствующим темпом.

Проходной способ. Отличительной особенностью этого способа является то, что упражнения выполняются на ходу (бег, ходьба, подскоки) со значительным перемещением занимающихся. Благодаря этому круг и вариативность упражнений увеличиваются. В комплекс включаются прыжки, танцевальные и акробатические упражнения. Данный способ очень эмоциональный и требует от преподавателя умения хорошо владеть группой, так как необходимо соблюдать строгий порядок и дисциплину.

Применяются два варианта этого способа, которые отличаются друг от друга построением и рисунком передвижения занимающихся.

Первый вариант. Выполняя упражнения, занимающиеся одновременно передвигаются по периметру площадки или по кругу в колонну по одному

(по два). Используя этот вариант, преподаватель должен придерживаться следующих методических указаний:

1. Упражнения в комплекс включаются знакомые, ранее разученные в разомкнутом строю. Лучше подбирать упражнения на два или четыре счета, так как добавляются еще один или три шага. Например: 1-3 – три шага с левой; 4 – приставить правую; 5 – упор присев; 6 – упор стоя ноги врозь; 7 – упор присев; 8 – О.С. Или: 1 – шаг левой; 2 – приставить правую; 3 – наклон, коснуться руками пола; 4 – О.С.; 5-8 – то же, но шаг правой.

2. Для создания представления об упражнении применять целостный метод обучения и по разделениям. Для начинающих при объяснении упражнения следует прекращать движение, особенно если занимающиеся передвигаются бегом или прыжками. Сначала целесообразнее объяснять и показывать упражнения, когда занимающиеся стоят, а затем можно практиковать объяснение простых движений на ходу.

3. Поддерживать дистанцию в строю во время выполнения ОРУ (два-три шага). Уменьшение дистанции мешает правильному выполнению упражнений и создает ситуации для нарушения дисциплины, так как занимающиеся могут столкнуться друг с другом.

4. Для начала упражнения, независимо от того как оно будет выполняться (с ходу или с места), подается команда: "Упражнение начинай!" В движении команда подается под левую ногу. Занимающиеся делают шаг правой, а затем с шагом левой под счет «Раз» начинают выполнять заданное упражнение. Для окончания – с началом четвертой восьмерки (примерная дозировка упражнений) подается предварительная команда: «Без задания» и затем, вместо восьмого счета, исполнительная команда – «Марш!»

5. Для изменения положения рук (за голову, к плечам, за спину, на пояс и т. д.) подается команда: «Руки на пояс – ставь!» или «Руки в стороны – ставь!». Для изменения способа передвижения нужно назвать способ и по-

дать команду: «Марш!» Например: «На носках – марш!» или «Перекатом с пятки на носок – марш!». Если же изменяется и положение рук и способ передвижения, то команду следует подавать так: «Руки к плечам – ставь! На внутренней стороне ступни или на носках – марш!» и т.д.

6. Если занимающиеся передвигаются подскоками или каким-либо другим способом, только не шагом и не бегом, то для перехода на ходьбу или на бег нужно подать команду: «Обычным шагом (бегом) – марш!».

Второй вариант. Вторым вариантом проведения ОРУ в движении заключается в следующем. Занимающиеся движутся по периметру площадки в колонну по одному. По команде преподавателя (на нижней или на верхней границе зала) занимающиеся перестраиваются из колонны по одному в колонну по четыре поворотом направо (налево). Четверка, выполнив поворот, размыкается на исходные точки для выполнения упражнения. За ней выстраивается вторая четверка и т. д. Выполняя упражнения, занимающиеся передвигаются поочередно шеренгами, используя всю рабочую площадь зала.

Каждое упражнение преподаватель называет и показывает. Для начала выполнения первого упражнения в комплексе подается команда: «Упражнение начи-най!» Первая четверка начинает выполнять упражнение, продвигаясь вперед. Следующая четверка (шеренга) включается в упражнение через 8 счетов. Пройдя всю площадку, первая четверка прекращает выполнение упражнения, поворачивается налево или направо и до мест исходного положения продвигается в колонну по одному по одной стороне зала. За ней вторая четверка, третья и т. д.

Для начала очередного упражнения первая четверка занимает исходные места и ждет команду. Вместо счета «семь, восемь» преподаватель подает команду: «Следующие – можно!» или «С правой (левой) – можно!» Следующие четверки через каждые восемь счетов включаются в упражнение самостоятельно.

Каждое очередное упражнение преподаватель называет и показывает его во время движения первых четверок к местам исходного положения. Сам находится на противоположной стороне зала. Например, если занимающиеся возвращаются по левой стороне зала, то преподаватель находится ближе к правой, чтобы все хорошо его видели, чтобы он видел всех и не мешал продвижению четверок, еще выполняющих упражнение. Так как очередное упражнение при этом способе показывается первым четверкам, а последующие выполняют упражнение, глядя на первых, то в комплекс желательно включать в основном знакомые, технически правильно разученные при раздельном способе упражнения.

Чтобы не сбиваться с темпа и ритма при объяснении упражнения и дать возможность отдохнуть голосовым связкам, тем более что комплекс выполняется со значительным перемещением, преподаватель предлагает занимающимся вместе с ним вести счет. С началом упражнения он считает вместе со всеми, а затем выполняющие упражнение четверки ведут счет сами. В это время преподаватель объясняет очередное упражнение, соизмеря слова и счет с предыдущим.

Для лучшей организации проведения этого варианта целесообразно ознакомить занимающихся с рисунком передвижения по площадке. Для этого надо первый раз пройти со всеми перестроениями, не выполняя упражнения. Затем пройти так же, но добавить ведение счета передвигающимися четверками по площадке. При этом преподаватель подает все команды, а занимающиеся, продвигаясь в ритме счета, учатся вести счет. Далее упражнение выполняется в целом каждой четверкой, а затем комплекс выполняется потоком. Только после такой предварительной подготовки возможно успешное освоение данного варианта.

Возможны другие варианты возвращения к исходным местам. Например, после прохождения всей площадки зала четверкой 1-й и 2-й занимающиеся поворачивают в обход направо, а 3-й и 4-й – налево и двигаются к

исходным местам с двух сторон. При таком перестроении удобно проводить упражнения в парах.

В практике чаще используется первый вариант проходного способа, однако следует отдать предпочтение второму, при котором полностью проявляются достоинства данного способа. Второй вариант позволяет включать в разминку многие акробатические и танцевальные упражнения, а также сократить время проведения подготовительной части урока.

Круговой способ. Для развития физических качеств в основной части занятия наиболее эффективно использование **кругового способа** проведения ОРУ, особенности которого заключаются в следующем. В зале определяются несколько станций, в зависимости от имеющихся гимнастических снарядов и инвентаря, а также задач урока. Количество станций и групп (отделений) занимающихся должно быть одинаковым. После проведения общей разминки, если в этом есть необходимость, учащиеся распределяются по «станциям», на которых в целях сокращения затрат времени на объяснение на каждом месте занятий могут быть использованы учебные карточки (рисунки) с упражнениями для данной «станции» и указанием режимов работы. Сам преподаватель должен находиться на той «станции», где в данный момент наиболее сложное задание и где необходима его помощь. По указанию преподавателя занимающиеся выполняют известное количество упражнений и переходят на следующее место занятий против часовой стрелки, и так до завершения полного круга. В целях усиления эффекта преподаватель постепенно увеличивает от занятия к занятию нагрузку, вес отягощений, количество «станций» в круге, количество кругов, число повторений на каждом месте занятий и скорость выполнения заданий.

Комплексный способ – заключается в неоднократном повторении комплексов ОРУ, разученных в данном или предыдущих занятиях. Это способ разучивания вольных упражнений.

Игровой способ – заключается в том, что во время выполнения ОРУ имеется момент игры (эстафеты, полосы препятствий, сюжетно-образные и др.). Игровой способ проведения комплекса ОРУ заключается в том, что занимающиеся делятся на несколько команд, между которыми проводится соревнование в исполнении ОРУ. Такая форма проведения ОРУ стимулирует техничное выполнение давно известных упражнений и способствует увеличению физиологической нагрузки (кто быстрее поменяется местами, выполнит упражнение без ошибок, большее количество раз присядет и т. д.). Подбирая игры-упражнения, преподаватель должен опираться и исходить из планируемых задач, характера учебного материала и возраста занимающихся. В зависимости от этого их форма, содержание и правила проведения могут и должны меняться. Преподавателю необходимо постоянно вносить элементы новизны, современности, создавать необычные условия и ситуации с учетом интересов и возможностей смены мест занимающихся. Кроме того, нужно учитывать их возраст и двигательный опыт. Проводя ОРУ игровым способом, нужно:

- изменять расстояние между командами;
- менять исходные положения (О.С., упор присев, сед и т. д.);
- менять способы передвижения (шагом, бегом, подскоками);
- менять сигналы (слуховые, зрительные, тактильные);
- менять частоту подачи сигналов;
- менять объем и интенсивность нагрузки;
- менять размеры и вес снарядов или инвентаря (гимнастические палки, скакалки, набивные мячи, скамейки и т. д.).

Общеразвивающие упражнения, проводимые в форме соревнований, могут быть личной и коллективной направленности. Все соревнования индивидуального характера могут стать коллективными (командными), если определить колонну, шеренгу или ряд, которые быстрее и точнее выполнили индивидуальные виды соревнований. Для проведения таких упраж-

нений занимающихся нужно построить в колонну по четыре. В каждой колонне провести расчет по порядку, а затем первую повернуть лицом ко второй, а четвертую к третьей. Первая и третья колонны выполняют заданное упражнение, а вторая и четвертая ведут подсчет и наблюдают за правильностью их выполнения (1-е номера первой колонны наблюдают за 1-ми номерами второй колонны и т. д.). Начало и конец выполнения упражнения определяется преподавателем (команда, сигнал и т. п.). Задание может быть таким: выполнить максимально возможное количество приседаний за 10 секунд; удерживать равновесие на одной ноге в обусловленной позе определенное время; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 секунд и др. Занимающиеся ведут счет вслух, чтобы его слышал партнер. После выполнения упражнения всеми победители одноименных номеров поднимают руки. Команда-победитель определяется по количеству победителей в данном упражнении. Чтобы команды были в равных условиях, следующее упражнение начинают выполнять вторая и четвертая колонны.

Для проведения соревнований на скорость выполнения не следует включать упражнения, требующие точного гимнастического положения ног, рук, так как ради быстроты техника выполнения упражнений будет нарушаться.

После каждого соревнования обязательно надо объявлять победителя или команду, правильно выполнившую условия соревнования, а также объявлять очки поражения нарушившим правила.

Каждая игра и ее вариант должны служить средством и методом обучения и воспитания. Поэтому для определения команды-победительницы необходимо исходить прежде всего из следующих трех показателей:

1. качества выполнения упражнений каждым учеником и всей командой;
2. организованности и дисциплинированности учащихся;

3. быстроты и четкости исполнения передвижений командой, самостоятельности и коллективизма в действии.

Построение учащихся для проведения упражнений этим способом должны отвечать следующим требованиям:

- дистанция и интервал между командами должны исключать возможность различных помех, отвлечений;
- занимающиеся должны стоять спиной к свету и ветру;
- девочки должны находиться с одной стороны (на одном из флангов), спереди или сзади, в зависимости от условий;
- низкорослые должны быть спереди.

Комбинированный способ – сочетание всех вышеуказанных способов в одном занятии.

Любой из способов проведения ОРУ преподаватель выбирает исходя из количества учащихся, размеров зала или площадки, поставленных задач, возраста и подготовленности учащихся. Готовясь к занятиям, преподаватель должен сначала выбрать соответствующий способ проведения ОРУ и только после этого подобрать упражнения для комплекса. Физическую нагрузку в комплексе можно регулировать, меняя количество упражнений и изменяя их содержание, увеличивая или уменьшая интервалы отдыха между упражнениями, изменяя количество повторений и темп выполнения, исходные положения, способы проведения и используя различные предметы.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

7.1. Правила подбора и последовательность упражнений в комплексе

1. Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

2. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

3. Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических качеств, способствовали формированию правильной осанки.

4. Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое упражнение следует составлять и выполнять на 2, 4, 8, 16, 32... счетов.

5. Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание. Такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

6. Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление, упражнения в быстром темпе и медленном.

7. Упражнения на развитие силы следует повторять до ощущения усталости, а упражнения на растягивание – до ощущения незначительной боли.

8. Для построения комплекса ОРУ рекомендуется такая схема:

а) упражнения на осанку типа потягивания;

б) упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног средней интенсивности (3-5 упражнений);

в) упражнения для тех же мышечных групп, но большей интенсивности;

г) упражнения общего воздействия на организм (соединение движений рук, туловища и ног, бег, прыжки);

д) упражнения на расслабление, координацию, дыхание и т.д.

7.2. Дозировка ОРУ

Регулирование физической нагрузки на занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

– количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики – 8-12, в комплексе ритмической гимнастики – 50-70);

– содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп; силовые упражнения, упражнения с отягощениями и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость);

– интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);

– количества повторений (при проведении несложных ОРУ, укладывающихся в счет «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). Количество повторений должно быть таким, чтобы упражнение оставило «след». Если у занимающихся не возросла частота сердечных сокращений, не началось потоотделение, пользы от него будет мало;

– темпа выполнения (быстрый темп упражнений, как правило, более нагрузочный);

– исходных положений (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку. Например: сгибание рук в упоре лежа с опорой руками о скамейку значительно легче, чем при опоре о нее ногами. Переход в сед из положения лежа на спине с закрепленными ногами значительно труднее, если руки подняты вверх и легче, если они фиксированы на поясе).

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых с данным контингентом.

Во время индивидуальных занятий регулировать нагрузку необходимо по пульсу и по самочувствию, ориентируясь на чувство утомления. Во время групповых занятий преподаватель может дать указание самостоятельно прекращать упражнение, если продолжать его со всеми вместе становится трудно. В силовых упражнениях чувство утомления легко ощутимо и повторение до отказа допустимо. В упражнениях на выносливость доводить организм до такой степени утомления нельзя, особенно при занятиях с начинающими. Во время выполнения упражнений на гибкость надо руководствоваться чувством легкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений. От занятия к занятию нагрузку следует постепенно повышать, регулируя ее за счет перечисленных выше факторов и количества дней занятий в неделю.

Контроль и самоконтроль за допустимой нагрузкой на сердечно-сосудистую систему во время выполнении общеразвивающих упражнений, особенно интенсивными сериями-поточно, рекомендуется осуществлять по следующей методике:

– определить «индивидуальный исходный потолок» – максимум ЧСС – путем вычитания из цифры 220 числа, соответствующего возрасту занимающегося (220 минус возраст);

– путем прощупывания (у запястья, на шее) подсчитывается ЧСС за 10 или 15 секунд по сигналу преподавателя перед началом занятия (исходный пульс) и в отдельные его моменты (после «пиков» нагрузки, в момент восстановления и т. п.). Это число умножается на 6 или 4 и определяется количество ударов в минуту;

– найденное значение (число ударов в минуту) должно быть в зоне 60-85% от максимума (220 минус возраст), характеризуя индивидуальную допустимую нагрузку. К примеру, для занимающегося 20-ти лет максимальное значение числа ударов пульса в минуту будет равно 200 (220-20). Нагрузка, при которой пульс будет равен 120-140 уд/мин, будет достаточной, для начинающего (60-70%), а для подготовленного он может быть и выше – характеризоваться пульсом 160-170 уд/мин (80-85%).

Дыхание тесно связано с движениями. Глубина и частота дыхания должны соответствовать потребностям организма в данный момент. Эта сложная физиологическая функция организма осуществляется автоматически, хотя можно и произвольно вмешиваться в акт дыхания. Необходимо сочетать темп движений с дыханием. При расширении грудной клетки, при движениях руками в стороны, разгибании туловища рекомендуется делать вдох, а при сгибаниях, наклонах – выдох. Глубокий вдох лучше всего делать в той фазе упражнения, когда грудная клетка расширяется (в это время условия для наполнения легких воздухом наиболее благоприятны), а выдох – когда грудная клетка сужается. Выдох должен быть не менее глубоким, чем вдох. Для практически здоровых людей не вредны и моменты кратковременного натуживания.

Большое воспитательное и дисциплинирующее значение для выполнения общеразвивающих упражнений имеют команды.

Обычно соблюдается следующий порядок: во время показа или объяснения учащиеся находятся в положении «вольно»; после объяснения или показа подается команда «Смирно!», а затем «Исходное положение принять!» или распоряжение «Примите исходное положение»; для начала упражнения подается команда «Упражнение начинай!» и ведется подсчет или подсказ «прямо, вправо, влево» и т. д.; при необходимости делаются замечания, исправляются ошибки; для окончания выполнения упражнений подается команда «Стой!», если же во время выполнения упражнения идет подсчет, то команда «Стой!» подается вместо последнего счета: например: «раз-два-три», «раз-два-стой!».

7.3. Схема построения комплекса ОРУ

При составлении комплекса упражнений должны быть учтены его назначение (разминка, развитие физических качеств, разучивание конкретных элементов, исправление осанки и т.п.) и контингент (возраст, пол, уровень подготовленности).

При составлении комплексов ОРУ необходимо руководствоваться следующими требованиями:

1. Упражнения должны быть доступными, необходим последовательный переход от простых к более сложным;
2. Нагрузка должна постепенно возрастать;
3. Упражнения должны воздействовать на все группы мышц;
4. Последовательное (поочередное) включение в работу различных частей тела.
5. Подбор упражнений должен проводиться по принципу чередования для различных мышечных групп;
6. Обязательно должны включаться дыхательные упражнения и упражнения для осанки.

В комплекс вначале включаются упражнения, требующие большого внимания учащихся, а упражнения, значительные по воздействию на организм, даются в конце. Вновь разучиваемые упражнения включаются в основную часть урока. Хорошо знакомые выполняются во вводной части.

На занятиях реализуется несколько схем упражнений:

1. Последовательность воздействия упражнений «сверху-вниз», при котором вначале идут упражнения для рук и плечевого пояса, затем для туловища, шеи и для тазового пояса и ног.

2. Последовательность воздействия в обратном порядке – «снизу-вверх».

3. Упражнения чередуются сериями – «руки – ноги – туловище» или «руки – туловище – ноги». Таких серий в комплексе несколько (3-5) и в каждой из них упражнения меняются по направленности воздействия. Например, если в первой серии участвовали мышцы брюшного пресса, то во второй – мышцы спины. Если в первой серии выполнялись упражнения на силу – приседания, то во второй на растягивание – махи ногами.

4. Упражнения чередуются, исходя из принципа от мелких суставов к крупным (кисти – стопы, локти – колени, плечи – таз, позвоночник).

Эмоциональный фон на занятиях имеет большое значение. Рекомендуется проводить ОРУ игровым способом. Многие подвижные игры насыщены движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседания, подскоки, наклоны и т.п.). Соревновательный метод проведения ОРУ также повышает эмоциональный тонус.

Чтобы активизировать внимание, повысить интерес занимающихся к упражнениям, можно рекомендовать следующие методические приемы:

1. Выполнение упражнения в изменяющемся темпе, с ускорением или замедлением темпа.

2. Выполнение упражнения в разном ритме. Например, 1-2 – присед, 3-4 – встать; 1 – присед, 2-4 – встать; 1-3 – присед, 4 – встать.

3. Чередование выполнения упражнения с подсчетом и без подсчета.

4. Смена мест занимающихся в колоннах или шеренгах на заданный счет в процессе выполнения упражнения. Например, И.П. – О.С.; 1– присед, руки в стороны; 2– И.П. 3-6 – повторить дважды счет 1-2; 7-8 – бегом поменяться местами: 1-я колонна со 2-й, 3-я колонна с 4-й.

5. Выполнение упражнения лицом в разные стороны или с закрытыми глазами.

6. При выполнении упражнений с предметами передавать их другому занимающемуся на заданный счет. Например: И.П. – стоя в кругу, палка внизу. 1– присед, палку вперед. 2 – И.П. 3-4 – передать палку партнеру справа.

8. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ

Систематическое применение парных упражнений не только способствует повышению эмоционального фона занятия, интереса занимающихся, но и решает целый ряд важнейших задач:

1. Обогащение двигательного опыта занимающихся

2. Более дифференцированное соизмерение своих действий по силе, амплитуде, времени, согласовывая их с партнером.

3. Эффективнее происходит развитие основных двигательных качеств, т. к. партнер зачастую оказывает дополнительную нагрузку.

4. Решаются воспитательные задачи: внимательное отношение друг к другу.

Движения в парах задействуют группы мышц особым образом, чего нельзя добиться в одиночку.

8.1. Правила составления комплексов упражнений в парах

При составлении комплекса упражнений в парах следует придерживаться тех же правил, что и при составлении комплекса упражнений без предмета:

- начинать с упражнений общего воздействия в медленном темпе, например: с потягиваний;
- нагрузку увеличивать постепенно, чередуя работу различных групп мышц;
- чередовать упражнения по характеру воздействия, например: на силу, на гибкость, на расслабление и т.д.;
- наиболее интенсивные упражнения давать в середине или во второй половине комплекса;
- завершать комплекс упражнениями умеренной интенсивности или упражнениями на расслабление.

Для развития определенного двигательного навыка некоторые упражнения в парах можно включать в обычные комплексы в виде отдельных заданий или сериями по 3-5 упражнений.

Упражнения прикладного характера и упражнения, требующие больших мышечных и волевых усилий, лучше проводить в основной части занятия, когда необходимо освоить технику сложнокоординационных движений.

8.2. Правила проведения упражнений в парах

Упражнения в парах всегда очень эмоциональны, они сопровождаются обычно смехом и шумом. Положительные эмоции, конечно же, важны на занятиях физической культурой, но они не должны являться фактором баловства и дезорганизации на занятиях. Невнимательное отношение к объ-

яснению преподавателя и нарушение установленных правил поведения и выполнения упражнений могут привести к травмам. Поэтому при проведении упражнений в парах следует строго придерживаться следующих правил:

- должна быть четкая организация и дисциплина, основанная на точном соблюдении всех команд и указаний преподавателя;

- строго соблюдать принцип доступности, т.е. давать занимающимся такие упражнения, к выполнению которых они уже подготовлены;

- составлять пары по физическим и антропометрическим данным, т.е., чтобы рост, вес и силы партнеров были примерно равными. Большая разница делает упражнения опасными и чаще всего неинтересными для обоих партнеров. Юноши должны стоять в паре с юношами, а девушки с девушками;

- пары должны располагаться на площадке так, чтобы они не мешали друг другу;

- объяснять упражнения нужно четко, точно, понятно и подробно. Сразу указать, в каких исходных положениях находятся партнеры (место, направление и т.д.), а если нужно и показать. Показ лучше выполнять в паре – это дает правильное представление об упражнении. Прежде чем дать команду для начала упражнения, необходимо проверить правильность исходных положений, особое внимание уделить правильному хвату, т.к. от этого зависит правильность выполнения упражнения, указать последовательность действий партнеров, темп, ритм. Своевременная корректировка со стороны преподавателя дает возможность избежать ненужных травм на занятиях. В упражнениях на сопротивление преподаватель должен следить за тем, чтобы каждый сопротивлялся в меру сил партнера, дабы дать возможность выполнить задание. Важно приучить занимающихся дозировать усилия, чтобы развивалась острота мышечного чувства, способность дифференцировать напряжение мышц. Максимальные усилия нужно приме-

нять только в специальных упражнениях и в упражнениях статического характера. При выполнении таких упражнений у занимающихся нарушается правильный ритм дыхания, поэтому преподаватель должен указывать, когда нужно сделать вдох и выдох и постоянно напоминать об этом;

– перед проведением упражнений на растягивание во избежание травм следует проводить «разогревающие» упражнения. При выполнении упражнений с помощью партнера не следует допускать сильных болевых ощущений;

– очень важно следить за характером и темпом выполнения упражнений в парах, т.к. каждое из них имеет свой темп и ритм. Упражнения, в которых принимают участие группы больших мышц, выполняются в медленном темпе, а для мелких мышц темп может быть ускорен. Вообще, упражнения в парах должны выполняться медленнее, чем обычные упражнения;

– в упражнениях, где партнеры выполняют движения, разные по форме и характеру (один выполняет наклоны, а другой удерживает его за голеностопы) нужно предусмотреть организованную смену ролей.

9. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКИ

Использование упражнений на гимнастической скамейке помогает решать следующие задачи: повышение интереса к занятиям, работа над совершенствованием равновесия, развитие физических качеств, формирование умений коллективных действий.

Данная группа упражнений делится на собственно упражнения со скамейкой (когда скамейка используется в качестве отягощения при групповых действиях) и упражнения на скамейке (когда она используется в качестве опоры).

Особенности проведения:

1. Упражнения со скамейкой выполняются вдвоем, втроем, вчетвером и больше, в шеренге и колонне.
2. Занимающиеся подбираются по росту.
3. В зависимости от содержания, упражнения выполняются одновременно или поочередно.
4. Скамейки расставляются перед началом занятий и могут предварительно использоваться при выполнении упражнений в ходьбе, беге, прыжках.
5. При записи и проведении упражнений следует учитывать положение занимающихся относительно снаряда. Положение, при котором плечевая ось параллельна скамейке, называется продольным, а при котором плечи находятся поперек скамейки – поперечным.
6. При проведении упражнений необходимо указывать место занимающихся относительно снаряда (боком, лицом, спиной) и особенности удержания (хвата) снаряда.

10. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Таблица 6. ОРУ без предметов

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. – О.С. 1-2 – правую назад на носок, руки вверх-наружу, прогнуться; 3-4 – И.П.; 5-8 – то же с левой.	6-8 раз	В положении «руки вверх» смотреть на руки.
2	И.П. – О.С. 1 – шаг левой, руки в стороны, правую назад; 2 – И.П.; 3-4 – то же шаг правой.	6-8 раз	Отвести прямую ногу максимально назад.
3	И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон вправо; 2 – выпрямляясь, круг руками вправо в И.П.; 3-4 – то же в левую сторону.	6-8 раз	Круги выполнять в горизонтальной плоскости. Поднимая руки вверх, смотреть на руки.
4	И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот туловища направо, правую ру-	6-8 раз	Руку держать на уровне плеча, при повороте

	ку в сторону ладонью вверх; 2 – И.П.; 3-4 – то же в другую сторону		смотреть на руку.
5	И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – поворот туловища налево, руки в стороны; 2 – И.П.; 3 – наклон касаясь; 4 – И.П.; 5-8 – тоже в другую сторону.	10-12 раз	В наклоне касаться руками пола, ноги удерживать прямыми.
6	И.П. – руки назад в замок. 1-3 – пружинящие наклоны, руки назад; 4 – И.П.	10-12 раз	В наклоне руки отводить максимально назад.
7	И.П. – широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон касаясь правой; 2 – наклон касаясь левой; 3 – приставляя левую, присед, руки вверх; 4 – И.П.; 5-8 – то же приставляя правую.	6-8 раз	В наклоне колени не сгибать. Присед выполнять на полной стопе.
8	И.П. – широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – присед на правой, руки вперед; 2 – И.П.; 3-4 – то же с другой ноги.	6-8 раз	Сгибая одну ногу, другую не сгибать, спину держать прямо.
9	И.П. – упор присев на правой, левую в сторону. На каждый счет смена положений ног.	6-8 раз	Смену ног выполнять прыжком. Таз высоко не поднимать.
10	И.П. – О.С. 1-2 – упор стоя согнувшись; 3-4 – переступая руками, упор лежа; 5 – согнуть руки; 6 – выпрямить руки; 7-8 – переступая руками, вернуться в И.П.	4-6 раз	Повернуть группу полповорота налево. Разучить упражнение: по разделениям.
11	И.П. – руки вверх. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – И.П.	4-6 раз	В упоре лежа корпус прямой. Постепенно увеличивать темп выполнения.
12	И.П. – стойка ноги врозь, правая рука за голову, левая рука в сторону. 1 – прыжок, ноги вместе, руки вверх; 2 – прыжок, ноги врозь, левая рука за голову, правая рука в сторону; 3-4 – то же в другую сторону.	10-12 раз	Упражнение разучить по разделениям. Постепенно увеличивать темп выполнения.
13	Ходьба на месте.		Восстановить дыхание.

Таблица 7. ОРУ с надувным мячом

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. – глубокий присед, мяч в руках на полу. 1-2 – встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться; 3-4 – И.П. То же, но левую ногу назад.	6-8 раз	В приседе пятки от пола не отрывать.
2	И. П. – широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – поворот туловища направо, мяч в левую руку; 2 – поворот туловища в И.П.; левую руку с мячом в сторону; 3-4 – то же, но поворот	8-10 раз	Стопы от пола не отрывать.

	налево.		
3	И.П. – стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1-3 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног; 4 – взять мяч, вернуться в И.П.	6-8 раз в каждую сторону	Колени не сгибать. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз – вправо.
4	И.П. – стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 – дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2 – выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3-4 – то же в другую сторону.	8-10 раз	Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать.
5	И. П. – лежа на спине, мяч между стоп, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1-2 – поднять прямые ноги с мячом до прямого угла; 3-4 – опустить ноги.	12-15 раз	В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета.
6	И.П. – стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу.	6-8 раз	Ширину разведения рук следует постепенно увеличить.
7	И.П. – ноги на ширине плеч, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.	8-10 раз каждой рукой	Высоту броска мяча следует постепенно увеличить.
8	Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот.	20-30 сек	Дыхание равномерное.

Таблица 8. ОРУ с набивным мячом

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. – стойка ноги вместе, мяч внизу. 1 – левую на шаг в сторону в стойку ноги врозь, мяч на грудь; 2 – стойка на носках, мяч вверх; 3 – стойка ноги врозь, мяч на грудь; 4 – приставляя левую И.П.; 5-8 – тоже с правой.	4-6 раз	Мяч вверх – посмотреть на мяч, держать равновесие, движения плавные.
2	И.П. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1-4 – круг мячом влево; 5-6 – поворот туловища налево, стойка на левой, правую назад на носок, мяч вверх; 7-8 – с поворотом туловища направо И.П.; 2 × «8» – то же вправо.	4-6 раз	Руки не сгибать, потянуться вверх, провожать движение мяча взглядом.
3	И.П. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1-2 – мяч вперед; 3-4 – стойка ноги врозь на носках, руки в стороны, мяч на левой руке; 5-6 – стойка ноги врозь, мяч вперед; 7-8 – И.П.; 2 × «8» – то же мяч на правой руке.	4-6 раз	Движения плавные, руки не сгибать, следить за положением свободной руки.

4	И.П. – стойка ноги врозь, мяч за голову. 1 – поворот туловища налево, мяч вверх; 2 – И.П.; 3 – то же направо; 4 – И.П.; 5 – наклон прогнувшись; 6 – мяч вверх; 7 – наклон прогнувшись, мяч за голову; 8 – И.П.	2-4 раза	Руки вверх – посмотреть на мяч, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.
5	И.П. – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, мяч вверх. 1-2 – 2 пружинистых наклона вправо, мяч за голову; 3 – стойка на коленях, мяч вверх; 4 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок, мяч вверх; 5-8 – то же влево.	4-6 раз	Держать осанку, равновесие, наклоны ниже, тяжесть тела на опорной ноге.
6	И.П. – стойка ноги врозь, мяч вверх. 1 – наклон вперед-книзу, положить мяч на пол; 2 – стойка ноги врозь, руки в стороны; 3 – наклон вперед-книзу, взять мяч; 4 – И.П.; 5 – наклон вперед-книзу, положить мяч между ногами; 6 – стойка ноги врозь, руки в стороны; 7 – наклон вперед-книзу, взять мяч; 8 – И.П.	2-4 раза	Спину прогнуть и положить мяч как можно дальше перед собой, наклон глубже и положить мяч как можно дальше между ног, колени не сгибать.
7	И.П. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – присед, руки в стороны, мяч на левой руке; 2 – стойка, мяч вверх; 3 – присед, руки в стороны, мяч на правой руке; 4 – И.П.	4-6 раз	Держать осанку, руки не сгибать, в приседе пятки от пола не отрывать
8	И.П. – упор сидя, мяч зажат стопами. 1 – упор сидя, согнув ноги; 2 – упор, сидя углом; 3 – упор сидя, согнув ноги; 4 – И.П.	6-8 раз	Спину и руки не сгибать, в упоре сидя углом ноги прямые, угол как можно выше.
9	И.П. – упор лежа с опорой руками о мяч. 1 – правую руку на пол; 2 – левую руку на пол; 3 – правую руку на мяч; 4 – И.П.; 5 – мах правой назад; 6 – И.П.; 7 – мах левой назад; 8 – И.П.	4-6 раз	Поясницу не прогибать, смотреть вперед, махи выше.
10	И.П. – сед, мяч зажат стопами. 1-2 – перекатом назад положить мяч за голову; 3-4 – перекатом вперед – сед, руки в стороны; 5-6 – перекатом назад захватить мяч стопами; 7-8 – перекатом вперед, И.П.	4-6 раз	Ноги не сгибать, мяч не ронять, движения плавные.
11	И.П. – лежа на животе, мяч вверх. 1-2 – прогибаясь назад, мяч назад; 3-4 – И.П.; 5-6 – «лодочка»; 7-8 – И.П.	4-6 раз	Руки не сгибать, мяч поднять как можно выше, прогнуться сильнее.
12	И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс, мяч между стоп. 1 – прыжок вверх, согнуть ноги над мячом, 2 – И.П.; 3-4 – то же с прямыми ногами.	4-6 раз	Руки на поясе, прыжки выше.

Таблица 9. ОРУ с гимнастическими палками

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. – основная стойка, палка внизу. 1 – палка на грудь; 2 – палка вперед; 3 – палка на грудь; 4 – палка вверх; 5 – палка на грудь; 6 – палка вниз.	8-10 раз	Смотреть на палку.
2	И.П. – стоя палка внизу, хватом за концы. 1 – палку через перед вверх; 2 – палку за голову; 3 – палку вверх; 4 – И.П.	8-10 раз	Спина прямая, палка вверх – вдох.
3	И.П. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку на грудь, правую ногу согнуть вперед; 2 – И.П.; 3 – палка на грудь, согнуть левую ногу вперед; 4 – И.П.	8-10 раз	Ногу согнуть – выдох.
4	И.П. – стоя палку за голову на плечи хватом за концы. 1 – наклон вперед, палку вверх; 2 – И.П.; 3 – наклон назад, палку вверх; 4 – И.П.	6-8 раз	Наклон вперед – спина прямая.
5	И.П. – стойка ноги врозь, шире плеч, палка внизу. 1 – поворот туловища направо, палка вперед; 2 – И.П.; 3 – поворот туловища налево, палка вперед; 4 – И.П.	6-8 раз	Руки не сгибать.
6	И.П. – стоя палка вертикально хватом за верхний край. 1 – наклон вперед, взмах левой назад; 2 – И.П.; 3 – наклон вперед, взмах правой назад; 4 – И.П.	8-10 раз	Наклон вперед – спина прямая.
7	И.П. – стоя, палка внизу, хватом за концы. 1 – палку через перед вверх, левую назад на носок; 2 – И.П.; 3 – то же, правую назад на носок; 4 – И.П.	8-10 раз	Смотреть на палку.
8	И.П. – стоя, палка внизу, хватом за концы. 1-2 – перемах согнутой левой ногой через палку; 3-4 – перемах назад; 5-8 – то же правой.	6-8 раз	Спина прямая, перемах – выдох.
9	И.П. – сед, палкаверху. 1 – наклон вперед; 2 – пружинящий наклон; 3 – коснуться палкой пола за стопами ног; 4 – И.П.	6-8 раз	Спина прямая, наклон – выдох.
10	И.П. – сед, палка справа. 1-2 – сед углом, перевести палку влево; 3-4 – то же вправо.	4-6 раз	Сед углом – ноги прямые.
11	И.П. – основная стойка, палка внизу. 1 – выпад правой вперед, палка вертикально вперед, праваяверху; 2 – И.П.; 3 – выпад левой вперед, палка вертикально вперед, леваяверху; 4 – И.П.	4-6 раз	Спина прямая, руки не сгибать.
12	И.П. – основная стойка, палка внизу. 1 – шаг с правой вперед, наклониться вперед,	4-6 раз	Спина прямая, колени и руки не сгибать.

	палка вниз к правой ноге; 2-3 – выпрямить корпус, отклониться назад, палка вперед и вверх; 4 – выпрямиться, правую приставить, палка вперед и вниз; 5-8 – то же, но с другой ноги.		
--	--	--	--

Таблица 10. ОРУ со скакалкой

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. – основная стойка, скакалка сложена вдвое в опущенных руках. 1 – шаг левой вперед, скакалку вверх с поворотом туловища влево; 2 – И.П.; 3-4 – то же вправо.	8-10 раз	Спина прямая, руки не сгибать, смотреть на скакалку.
2	И.П. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо вверху хватом за концы. 1-2-3 – три круга руками влево в лицевой плоскости; 4 – И.П.; 5-7 – то же вправо; 8 – И.П.	6-8 раз	Руки не сгибать.
3	И.П. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо впереди хватом за концы. 1 – поворот туловища влево; 2 – И.П.; 3 – то же вправо; 4 – И.П.	8-10 раз	Спина прямая, руки не сгибать, смотреть на скакалку.
4	И.П. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое внизу хватом за концы. 1-2 – скакалку через перед вверх, выкрут вперед скакалка сзади; 3-4 – обратный выкрут в И.П.	4-6 раз	Спина прямая.
5	И.П. – стойка ноги врозь, шире плеч, сложена вдвое вверху хватом за концы. 1 – наклон вперед, коснуться носков; 2-3 – пружинящие наклоны вперед; 4 – И.П.	6-8 раз	Спина прямая, наклон – выдох.
6	И.П. – сед, с зацепом скакалки о ступни ног руки в стороны. 1-2-3-4 – наклоны вперед с накручиванием скакалки на кисти рук; 5-8 – то же с раскручиванием в И.П.	4-6 раз	Спина прямая, наклон – выдох.
7	И.П. – лежа на спине скакалка сложена вчетверо впереди хватом за концы. 1-2 – поднять прямые ноги с перемахом через скакалку; 3-4 – обратный перемах в И.П.	4-6 раз	Поясницу от пола не отрывать, перемах – выдох.
8	И.П. – сидя скакалка сложена вчетверо вверху хватом за концы. 1-2 – наклон вперед, приподняв ноги, провести скакалку за пятки; 3-4 – приподняв ноги, И.П.	4-6 раз	Спина прямая, колени и руки не сгибать.
9	И.П. – стоя на левой, правую назад на носок, зацепить скакалку за носок правой ноги. 1-2 – наклон вперед, руки в сторо-	4-6 раз	Спина прямая, колени и руки не сгибать.

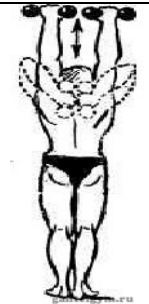
	ны, равновесие на левой; 3-4 – И.П.; 5-8 – то же, но равновесие на правой.		
10	И.П. – основная стойка, скакалка в опущенных руках. Прыжки на двух с двойным вращением в «петлю».	10-20 раз	Подпрыгивать выше.

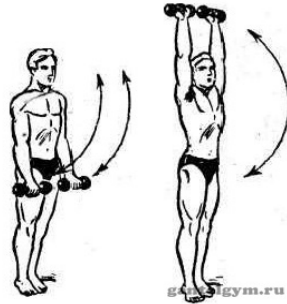
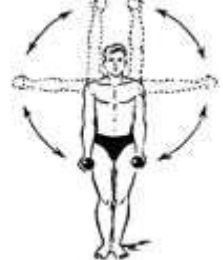
Таблица 11. ОРУ с обручем

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. – обруч внизу хватом руками снаружи. 1 – мах правой назад, обруч вверх; 2 – И.П.; 3-4 – то же левой.	8-10 раз	Спина прямая, руки не сгибать, смотреть на обруч.
2	И.П. – обруч внизу хватом двумя снаружи. 1 – правая вправо на носок, обруч вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – И.П.	8-10 раз	Колени и руки не сгибать, обруч точно над головой.
3	И.П. – обруч сверху хватом двумя снаружи. 1 – мах правой вправо, обруч горизонтально вперед; 2 – выпад на правой, обруч вертикально на полу; 3 – с перекатом обруча влево выпад на левой; 4 – И.П.; 5-8 – то же левой.	4-6 раз	Спина прямая, смотреть на обруч.
4	И.П. – обруч вертикально впереди, хват изнутри. 1-2 – подняться на носки с переводом обруча назад; 3-4 – И.П.	4-6 раз	Спина прямая.
5	И.П. – обруч вертикально на полу в лицевой плоскости справа. 1 – мах правой с перекатом обруча под правой влево; 2 – обруч вертикально на полу в лицевой плоскости слева; 3-4 – то же вправо.	4-6 раз	Колени не сгибать.
6	И.П. – обруч внизу вертикально, хват изнутри. 1 – обруч вверх, стойка на носках; 2 – присед внутри обруча; 3 – обруч вверх, стойка на носках; 4 – И.П.	6-8 раз	Спина прямая, обруч вверх – смотреть на обруч.
7	И.П. – обруч вертикально вперед, хват снаружи. 1-2 – опуская левую руку дугой книзу-вправо, правую дугой кверху-влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево; 3-4 – И.П.; 5-8 – то же вправо.	6-8 раз	Руки параллельно полу, локти не сгибать.
8	И.П. – стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват двумя снаружи. 1-2 – шаг правой вправо, левая влево на носок, поворот обруча книзу-вправо с наклоном влево; 3-4 – И.П.; 5-8 – то же левой.	6-8 раз	Руки параллельно полу, локти не сгибать.
9	И.П. – левая вперед на носок, обруч вертикально в боковой плоскости справа хватом двумя снаружи. 1-2 – полуприсед	6-8 раз	Спина прямая, руки не сгибать.

	на правой, поворот обруча вперед с наклоном вперед; 3-4 – И.П.; 5-6 – наклон назад с поворотом обруча назад; 7-8 – И.П.		
10	И.П. – стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват двумя снаружи. 1 – поворот налево; 2 – И.П.; 3 – наклон прогнувшись, обруч вверх; 4 – И.П.; 5-8 – то же вправо.	6-8 раз	Спина прямая, руки не сгибать.
11	И.П. – стоя лицом друг к другу, держа один обруч, хват двумя снаружи. 1-2 – шагом внутрь поворот кругом, вращая обруч в сторону поворота, закончить движение спиной друг к другу; 3-4 – поворачиваясь далее кругом, прийти в И.П.	6-8 раз	Сначала вправо, затем – влево.
12	И.П. – стойка ноги врозь, обруч удерживается руками на поясе. Вращение обруча.	1-2- мин.	Сначала вправо, затем – влево.

Таблица 12. ОРУ с гантелями

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. – сидя на скамье, предплечья на бедрах, кисти с гантелями навесу ладонями вверх. 1 – согнуть кисти; 2 – И.П.	8-10 раз	
2	И.П. – О.С., ладони с гантелями обращены вперед. 1 – согнуть руки, гантели к плечам; 2 – разогнуть руки.	8-10 раз	
3	И.П. – стоя, руки согнуты локтями вверх, кисти у затылка ладонями внутрь (гантели касаются верхних краев лопаток). 1 – разогнуть руки; 2 – И.П.	8-10 раз	

4	И.П. – стоя, кисти к плечам ладонями внутрь. 1 – руки вверх; 2 – И.П.	8-10 раз	
5	И.П. – О.С., ладони с гантелями обращены к бедрам. 1 – согнуть руки, гантели под мышки; 2 – И.П.	8-10 раз	
6	И.П. – стоя кисти к передней поверхности бедер ладонями к бедрам. 1 – руки дугой вперед-вверх; 2 – руки дугой в И.П.	8-10 раз	
7	И.П. – О.С. 1 – руки через стороны вверх; 2 – руки через стороны в И.П.	8-10 раз	
8	И.П. – стоя ноги на ширине плеч, наклон вперед до горизонтального положения, руки вперед ладонями внутрь. 1 – развести руки в стороны; 2 – руки веред.	8-10 раз	
9	И.П. – стоя ноги шире плеч, кисти с гантелями прижаты к затылку. 1 – наклон вправо; 2 – И.П.; 3 – наклон влево; 4 – И.П.	8-10 раз	
10	И.П. – выпад правой, кисти с гантелями к плечам. Смена положений ног прыжками.	8-10 раз	

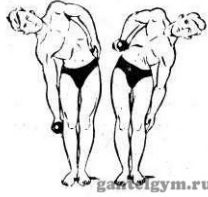
11	И.П. - стоя ноги шире плеч, кисти с гантелями к плечам. 1 – выпад на правую, левую на носок; 2 – И.П.; 3-4 – то же левой.	8-10 раз	
12	И.П. – О.С., гантель в правой. 1 – наклон корпуса вправо; 2 – И.П. Сначала все наклоны вправо, затем влево.	8-10 раз	

Таблица 13. ОРУ на гимнастической скамейке (индивидуальные)

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. – стоя на ноге спиной к скамейке, другая опирается на скамейку. 1-3 – пружинящие наклоны назад; 4 – И.П. То же повторить, поменяв ноги	6-8 раз	
2	И.П. – стоя на ноге лицом к скамейке, другая на скамейке. 1 – наклон назад, руки вверх; 2 – И.П. То же повторить, поменяв ноги	6-8 раз	
3	И.П. – стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки на пояс. 1 – наклон влево; 2 – И.П.; 3 – наклон вправо; 4 – И.П. То же повторить после смены ног.	10-12 раз	
4	И.П. – сед ноги врозь, скамейка между ног, руки в стороны. 1-3 – пружинящие наклоны к правой; 4 – И.П. То же к левой.	10-12 раз	
5	И.П. – сед с упором сзади, ноги на скамейке. 1-2 – упор лежа сзади; 3-4 – И.П.	6-8 раз	
6	И.П. – упор лежа боком на правой руке, левая рука на поясе, ноги на скамейке. 1 – опустить таз к полу; 2 – И.П. То же повторить в другую сторону.	6-8 раз	

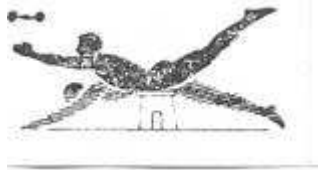
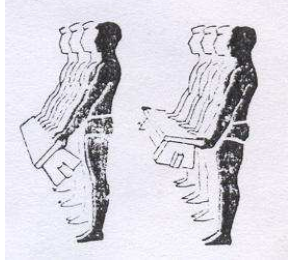
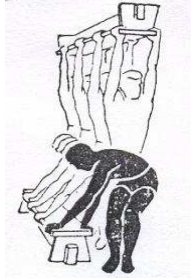
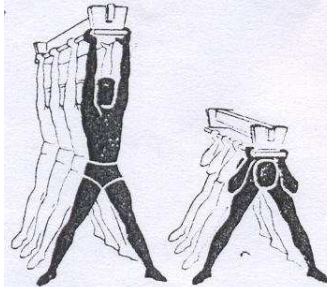
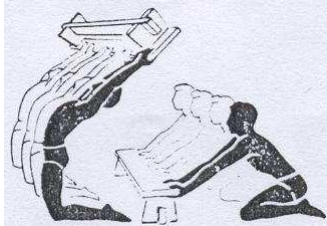
7	И.П. – стоя на одной ноге на шаг от скамейки, другая на скамейке, руки на поясе. 1-3 – медленные приседания; 4 – И.П. То же повторить на другой ноге.	6-8 раз	
8	И.П. – упор присев, руки на скамейке, правым боком к скамейке. На каждый счет прыжки через скамейку, высоко поднимая таз.	10-12 раз	
9	И.П. – лежа на животе поперек скамейки, руки вверх. 1-2 – прогнуться, посмотреть вперед; 3-4 – вернуться в И.П., расслабить мышцы спины.	6-8 раз	
10	И.П. – упор лежа, ноги на скамейке. 1 – согнуть руки, левую назад; 2 – И.П.; 3 – согнуть руки, правую назад; 4 – И.П.	6-8 раз	
11	И.П. – сед углом, держась за скамейку снизу. На каждый счет движения прямых ног вперед, назад и в стороны.	10-12 раз	
12	И.П. – стоя боком к скамейке. На каждый счет прыжки через скамейку.	10-12 раз	

Таблица 14. ОРУ с гимнастической скамейкой (групповые)

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. – стойка, держать скамейку хватом снизу, внизу перед собой. 1 – согнуть кисти; 2 – И.П.	6-8 раз	
2	И.П. – стоя справа от скамьи, взяться за края скамейки снизу. 1 – дугой через сторону скамейку вверх; 2 – дугой через сторону поставить скамейку слева; 3-4 – то же в обратном направлении.	6-8 раз	

3	И.П. – стойка ноги врозь, руки со скамейкой вверх. 1-2 – наклон вправо; 3-4 – И.П.; 5-8 – то же влево.	6-8 раз	
4	И.П. – стойка ноги врозь, руки со скамейкой вверх. 1-2 – наклон вперед, руки согнуть, скамейку на спину; 3-4 – И.П.	6-8 раз	
5	И.П. – сед на пятках, хват за ближний край скамейки снизу. 1-2 – руки вверх; 3-4 – И.П.	6-8 раз	
6	И.П. – сед, руки со скамейкой вверх. 1-2 – руки вперед; 3-4 – И.П.	6-8 раз	
7	И.П. – сед на пятках лицом к скамейке, держась за ближний край хватом сверху. 1-2 – руки вверх, встать на колени, прогибаясь, наклон назад; 3-4 – вернуться в И.П.	6-8 раз	

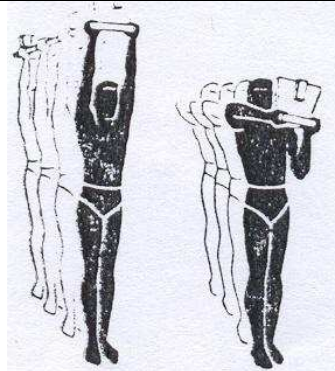
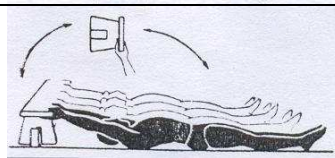
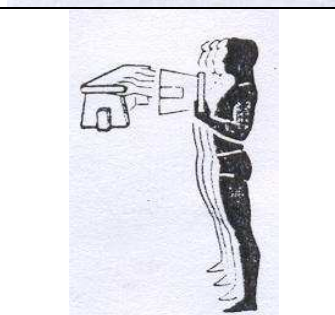
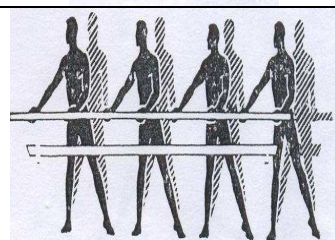
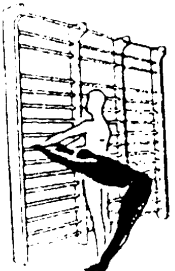
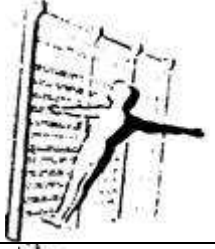
8	И.П. – стоя, руки со скамейкой вверх. 1 – руки согнуть, скамейку на правое плечо; 2 – И.П.; 3-4 – то же в другую сторону.	6-8 раз	
9	И.П. – лежа на спине, руки вверх, хват за ближний край скамейки. 1-2 – руки вперед; 3-4 – И.П.	6-8 раз	
10	И.П. – сед, руки со скамейкой вверх. 1-2 – сед углом; 3-4 – И.П.	6-8 раз	
11	И.П. – стоя, руки со скамейкой вперед, хватом снизу за ближний край. 1 – согнуть руки, скамейку к груди; 2 – И.П.	6-8 раз	
12	И.П. – стойка ноги врозь, скамейка внизу хватом снизу. 1 – руки вправо; 2 – И.П.; 3 – руки влево; 4 – И.П.	6-8 раз	

Таблица 15. ОРУ на гимнастической стенке

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
-------	-----------------------	-----------	--------------------------------------

1	И.П. – упор стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди. 1-3 – сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые наклоны туловищем; 4 – И.П.	6-8 раз	
2	И.П. – упор стоя, хват за рейку на уровне плеч. Поочередные махи ногами назад. То же в стороны.	6-8 раз	
3	И.П. – стоя вплотную спиной к стенке, держать хватом на уровне таза. 1-2 – упор стоя, сзади прогнувшись; 3-4 – вернуться в И.П. Это же упражнение можно выполнять со сгибанием одной ноги, с махом прямой ноги, с выпадом.	6-8 раз	
4	И.П. – вис лицом к стенке хватом за рейку на уровне головы. 1 – поворот туловища вправо с отведением руки в сторону; 2 – И.П.; 3-4 – то же в другую сторону.	6-8 раз	
5	И.П. – упор стоя на расстоянии шага, хват за рейку на уровне груди. 1-2 – согнуть руки до касания стенки грудью; 3-4 – разогнуть руки, И.П.	6-8 раз	
6	И.П. – вис на стенке, хват на уровне плеч. На каждый счет сгибание и разгибание рук.	6-8 раз	
7	И.П. – упор стоя лицом к стенке на расстоянии одного шага и держась на уровне плеч. 1 – 2 – опуститься на колени; 3-4 – вернуться в И.П.	6-8 раз	

8	И.П. – вис стоя лицом к стенке на нижней рейке согнув руки, хват на уровне груди. 1 – поворот туловища с переходом в вис стоя на одной руке; 2 – И.П.; 3-4 – то же в другую сторону.	6-8 раз	
9	И.П. – вис лицом к стенке. 1 – согнуть ноги назад до отказа; 2 – И.П.	6-8 раз	
10	И.П. – вис стоя ноги врозь на стенке согнув руки, хват на уровне плеч. 1 – выпрямляя руки, согнуться в тазобедренных суставах; 2 – И.П.; 3 – выпрямляя руки, прогнуться; 4 – И.П.	6-8 раз	
11	И.П. – стоя на одной ноге на расстоянии шага от стенки, другая нога на третьей или четвертой рейке, руки за головой. 1-2 – сгибая стоящую на стенке ногу наклон вперед; 3-4 – И.П. Поочередная смена ног.	6-8 раз	
12	И.П. – упор стоя спиной к стенке, хват на уровне таза. 1-2 – наклон прогнувшись; 3-4 – И.П. То же упражнение можно выполнять до касания головой коленей.	10-12 раз	

Таблица 16. ОРУ в движении

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
Выполняя упражнения, занимающиеся передвигаются поочередно шеренгами (четверками), используя всю рабочую площадь зала. После прохождения всей площадки зала четверкой 1-й и 2-й занимающиеся поворачивают в обход направо, а 3-й и 4-й – налево и двигаются к исходным местам с двух сторон.			
1	И.П. – О.С. 1-3 – три шага вперед; 4 – приставить ногу; 5-7 – руки вперед, вверх, в стороны; 8 – И.П.	До верхней границы площадки	Спина прямая, взгляд – по направлению движения.
2	И.П. – О.С. 1-3 – три шага вперед; 4 – приставить ногу; 5 – присед руки вперед; 6 – И.П.; 7 – присед руки вверх; 8 – И.П.	До верхней границы площадки	Спина прямая, в приседе пятки от пола не отрывать, взгляд – по направлению движения.

3	И.П. – О.С. 1-3 – три шага вперед; 4 – приставить ногу; 5 – левую назад на носок, руки вверх; 6 – И.П.; 7 – правую назад на носок, руки вверх; 8 – И.П.	До верхней границы площадки	Руки вверх – спину прогнуть, смотреть на руки.
4	И.П. – О.С. 1-3 – три шага вперед; 4 – приставить ногу; 5 – наклон вперед; 6-7 – пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола; 8 – И.П.	До верхней границы площадки	Спина прямая, колени не сгибать.
5	И.П. – О.С. 1-3 – три шага вперед; 4 – приставить ногу; 5 – руки вверх; 6 – руки к плечам, пальцы в кулак; 7 – руки вверх; 8 – И.П.	До верхней границы площадки	Спина прямая, взгляд – по направлению движения.
6	И.П. – О.С. 1-3 – три шага вперед; 4 – приставить ногу; 5 – выпад левой вперед, руки в стороны; 6 – И.П.; 7 – выпад правой вперед, руки в стороны; 8 – И.П.	До верхней границы площадки	Спина прямая, взгляд – по направлению движения.
7	И.П. – О.С. 1-3 – три шага вперед; 4 – приставить ногу; 5 – упор присев; 6 – прыжком лежа на согнутых руках; 7 – упор присев; 8 – И.П.	До верхней границы площадки	Взгляд – по направлению движения, в упоре лежа – корпус прямой.
8	И.П. – стоя руки на пояс. Прыжки на двух с продвижением вперед, ноги врозь вместе.	До верхней границы площадки	Спина прямая, взгляд – по направлению движения.

Таблица 17. ОРУ в парах

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. – стоя спиной к партнеру, взяться за руки снизу. 1-2 – стойка на носках, руки через стороны вверх; 3-4 – И.П.	8-10 раз	В положении «руки вверх» смотреть на руки.
2	И.П. – то же. 1 – выпад правой вперед, руки через стороны вверх; 2 – И.П.; 3 – то же левой; 4 – И.П.	6-8 раз	Спину прогнуть, в положении «руки вверх» смотреть на руки.
3	И.П. – стоя спиной к партнеру, взяться за руки снизу. 1 – наклон в сторону, противоположные руки вверх; 2 – И.П.; 3 – то же в другую сторону; 4 – И.П.	8-10 раз	Наклоны выполнять синхронно.
4	И.П. – стоя спиной к партнеру, взяться под руки. 1-2 – присед; 3-4 – И.П.	6-8 раз	Присед выполнять синхронно, опираясь на спину партнера.
5	И.П. – стоя лицом, руки на плечах партнеров, ноги врозь. 1 – наклон вперед; 2-3 – пружинящие наклоны вперед; 4 – И.П.	8-10 раз	Спина прямая, партнеры помогают друг другу.
6	И.П. – стоя лицом, руки на плечах партнеров. 1 – полунаклон, мах левой ногой назад; 2 – И.П.; 3-4 – то же правой ногой.	6-8 раз	Спина прямая, прямую ногу максимально назад.
7	И.П. – стоя лицом к партнеру, взяться за руки на уровне плеч. 1-4 – поворот впра-	4-6 раз	Во время поворота руки не расцеплять.

	во на 360; 5-8 – то же влево.		
8	И.П. – стоя лицом к партнеру, взяться за руки снизу. 1 – присед на левой, правую вперед; 2 – И.П.; 3 – присед на правой, левую вперед; 4 – И.П.	6-8 раз	Присед выполнять синхронно, держать равновесие.
9	И.П. – сед спиной к партнеру, взяться под руки (выполнять поочередно). 1 – сед согнув ноги; 2 – разгибая ноги лечь на спину партнера, прогнуться (партнер выполняет наклон); 3-4 – И.П.; 5-8 – то же второй партнер.	8-10 раз	Выполнять плавно, без рывков.
10	И.П. – сидя лицом к партнеру, ноги врозь с опорой о ступни, взяться за руки (выполнять поочередно). 1 – наклон вперед (партнер, отклоняясь назад, тянет за руки); 2 – И.П.; 3 – то же второй партнер; 4 – И.П.	8-10 раз	Спина прямая, колени не сгибать.

Таблица 18. ОРУ в кругу

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. – основная стойка. 1 – руки вверх; 2 – руки в стороны, положить на плечи сбоку стоящих; 3 – руки вверх; 4 – И.П.	8-10 раз	В положении «руки вверх» смотреть на руки.
2	И.П. – стоя взявшись за руки, руки вперед. 1 – руки вниз-назад, взмах левой вперед; 2 – И.П.; 3 – то же правой; 4 – И.П.	8-10 раз	Колени не сгибать, руки не расцеплять.
3	И.П. – стоя, взявшись за руки внизу. 1 – левую назад на носок, руки через перед вверх; 2 – И.П.; 3 – то же на правую ногу; 4 – И.П.	8-10 раз	В положении «руки вверх» смотреть на руки.
4	И.П. – стоя, взявшись за руки скрестно за спиной. 1 – левую ногу вперед на носок; 2 – наклон назад; 3 – пружинящий наклон; 4 – И.П.; 6-8 – то же с другой ноги.	6-8 раз	Спину прогнуть, руки не расцеплять.
5	И.П. – стоя лицом наружу, взявшись за руки внизу. 1 – взмах левой ногой вперед; 2 – выпад левой, руки вверх; 3 – толчком левой встать на правую; 4 – И.П.	6-8 раз	Спина прямая, руки не расцеплять, держать равновесие.
6	И.П. – то же. 1 – руки вверх; 2 – наклон вперед; 3 – пружинящий наклон; 4 – И.П.	6-8 раз	Спина прямая, руки не расцеплять.
7	И.П. – сед, взявшись за руки. 1-2 – руки вперед-вверх, лечь на спину; 3-4 – И.П.	6-8 раз	Руки не расцеплять.
8	И.П. – сед, взявшись за рукиверху. 1 – наклон вперед; 2-3 – пружинящие наклоны; 4 – И.П.	6-8 раз	Спина прямая, колени не сгибать, руки не расцеплять.

9	И.П. – сед, руки на плечах сбоку сидящих. 1 – сед согнув ноги; 2 – сед углом; 3 – держать; 4 – И.П.	4-6 раз	Сед углом – колени не сгибать, держать равновесие.
10	И.П. – стоя, руки на плечах сбоку стоящих. 1-4 – прыжки на двух с продвижением влево; 5-8 – то же вправо.	4-6 раз	Можно развернуться вполоборота.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
2. Гимнастика. / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. Изд. «Академа», 2001. – 190 с.
3. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка. М.: Физкультура и спорт, 2006. – 256 с.
4. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 234 с.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск, 1980. – 255 с.
6. Жужиков В.Г. 650 гимнастических упражнений. – М., 1970. – 88 с.
7. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учеб. М.: Академия, 2010. – 448 с.
8. Залетаев И.П., Полиевский С.А. Общеразвивающие упражнения. – М., 2002. – 120 с.
9. Колтановский А.Н. Общеразвивающие и специальные упражнения. – М., 1973. – 308 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991. – 543 с.
11. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с.
12. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье. М., 2001. – 352 с.

Электронное учебное издание

Елена Владимировна **Егорычева**
Инга Владимировна **Чернышева**
Марина Владимировна **Шлемова**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**
Учебное пособие

Электронное издание сетевого распространения

Редактор Матвеева Н.И.

Темплан 2018 г. Поз. № 16.

Подписано к использованию 06.11.2018. Формат 60х84 1/16.
Гарнитура Times. Усл. печ. л. 6,31.

Волгоградский государственный технический университет.
400005, г. Волгоград, пр. Ленина, 28, корп. 1.

ВПИ (филиал) ВолгГТУ.
404121, г. Волжский, ул. Энгельса, 42а.