

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
ФГБОУ ВО КОСТРОМСКАЯ ГСХА

Кафедра физического воспитания и спорта

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

Методические рекомендации
для студентов всех специальностей
и направлений подготовки

КАРАБАЕВО
Костромская ГСХА
2015

УДК 796.413
ББК 75.6
О 64

Составитель: ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Костромской ГСХА *В.Б. Кривошеева.*

Рецензент: к.п.н., доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта Костромской ГСХА *Ю.И. Якунин.*

Рекомендовано к изданию методической комиссией факультета ветеринарной медицины и зоотехнии, протокол № 4 от 27 марта 2015 года.

О 64 Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе : методические рекомендации для студентов всех специальностей и направлений подготовки / сост. В.Б. Кривошеева. — Караваево : Костромская ГСХА, 2015. — 46 с.

В издании представлены характеристика, направленность, классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ), основы спортивной терминологии. Приведены примерные комплексы ОРУ с различными предметами.

Методические рекомендации предназначены для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений подготовки. Они помогут занимающимся грамотно составлять и проводить комплексы ОРУ на учебных занятиях и в рамках самостоятельной работы.

УДК 796.413
ББК 75.6

© ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, 2015
© В.Б. Кривошеева, составление, 2015
© РИО Костромской ГСХА, оформление, 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Характеристика общеразвивающих упражнений.....	5
2. Направленность общеразвивающих упражнений	7
3. Классификация общеразвивающих упражнений	8
4. Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки и исправления её дефектов.....	12
5. Терминология положения рук, ног, туловища и движения ими	14
5.1. Положение кисти и движения ею	14
5.2. Положение рук и движение ими	15
5.3. Положение ног и движение ими	16
6. Правила записи общеразвивающих упражнений и требования к оформлению комплексов.....	22
7. Методы проведения.....	25
8. Способы выполнения общеразвивающих упражнений	26
9. Регулирование физической нагрузки при выполнении общеразвивающих упражнений	28
10. Организационно-методические приёмы стимулирования интереса.....	29
11. Особенности проведения общеразвивающих упражнений с использованием предметов	30
11.1. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.....	30
11.2. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.....	33
11.3. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.....	34
11.4. Общеразвивающие упражнения с футболом	36
11.5. Общеразвивающие упражнения с хулахупом	38
11.6. Общеразвивающие упражнения с гантелями	40
11.7. Общеразвивающие упражнения с эластичной лентой.....	42
12. Контрольные задания.....	45
Список рекомендуемых источников	46

ВВЕДЕНИЕ

Благодаря своей доступности общеразвивающие упражнения (ОРУ) широко используются на занятиях по физической культуре в вузах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, при проведении производственной гимнастики. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку, как средство разминки и развития определенных физических качеств. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными для занимающихся любого возраста и подготовленности. Ценность ОРУ объясняется и тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение приобретают ОРУ в формировании правильной осанки.

В государственных программах по физической культуре значительное место отводится привитию студентам профессионально-педагогических умений и навыков проведения ОРУ на занятиях.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

ОРУ — это школа двигательной подготовки, без которой достижения в различных видах спортивной и трудовой деятельности значительно затрудняются.

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 — Сандова, сокольская гимнастика и др. В последние годы *ОРУ* значительно обогатились элементами восточных практик: китайской гимнастики, йоги и др.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) — это движения как отдельными звеньями тела, так и их сочетания. Сложность и доступность этих упражнений, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, может быть самой разнообразной. От элементарных движений до упражнений, которые требуют хорошей подготовленности. Благодаря своей доступности эти упражнения составляют большую часть занятий как в основном, так и в специальном медицинском отделениях.

Цель применения *ОРУ* — воспитание физических качеств, формирование правильной осанки и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками и др.), на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью друг друга.

С помощью *ОРУ* можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные группы мышц, регулируя физическую нагрузку, которая зависит от характера упражнений, их количества в одном занятии и интенсивности мышечных напряжений, с которой они выполняются. Разностороннее воздействие *ОРУ* на организм занимающихся позволяет развивать двигательные и психические способности, формировать правильную осанку, воздействовать на различные органы и системы, их функциональное состояние. Особенно важное значение *ОРУ* оказывают на развитие центральной нервной системы студентов. Это объясняется тем, что любой двигательный акт контролируется со стороны центральной нервной системы, а вследствие этого контроля формируются новые связи в

коре головного мозга. В свою очередь свойства мозга настолько универсальны, что количество этих связей практически неограниченно. Правильное применение разнообразных ОРУ ведет к эффективному развитию потенциальных способностей студентов.

Кроме того, ОРУ являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхательную мышцу, межрёберные мышцы, мышцы брюшного пресса, способствующие более глубокому дыханию. Ритмичность движений позволяет формировать навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения. Чёткий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в ОРУ способствует укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объём сердца, улучшают ритмичность сокращений.

ОРУ становятся более совершенными, когда выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции людей, создаёт у них определённое настроение, влияет на выразительность движений. Музыка может способствовать большей амплитуде движений или, наоборот, вызывать их сдержанность, чёткость в исполнении. Такое разнообразие исполнения движений, в зависимости от характера музыкального произведения, влияет на их совершенствование. Движения становятся непринуждёнными, координированными, ритмичными, правильно отражающими характер музыки. К тому же применение музыкального сопровождения развивает музыкальный слух, чувство любви к прекрасному, даёт возможность студентам выразить в движении свои индивидуальные особенности не только на занятиях, но и в других сферах деятельности.

2. НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Одинаковые по форме упражнения могут иметь различное воздействие на организм занимающихся. Эти различия зависят от характера исполнения физических упражнений (быстро, медленно, с отягощением или без него и т.д.). Характер исполнения зависит от направленности упражнений (для развития каких способностей или решения задач выполняются упражнения). При проведении учебных и тренировочных занятий наиболее распространёнными являются следующие виды направленности:

1. Для формирования осанки — упражнения, способствующие развитию мышц, напряжение которых позволяет сохранить правильное положение тела как на месте, так и в движении.

2. Общего воздействия — упражнения, выполнение которых оказывает нагрузку на основные мышечные группы (75% мышечных групп) и побуждает основные функциональные системы организма к активной работе.

3. Локального воздействия — упражнения, направленные на конкретную группу мышц.

4. На координацию движений — упражнения доступной сложности, выполнение которых позволяет улучшать психофизиологические механизмы центральной нервной системы и двигательной функции.

5. На гибкость — упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (динамические, статические, на расслабление), с взаимной помощью партнёров. Упражнения необходимо выполнять согласно методике развития гибкости.

6. На силу — упражнения, развивающие способность к преодолению внешнего сопротивления. Упражнения необходимо применять согласно методике развития силы.

7. На выносливость — упражнения, развивающие способность противостоять утомлению при продолжительной мышечной работе. В зависимости от задач упражнения могут быть как общего, так и локального воздействия.

3. КЛАССИФИКАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В зависимости от решения задач занятия применяются различные общеразвивающие упражнения, которые классифицируются:

1. По анатомическому признаку (упражнения для рук, мышц спины, ног и т.д.).

2. По признаку преимущественного воздействия (направленность на развитие определённых качеств).

3. По признаку использования предметов и снарядов. В ОРУ широко используются упражнения с мячами, гимнастическими палками, у шведской стенки, со скамейками.

Есть и другие классификации, но на занятиях по физической культуре в вузе используется преимущественно классификация по анатомическому признаку. Она помогает ориентироваться в многообразии общеразвивающих упражнений и полнее представить их характеристики. Поэтому более подробно рассмотрим *классификацию по анатомическому признаку*:

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

Рассмотрим группы ОРУ более подробно.

Упражнения для мышц шеи

Эти упражнения включают следующие подгруппы:

1. Наклоны головы вперёд, назад, в стороны.
2. Повороты головы влево, вправо.
3. Круговые движения головой.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

К этой группе можно отнести следующие подгруппы упражнений:

1. Поднимание и опускание рук и плечевого пояса.
2. Сгибание и разгибание рук.
3. Круговые движения руками (поочерёдные, одновременные, последовательные).
4. Повороты рук.
5. Рывковые движения руками.
6. Упражнения в статических положениях.
7. 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 укрепляет мышцы кистей, активизирует кровообращение, повышает тонус коры головного мозга.

Упражнения для мышц туловища

Эти упражнения делятся на следующие подгруппы:

1. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны из различных исходных положений (стоя, седов, положений лёжа).
2. Повороты туловища вправо и влево.
3. Круговые вращения туловища с различными положениями рук.
4. Поднимание туловища в положении лёжа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища.
5. Поднимание и опускание туловища лёжа на спине, стоя в упоре на коленях.
6. Статические положения.

Упражнения для мышц туловища влияют на развитие гибкости, подвижности позвоночника, так как способствуют растягиванию связок, что, в свою очередь, определяет анатомическую подвижность суставов, оказывает положительное влияние на формирование правильной осанки. Упражнения с наклонами вперёд и в стороны помогают добиться нормального поясничного изгиба. Особенно полезны упражнения из исходных положений лёжа на спине и на животе, так как позвоночник при этом освобождается 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. В упражнениях из исходного положения лёжа на животе при поднимании и опускании верхней части туловища и головы развивается подвижность и правильное положение грудного и шейного отделов позвоночника. В упражнениях с наклонами при сгибании и выпрямлении туловища из исходного положения лёжа на спине укрепляются мышцы брюшного пресса, что положительно влияет на процесс пищеварения. При боковых поворотах, наклонах в стороны и вперёд нагрузку получают косые мышцы живота, зубчатые мышцы, которые, как вспомогательные, участвуют в процессе дыхания. Упражнения для туловища также стимулируют обменные процессы.

Упражнения для мышц ног и тазового пояса

Эти упражнения включают следующие подгруппы:

1. Поднимание на носки и ходьба на носках.
2. Различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и с продвижением вперёд.
3. Приседание на двух и на одной ноге.
4. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.
5. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лёжа).
6. Поднимание и опускание ног.
7. Выпады и дополнительные пружинящие движения в выпаде.
8. Повороты ноги наружу и внутрь.
9. Круговые движения стопой и ногой.
10. Махи ногами вперёд, назад, в стороны.
11. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперёд, назад, в сторону).
12. Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения для ног укрепляют связки и мелкие мышцы стопы, развивают её гибкость, что является профилактикой плоскостопия. Особенно полезны различные движения стопой, любые движения ног с оттянутыми носками, приседания. Поднимание ног, махи ногами, приседания влияют на развитие подвижности в суставах, укрепляют, растягивают крупные мышцы и связки ног, что в свою очередь ведёт к развитию силы и гибкости ног. При поднимании ног из исходного положения сидя и лёжа значительную нагрузку получают мышцы брюшного пресса. Статические упражнения, махи ногами с опорой и без опоры способствуют развитию гибкости и функции равновесия. Многие упражнения для ног, особенно приседания и прыжки, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают физиологическую нагрузку, улучшают обменные процессы.

Упражнения для всего тела

Эти упражнения включают следующие подгруппы:

1. Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону.
2. Движения руками с одновременным выпадом вперёд, назад, в сторону.
3. Поднимание рук вперёд, вверх, назад с наклоном вперёд и приседанием.
4. 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).

5. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги.
6. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).
7. Мост из положения лёжа на спине и наклоном назад, стоя спиной к гимнастической стенке, с помощью партнёра и самостоятельно.
8. Поднимание ног в висе спиной к гимнастической стенке.
9. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лёжа, расслабление мышц всего тела; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).
10. Упражнения на ощущение правильной осанки.

Следует отметить, что это деление условное и можно говорить лишь о преимущественном воздействии упражнений на соответствующие мышечные группы, так как в выполнении многих упражнений, предназначенных для одной части тела, участвует значительное число и других мышц. Кроме того, в зависимости от методической направленности все они могут быть связаны с развитием отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации и др.), свойств психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и т.д.), повышением функционального уровня систем организма (упражнения для тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной систем, активизации процессов обмена).

4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ИСПРАВЛЕНИЯ ЕЁ ДЕФЕКТОВ

Для формирования правильной осанки существенное значение имеет гармоническое развитие всех частей тела. Общеразвивающие упражнения, направленные на равномерное развитие всех звеньев тела, — эффективное средство формирования правильной осанки. Особое внимание следует обращать на укрепление мышц спины, шеи, плечевого пояса, брюшного пресса и мышц задней поверхности бёдер. Если осанкой считается привычное положение тела человека, то воспитать привычку держаться прямо (с приподнятой головой, выпрямленной спиной, подтянутым животом и прямыми ногами) можно при помощи специальных упражнений на ощущение правильной осанки.

Упражнения на ощущение правильной осанки.

1. Показать студентам правильное положение тела в стойке. Объяснить, как держать отдельные части тела, и попросить принять это положение, обращая особое внимание на положение головы. Только прямое положение головы дает возможность сохранить хорошую осанку. Опущенная голова вперед в связи с шейнотоническими рефлексамии, понижающими тонус мышц спины, как правило, приводит к сгибанию спины и сутулой осанке. Выполнить то же, но с помощью друг друга. Один принимает положение правильной осанки, а другой поправляет и контролирует правильность принятой позы.

2. Стать спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались стены. Запомнить положение частей тела. Отойти от стены, сохраняя принятое положение.

3. Принять то же исходное положение, запомнить его, сделать шаг вперед и выполнить несколько поворотов головой, туловищем. Снова принять прямое положение, сделать шаг назад, стать к стене и проверить правильность положения тела.

4. Исходное положение то же (стоя у стены). Прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, вернуться в исходное положение. Сравнивая мышечные ощущения, запомнить правильное положение тела.

5. Исходное положение то же. Присесть и встать, отводить, поднимать, сгибать ноги, не отрывая головы, спины и таза от стены.

6. Исходное положение то же. Запомнить положение. Отойти от стены и продолжать ходить в течение 30-60 сек, сохраняя принятое положение. Проверить положение, подойдя снова к стене.

7. Встать перед зеркалом и принять правильную осанку. Выполнить несколько движений головой, туловищем, ногами. Снова принять положение правильной осанки и проверить его перед зеркалом.

8. Встать спиной друг к другу, принять положение правильной осанки, повернуться кругом и проверить положение друг у друга.

9. Стойка с гимнастической палкой, поставленной вертикально за спину вдоль позвоночника; выпрямить спину так, чтобы палка касалась затылка и позвоночника.

10. Лечь на спину, принять положение, как стоя у стены, повернуться на живот, сохраняя принятое положение.

11. Игра «Пятнашки». Нельзя «пятнать» принявшего правильную осанку.

Выполняя перечисленные упражнения, студенты обязательно должны хорошо знать их название и смысл. При сутулой осанке необходимо развивать подвижность верхней части позвоночника, акцентируя внимание на его выпрямлении, укреплении мышц спины, плечевого пояса, развивая способность к статическим усилиям мышц. При лордотической (прогнутой) осанке рекомендуются упражнения в наклонах вперед и сгибание тела в тазобедренных суставах, которые укрепляют брюшной пресс, подвздошнопоясничные мышцы и тем самым уменьшают поясничный изгиб позвоночника.

5. ТЕРМИНОЛОГИЯ ПОЛОЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА И ДВИЖЕНИЯ ИМИ

В учебном процессе терминология — это физкультурная лексика, которая охватывает систему, составляющую совокупность терминов. Терминология способствует краткому, точному названию и доступному описанию ограниченной формы физического упражнения (телодвижения), повышению моторной плотности занятия, управлению деятельностью студентов, достижению образовательного и воспитательного воздействия; делает учебный процесс более целенаправленным.

Основными терминами для описания общеразвивающих упражнений являются следующие: положения рук, ног, туловища и основные движения ими — стойки, наклоны, повороты туловища, присед, полуприсед, выпад, упор, сед. При помощи основных терминов может быть описано множество физических упражнений с общеразвивающей направленностью, используемых в повседневной, профессиональной и спортивной деятельности.

Каждое общеразвивающее упражнение начинается с определённого исходного положения (и. п.), поэтому основные и. п. должны быть ясны занимающимся, правильно ими пониматься и выполняться. Следует обращать особое внимание на то, чтобы основные исходные положения упражнений строго выполнялись, так как только правильное выполнение упражнения даёт наивысший физиологический эффект. Даже самые незначительные ошибки облегчают упражнение, снижая его эффективность. Поэтому с первых шагов обучения необходим строгий контроль за выполнением упражнений от начала движения до его окончания.

5.1. Положение кисти и движения ею

Обычное положение кисти — положение, в котором пальцы выпрямлены, залом в лучезапястном суставе отсутствует. При терминологическом описании упражнений такое положение кисти не указывается. Например, если руки занимают положение вниз, назад, вперёд, вверх, то ладони рук обращены друг к другу, а в положении руки в стороны ладони обращены книзу. Если же в приведённых выше положениях ладони должны быть обращены в какую-то другую сторону, то это надо указать. Например, руки вперёд, ладони книзу.

Кисть в кулаке — если пальцы сжаты в кулак, то указывать, куда обращены пальцы в обычном положении, не следует.

Кисть свободна — положение кисти, сходное с обычным, т.е. без заломов в лучезапястном суставе, но держится свободно, без напряжения, пальцы расслаблены.

Кисть расслаблена — положение, в котором кисть свободно висит.

Кисть поднята вперёд или назад — положение, в котором кисть, по возможности прямая, отведена в указанном направлении. Например, правая рука в сторону, кисть поднята.

Пальцы врозь — положение кисти, в котором пальцы с силой разведены друг от друга.

Сгибание и разгибание пальцев — сгибание и разгибание с силой и одновременно.

Сгибание и разгибание пальцев последовательно — сгибание и разгибание, начиная с мизинца. Иную последовательность следует указать дополнительно.

Восьмёрка кистью — направление движения определяется из исходного положения по его началу. Например, из исходного положения правая рука в сторону ладонью вверх, восьмёрка кистью вперёд — книзу.

Круговые движения кистью — движения выполняются по окружности из исходного положения на 360°.

5.2. Положение рук и движение ими

При терминологическом описании рук надо указывать их положение по отношению к туловищу, занимающихся независимо от положения тела (сидя, лёжа, стоя и т.д.). Для определения положения рук и движений ими, если они не прямые, используется термин «руки слегка согнуты», что означает незначительное, едва заметное сгибание их в локтевых суставах со свободной кистью, или термин «полусогнуты», когда сгибание выражено более отчётливо. Например, наклон влево, руки полусогнуты вверх.

Основные положения с прямыми руками. Основные положения с прямыми руками могут быть следующие.

Руки вниз — положение, аналогичное основной стойке, только кисти выпрямлены.

Руки в стороны — прямые руки подняты на высоту плеч, ладони обращены книзу. Иное положение ладоней указывается.

Руки вверх — в этом положении руки подняты вверх и отведены назад до отказа, параллельны друг другу, ладони обращены внутрь.

Руки вперёд — прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, залом в лучезапястном суставе отсутствует, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу.

Руки назад — прямые руки отведены назад до отказа.

Промежуточные положения рук. В промежуточных положениях руки расположены под углом 45° к основным положениям.

Положения рук в лицевой плоскости могут быть следующие: руки вниз; руки в стороны — книзу; руки в стороны; руки вверх — наружу; руки вверх. Кроме этих, могут быть другие положения: руки скрестно; руки вперёд и внутрь под углом 45°; руки вверх — внутрь (руки подняты вверх, пальцы соприкасаются).

Положения рук в боковой плоскости могут быть следующие: руки вниз; руки вперёд — книзу; руки вперёд; руки вперёд — кверху; руки вверх; руки назад.

Для обозначения круговых движений руками применяются следующие термины.

Круг — круговое движение руками, ногами, туловищем. Выполняется из исходного положения на 360° по окружности до исходного положения. В этом случае достаточно сказать «круг» и указать его направление. Например, круг руками книзу (кверху) из исходного положения руки в стороны.

Дуга, движение, выполняемое менее чем на 360° по окружности. Для обозначения таких движений применяется слово «дугою», указывается направление движения и конечное положение. Например, дугами наружу руки вверх.

Положения с согнутыми руками. Общеразвивающие упражнения с согнутыми руками очень распространены. При этом под сгибанием рук принято понимать сгибание их в локтевых суставах.

Руки на пояс — кисти рук опираются о гребень подвздошной кости (четыре пальца вперёд, большой палец назад), локти и плечи отведены назад.

Руки перед грудью — руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, залом в лучезапястном суставе отсутствует, ладони книзу.

Руки к плечам — согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами отведённых назад плеч, локти у туловища.

Руки за голову — руки согнуты в локтевых суставах, пальцы касаются затылка, локти приподняты.

Руки за спину — руки, согнутые в локтевых суставах, касаются предплечьями спины, кисти обхватывают предплечья как можно ближе к локтям.

Согнуть руки вперёд — кисти к плечам, локти на уровне плеч и обращены вперёд.

Согнуть руки назад — согнутые в локтевых суставах руки отведены назад до отказа.

Согнуть руки в стороны — кисти к плечам, руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч. При сгибании предплечьями книзу следует указать дополнительно: согнуть руки в стороны, предплечья книзу. Движение, противоположное сгибанию, обозначается словом «разогнуть».

5.3. Положение ног и движение ими

При определении движений ногами в основных и промежуточных плоскостях указывается название ноги и направление выполняемого движения. Движения ног в лицевой плоскости могут быть следующие: правую в сторону на носок; правую в сторону книзу; правую в сторону; правую в сторону кверху.

Движения в боковой плоскости: правую на носок; правую вперёд книзу; правую вперёд; правую вперёд кверху; правую назад на носок; правую назад книзу; правую назад.

Разноимённые движения обозначаются следующим образом: правую влево, правую влево книзу.

При выставлении ноги на носок в том или ином направлении указывается нога, которой делают движение, направление движения и словосочетание «на носок». Например, правую в сторону на носок. Здесь опускаются слова «нога» и «выставить». В отдельных случаях, если не совсем понятно, чем производится движение (рукой или ногой), следует это указать.

Для обозначения сгибания ног в коленном суставе применяется термин «согнуть» и указывается нога. Например, согнуть правую, стопа находится у голени опорной ноги. Если же движение выполняется с отведением ноги, то после слова «согнуть» необходимо указать направление движения ногой. В этом случае нога сгибается до прямого угла или несколько выше, но голень должна быть параллельна опорной ноге.

Сгибания в боковой плоскости могут быть следующие: согнуть правую; согнуть правую вперёд; согнуть правую назад.

Сгибания в лицевой плоскости: согнуть правую в сторону; согнуть правую назад, колено в сторону.

Кроме названных терминов, при выполнении движений руками и ногами применяется термин «мах», которым обозначается резкое движение в каком-либо направлении с полной амплитудой.

Стойки

Чаще всего общеразвивающие упражнения выполняются из различных стоек, наиболее распространёнными из которых являются следующие.

Основная стойка (сокращённо о. с.) — пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.

Узкая стойка — стойка, в которой ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь.

Стойка ноги врозь — в этой стойке ноги расставлены на ширину плеч. О положении рук, если они не внизу, должны быть дополнительные указания.

Широкая стойка — стойка, в которой ноги широко разведены в стороны.

Стойка скрестно — одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельно, на расстоянии 10-15 см.

Стойка ноги врозь правой — стойка, в которой правая нога находится на шаг впереди левой. Данная стойка может быть широкой и узкой, о чём следует указывать.

К разновидностям стоек, которые могут быть также использованы при выполнении общеразвивающих упражнений, можно отнести следующие.

Стойка на правом (левом) колене — при обычном способе выполнения одну ногу поднимают и, сгибая, отводят назад. Одновременно с этим сгибают другую ногу, опускаясь на колено так, чтобы бедро опорной ноги и голень другой, находящейся впереди, были перпендикулярны полу.

Стойка на коленях — стойка, в которой колени, голени и носки опираются о пол (снаряд) всей длиной, носки вытянуты.

Стойка на лопатках — выполняется с опорой на лопатки и затылок. Обычно руки упираются в поясницу.

Стойка на голове — выполняется с опорой на голову и руки.

Стойка на руках — выполняется на прямых руках, тело вертикально.

Присед

Следующим положением, которое используется при проведении общеразвивающих упражнений, является присед. Присед — положение занимающегося, в котором ноги согнуты (опора на носки или на всю стопу).

Полуприсед — приседание, выполняемое на половину амплитуды. Часто применяется с полунаклоном и называется «старт пловца».

Круглый присед (полуприсед) — приседание на носках, колени вместе, туловище согнуто вперёд, руки вперёд, голова опущена.

Присед наклонно — присед, при выполнении которого бёдра, туловище и голова на одной прямой линии. Положение рук, если они не вдоль туловища, указывается дополнительно. Например, руки вперёд.

Присед на правой (левой) — приседание, выполняемое на одной ноге, другая поднята вперёд, руки вперёд.

Выпад

Не стоит путать положение «присед» с положением «выпад». Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным её сгибанием.

Выпад правой (левой) — выставление ноги вперёд с одновременным её сгибанием так, чтобы колено находилось на уровне носка, а стопа другой ноги несколько поворачивалась носком наружу.

Выпад назад — выставление ноги назад.

Выпад с наклоном — соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперёд, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном.

Глубокий выпад — выпад с максимальным разведением ног. Положение рук и туловища указывается дополнительно. Например, глубокий выпад правой, руки в стороны назад.

Наклон

Наклон — термин для определения сгибания тела в тазобедренных суставах вперёд, назад или в стороны с полной амплитудой движения. При выполнении вперёд указание о направлении можно опускать. Например, наклон.

Наклон прогнувшись выполняется обычно вперёд, руки в стороны, голова приподнята.

Наклон с захватом — наклон вперёд, при котором руки захватывают голеностопные суставы.

После проведения общеразвивающих упражнений, выполняемых стоя, следуют упражнения, выполняемые из исходных положений сидя и лёжа.

Сед

Для указания исходных положений сидя используется термин «сед».

Сед — положение занимающегося сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами, руки касаются опоры или находятся в каком-либо положении.

Сед углом — положение сидя с поднятыми вперёд ногами, образующими с туловищем (примерно) прямой угол, голова прямо.

Сед согнувшись — сед, при котором ноги подняты до вертикального положения.

Сед с захватом — то же, но туловище и голова наклонены к ногам, а ноги захватом за голеностопные суставы подтягиваются к туловищу, голова опущена.

Сед на пятках — сед на обеих пятках, туловище вертикально, руки обычно на поясе.

Сед на пятках с наклоном — аналогичный сед, но туловище наклонено вперёд до касания поднятыми вверх руками пола.

Положение лёжа

Это положение имеет следующие разновидности.

На спине — ноги сомкнуты, прямые, руки вдоль туловища. Иное положение рук указывается дополнительно.

На животе — руки касаются пола, сомкнутые прямые ноги лежат свободно.

Прогнувшись — тело максимально прогнуто, руки вверх наружу, ноги и голова приподняты.

Упор

Широкое распространение, особенно при проведении занятий по фитнесу, силовой тренировке, а также занятий по круговому методу получили упоры.

Упор присев — присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо. При выполнении на одной ноге указывается нога, на которой выполняется приседание, а также положение свободной ноги. Например, упор присев на правой, левая сзади на носок.

Упор стоя на коленях — опора на руки и колени, носки вытянуты. Если опора производится на одном колене, то указывается, на каком, и дополнительно указывается положение свободной ноги. Например, упор на левом колене, правую назад.

Упор лёжа — занимающийся обращён передней стороной туловища к опоре. Термин «спереди» принято опускать.

Упор лёжа сзади — занимающийся обращён к опоре спиной.

Упор лёжа боком — туловище обращено боком при опоре на одну руку, другая рука обычно лежит на бедре.

Упор лёжа на бёдрах — упор, при котором туловище максимально прогнуто, бёдра касаются опоры или лежат на ней.

Упор лёжа сзади на предплечьях — аналогичный упору лёжа сзади, но руки упираются предплечьями.

Одними из наиболее сложных положений являются равновесия, шпагаты и мосты.

Равновесие

Равновесие — положение, в котором занимающийся стоит на одной ноге, наклонившись вперёд, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны.

Боковое равновесие — занимающийся находится боком к опоре, одноимённая рука вверх, другая за спину.

Заднее равновесие — занимающийся обращён спиной к опоре, руки в стороны.

Шпагат

Шпагат — сед с предельно разведёнными ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Шпагат правой (левой) — указывается нога, находящаяся впереди.

Полушпагат — сед на пятке согнутой вперёд ноги, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны.

Мост

Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение занимающегося спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами.

Мост на предплечьях — с опорой на предплечья. Мост может также выполняться с опорой на одну ногу, на одну руку или на одну ногу и одну руку, одноимённые или разноимённые.

Вис

Вис — положение, которое можно принять только с использованием перекладины или гимнастической стенки. Перед обучением висов необходимо ознакомиться со способами хватов. Упражнения в висах выполняются хватом сверху, снизу и разным хватом. Висы могут быть стоя, присев и лёжа.

Вис стоя на согнутых руках. Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги должны находиться под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах.

Вис стоя. Из виса на согнутых руках, разгибая руки, перейти в вис стоя, голову держать прямо, угол наклона туловища к полу не более 45° .

Вис стоя согнувшись. Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла 90° , руки прямые, голову держать прямо.

Вис стоя сзади. Из виса стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и снова взаться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.

Вис присев. Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.

Вис присев сзади. Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперёд и присесть, не сгибая рук.

Вис лёжа. Выполняется из виса на согнутых руках поочерёдным или одновременным переставлением ног вперёд. Угол наклона туловища к полу менее 45° . Плечи должны быть почти в вертикальной плоскости под перекладиной.

Вис лёжа согнувшись. Из виса лёжа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лёжа согнувшись.

Вис лёжа сзади. Из виса присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лёжа сзади.

Выполняемые общеразвивающие упражнения должны оказывать воздействие на все основные группы мышц. При подборе упражнений нужно учитывать чередование нагрузки для различных мышечных групп, причём силовые упражнения и упражнения на растягивание должны чередоваться с упражнениями на расслабление примерно тех же групп мышц.

Систематическое применение разнообразных упражнений повышает эффективность и привлекательность занятий. Важен и точный показ упражнений, который явился бы достойным примером для подражания.

6. ПРАВИЛА ЗАПИСИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ И ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КОМПЛЕКСОВ

Рассмотрим основные требования к записи общеразвивающих упражнений (ОРУ).

При записи отдельного упражнения необходимо указывать:

- а) исходное положение (и. п.), из которого начинается упражнение;
- б) название упражнения (наклон, присед, поворот, выпад и др.);
- в) направление движения (вправо, влево, назад и т.п.);
- г) конечное положение (если необходимо).

Например: и. п. — о. с. (основная стойка);

- 1 — руки в стороны;
- 2 — руки вверх;
- 3 — руки в стороны;
- 4 — и. п.

В соответствии с правилами сокращения гимнастической терминологии принято опускать некоторые слова: «нога» — практически во всех случаях; «вперёд» — при выполнении шагов и выпадов; «туловище» — при наклонах; «выставить», «отставить», «поднять» — при выполнении движений руками или ногами; «ладонь внутрь» — в положении рук вперёд, назад, вверх или вниз; «ладони книзу» — в положении рук в стороны, влево или вправо; «вернуться» — при возвращении в и. п. Например, вместо полного описания «выпад правой ногой вперёд, руки в стороны ладонями книзу» — записывается «выпад правой, руки в стороны»; вместо «наклон туловища влево, поднять руки вверх ладонями внутрь» — «наклон влево, руки вверх» и т. п. Не указывается также обычный, наиболее распространённый способ хвата сверху.

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала необходимо указать основные движения для всего тела (обычно выполняемые ногами или туловищем), а затем второстепенные.

Например: и. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны;

- 1 — сгибая левую, наклон вправо, руки вверх;
- 2 — и. п.

Если несколько движений выполняются неодновременно, то они записываются в соответствующей последовательности.

Например: и. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны;

- 1 — дугой книзу правой с поворотом налево, правая сзади на носке, руки вперёд;
- 2 — встать на правое колено, руки вверх, наклон головы назад;
- 3-4 — движение в обратной последовательности в и. п.

Если упражнение сначала выполняется в одну сторону, потом в другую или сначала одной рукой (ногой), а потом другой, то запись всего движения не повторяется, а только указывается, в какую сторону или какой ногой (рукой) начинается повторное выполнение.

Например: и. п. — стойка ноги врозь, руки вверх;

1 — мах правой, руки вперёд;

2 — и. п.;

3-4 — то же левой.

Если при выполнении упражнения необходимо удерживать статическое положение, то указывается счёт и слово «держать».

Например: и. п. — сед;

1 — сед углом;

2 — сед углом, руки в стороны;

3 — держать;

4 — и. п.

При записи комплекса ОРУ каждое упражнение нумеруется.

Например:

1) И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны;

1 — сгибая левую, наклон вправо, руки вверх;

2 — и. п.;

3-4 — то же в другую сторону.

2) И. п. — о. с.;

1 — присед, правая рука за голову, левая в сторону, смотреть налево;

2 — и. п.;

3-4 — то же с другой руки и т.д.

Кроме терминологической записи, ОРУ можно изобразить графически (полуконтурно или контурно). Изображение получается наглядным и экономичным. Возможно сочетание текстовой и графической записей, что позволяет наиболее правильно понять предлагаемое упражнение.

Одним из сложных моментов является *составление комплекса ОРУ*.

Прежде всего комплексы должны составляться с учётом задач занятия, возраста занимающихся, их подготовленности, части занятия, для которой они предназначаются.

Так, например, комплексы общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия в первую очередь должны решать задачи общеукрепляющего воздействия, охватывающего все основные мышечные группы, задачи разминки и подготовки организма к основной части занятия.

Общеразвивающие упражнения, используемые в основной части, могут быть направлены на решение задач развития физических качеств (силы, гибкости, координации и др.). При этом берутся либо отдельные упражнения, избирательно воздействующие на развитие конкретных качеств и мышечных групп (например, силу мышц брюшного пресса), либо серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм.

Совсем другие задачи могут решаться комплексом утренней гимнастики и физкультминуток, комплексом показательных выступлений.

Более подробно остановимся на методике подбора упражнений в комплекс ОРУ для подготовительной части занятия. Как показывает практика работы, комплекс ОРУ составляют из 10-12 упражнений для различных мышечных групп и систем организма.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила.

1. Сначала должно быть упражнение на ощущение правильной осанки.

2. Затем простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба на месте с высоким подниманием ног, приседание с наклоном вперёд и движением рук, выпады и др.). Эти упражнения общего воздействия активизируют деятельность всех органов и систем организма.

3. Следующими в комплексе должны быть упражнения с преимущественной работой разных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу последовательно должны включаться различные части тела. Таких упражнений в комплексе может быть одна серия или несколько в зависимости от подготовленности занимающихся и поставленных задач.

4. Далее в комплекс включают 2-3 наиболее сложных упражнений для всех частей тела.

5. Комплекс завершается упражнениями, направленными преимущественно на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Обычно это различные варианты прыжков и бега на месте с согласованными движениями рук и ног и обязательным переходом к ходьбе на месте, упражнениям на дыхание.

Грамотное составление преподавателем комплексов ОРУ позволяет эффективно решать задачи не только физического развития, но и оздоровления и воспитания.

7. МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ

В зависимости от цели и задач занятия, координационной трудности общеразвивающих упражнений, возрастных особенностей занимающихся, их подготовленности и уровня сформированности знаний, умений и навыков выполнения физических упражнений, преподаватель при проведении ОРУ может применять различные методы. Из практики физического воспитания в вузах сложились следующие основные методы:

1. *Обычный метод*, характеризующийся одновременным объяснением и показом упражнения с последующим выполнением всей группой.

2. *Метод показа*, характеризующийся тем, что информация об упражнении передаётся путём показа, в том числе при необходимости и с замедленным показом.

3. *Метод слова (объяснения)*, характеризующийся словесной передачей содержания упражнения без его демонстрации (показа).

4. *Метод расчленённый*, при котором каждое действие объясняется, показывается и выполняется одновременно, но строго по частям при обязательном показе каждой части преподавателем. При этом в каждой части делается разумная задержка и уточнение двигательного действия, что способствует предупреждению ошибок. Вариантом данного метода является проведение упражнений без его показа преподавателем.

5. *Комбинированный метод*, характеризующийся использованием передачи информации об упражнении и его последующим выполнением ранее перечисленным методом в различных сочетаниях.

Это говорит о том, что «универсального» метода проведения ОРУ не существует. Для повышения эффективности занятий и интереса студентов к общеразвивающим упражнениям преподаватель может проводить комплексы ОРУ различными способами, достигая таким образом разнообразия в организации занятий и более рационального использования времени.

8. СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В практике применяются следующие способы выполнения ОРУ:

1. *Одинарный способ* — это выполнение комплекса, построенного на основе отдельных движений с обязательным возвращением в исходное положение. Например, наклон вперёд и выпрямление в исходное положение, присед и возвращение в исходное положение и т. д.

2. *Способ совмещений*. Он отличается от одинарного тем, что комплекс (или его часть) строится на соединении (совмещении) двух одинарных упражнений, выполняемых в одном темпе.

Можно выделить три группы совмещений:

1-я группа совмещений характеризуется тем, что каждое одинарное упражнение (например, присед и вставание) повторяются 2 раза подряд с возвращением после каждого раза в исходное положение. Затем таким же образом выполняется второе упражнение 2 раза (например, наклон вперёд и выпрямление), и весь цикл повторяется сначала.

2-я группа совмещений отличается от 1-й тем, что каждое из двух соединённых (совмещённых) упражнений выполняется один раз, после чего необходимо возвращаться в исходное положение.

Например: исходное положение — руки в стороны;

1 — присед с группировкой;

2 — исходное положение;

3 — мах левой вперёд, коснуться носком пальцев рук;

4 — исходное положение.

3-я группа совмещений, в отличие от 1-й и 2-й групп, предполагает поочерёдное выполнение соединённых (совмещённых) упражнений без возвращения в исходное положение.

Например: и. п. — о. с.;

1 — наклон вперёд;

2 — выпрямляясь, присед на всей ступне, руки вперёд.

3. *Серийный способ*. Такой способ требует составить серию из четырёх упражнений или можно соединить вместе два различных совмещения 1-й и 2-й групп в единую комбинацию. При этом каждое из этих упражнений в отдельности можно повторять по два раза подряд или выполнять по одному разу с последующим возвращением в исходное положение.

4. *Поточный способ* характеризуется тем, что все упражнения комплекса выполняются без пауз между ними. Учитывая достаточную сложность такого способа и для преподавателя, и для студентов, рекомендуется более доступный вариант. Перед выполнением упражнений преподаватель предупреждает занимающихся, что после выполнения каждого упражнения

по команде «Стой!» необходимо немедленно принять такое исходное положение, которое примет он сам. Далее преподаватель задаёт упражнение и по принятию студентами по команде «Стой!» соответствующего исходного положения, не задерживаясь, называет и показывает действия следующего упражнения и т. д. Таким же образом выполняется весь комплекс ОРУ.

5. *Проходной (проходящий) способ.* Отличительной особенностью данного способа является передвижение студентов по залу (одновременно или шеренгами (рядами)) и выполнение упражнений. Можно использовать 2 варианта способа. При 1-м варианте студенты передвигаются вдоль границ зала (площадки), т.е. в обход. При 2-м варианте — передвижение осуществляется последовательно шеренгами (тройками, четвёрками) вдоль зала (площадки), после чего возвращаются на исходные позиции, с которых начинали предыдущее упражнение.

9. РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Регулирование физической нагрузки осуществляется за счёт изменения:

- содержания упражнений (движения отдельными частями тела оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения с работой многих мышечных групп, силовые упражнения и упражнения на выносливость воздействуют сильнее, чем упражнения на гибкость);
- числа упражнений;
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количества повторений;
- темпа выполнения;
- исходного положения (одно и то же упражнение, выполняемое из различных исходных положений, оказывает различную нагрузку).

Например: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой руками о возвышение, с опорой руками о пол, с опорой ногами о возвышение или в упоре на брусках. При индивидуальных занятиях регулировать нагрузку необходимо в зависимости от степени утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать указания занимающимся самостоятельно прекращать выполнение упражнения, если продолжать его со всеми вместе становится трудно. Особенно это касается занятий со студентами в специальных медицинских группах.

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. При выполнении упражнений на гибкость надо руководствоваться чувством лёгкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений. От занятия к занятию нагрузку следует постепенно повышать, регулируя её за счёт тех же факторов и количества дней занятий в неделю.

10. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА

В качестве организационно-методических приёмов стимулирования эмоционального фактора, повышающего интерес студентов к выполнению общеразвивающих упражнений, можно рекомендовать следующие:

1. Использование предметов: гимнастическая палка, обруч, скакалка, мяч (набивной, резиновый, теннисный) и др.

2. Использование снарядов: гимнастическая скамейка, стенка, шест, длинная планка и др.

3. Приёмы разнообразных вариантов построения занимающихся: сомкнутые шеренги, колонны, круги, «квадраты», «ромбы», взявшись за руки, под руки, за ногу, соединив руки под ноги и т. д.

4. Выполнение ОРУ в форме игровых заданий:

- со сменой мест на определённый счёт;
- с оббеганием скамеек, стоек и др. оборудования;
- выполнение упражнений в парах, тройках, четвёрках (без предметов и с предметами);
- изменение темпа и ритма упражнения (медленно — быстро, быстро — медленно);
- выполнение упражнений с подсчётом занимающихся (всей группой, поочерёдно, шеренгами, рядами), с речитативом и др.

Построение упражнений в форме соревнования:

- вставание с пола и обратно без помощи рук;
- то же, но соединив руки (в кругу, в цепь и др.);
- перешагивание, прыжки через сцепленные руки;
- передвижение (руками, ногами), находясь в упоре лёжа и др.;
- перетягивание друг друга (на руках, используя палку, скакалку, другие предметы);
- включение в содержание комплекса ОРУ заданий в форме эстафет, взаимоконтроля и взаимооценки качества выполнения упражнений (с оценкой технической точности, амплитуды, темпа, ритма выполнения; на проявление аккуратности, прилежания, организованности, бесшумности выполнения и т.д.).

11. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕДМЕТОВ

Использование предметов обогащает возможности общеразвивающих упражнений. Во-первых, применение предметов вносит разнообразие в занятия, что повышает интерес и эмоциональную вовлечённость занимающихся. Во-вторых, каждый из предметов имеет свои преимущества для направленного воздействия на различные двигательные функции. Использование в занятиях различных по форме и весу предметов способствует развитию такого комплексного качества, как ловкость. Также предметы используются как отягощения с целью развития силовых качеств. Проведение общеразвивающих упражнений с предметами требует более строгой организации занятия, добиться которой помогут следующие рекомендации:

1. Следует заранее готовить предметы и продумывать способы их раздачи и сбора.

2. Предупреждать стихийную манипуляцию предметами, своевременно указывая, где и как следует их держать.

3. Учить способам держания предметов, прежде чем использовать их в упражнениях.

4. Обеспечивать безопасное расположение занимающихся с учётом движений предметами, увеличивать интервал и дистанцию при построениях в сравнении с упражнениями без предметов.

Названия и запись упражнений с предметами в целом совпадают с теми, что приведены для упражнений без предметов, но вместо слова «рука (руки)» называется соответствующий предмет.

11.1. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

При выполнении ОРУ с палкой повышается точность отдельных положений и движений, что и определяет ряд преимуществ именно этого вида упражнений. Это отличное средство для формирования правильной осанки, приучения к пространственной точности движений, развития гибкости. Утяжелённые палки (боди-бары) используются как отягощения, а упражнения с ними служат также для развития силы. Чтобы обучение ОРУ с палками было успешным, приносило пользу студентам и не наскучило частыми повторениями, преподаватель должен хорошо знать и использовать разнообразные положения палки, варианты хватов, способы перемещения палки. С использованием этих элементов можно конструировать упражнения, подключая движения всех частей тела. Такие упражнения классифицируются прежде всего по положению палки в пространстве. Различают горизонтальное, вертикальное и наклонное положение

палки. При положении тела, отличного от вертикального (наклоны, повороты), положения палки определяются по отношению к туловищу в его вертикальном положении. Кроме того, положения палки по отношению к занимающемуся делят на симметричные и односторонние. В симметричных положениях палка удерживается обеими прямыми либо согнутыми руками, в односторонних — одной рукой либо одной прямой, другой — согнутой. Если палка удерживается в одной руке и составляет с ней одну линию, то нужно говорить: «Палка в руке вперёд (назад, вверх, в сторону)». Если же рука и палка не составляют одной прямой, то следует говорить: «Правую вперёд, палка кверху (книзу, влево)» и т.д.

Во всех положениях палку можно держать одной или обеими руками:

- обеими руками: за концы (в этом случае место хвата отдельно не указывается); за один конец; за середину; одной рукой за конец, другой — за середину;
- одной рукой: за конец, за середину.

Различают следующие виды хватов: сверху, снизу, разный (одна рука сверху, другая снизу), обратный (образованный при пронации кисти, т.е. её повороте внутрь), захват суставами (в локтевых или коленных сгибах).

Перемена хватов может выполняться передвижением (кисть скользит по палке), перехватом, вкручиванием и выкручиванием. Перемена высоты палки производится кратчайшим путём (дугообразным или круговым), переворачиванием, вкручиванием и выкручиванием. При занятиях с палкой следует научить удержанию палки. При ходьбе палка удерживается у плеча за нижний конец, при беге — одной рукой за середину.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

1) И. п. — о. с., палку вниз;

1 — левую назад на носок, палку на грудь; 2 — палку вверх, прогнуться; 3 — палку на грудь; 4 — приставляя левую, и. п. Повторить со сменой положения ног на четыре счёта.

2) И. п. — о. с., палку свободным концом на пол, руками опираться на палку;

1-3 — пружинящие приседания; 4 — и. п.

3) И. п. — о. с., палку одним концом в левую руку, вторым на пол к стопе левой ноги;

1 — опираясь на палку, присед на левой, правую вперёд; 2 — и. п.; 3-4 — повторить; 5-8 — то же на правой ноге, палка справа.

4) И. п. — узкая стойка, палка горизонтально перед грудью, хват сверху;

1 — выпад правой, руки вперед; 2 — и. п.; 3 — выпад левой, руки вперед; 4 — и. п.

- 5) И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально вверху;
1-4 — пружинящие наклоны влево; 5-8 — то же в правую сторону.
- 6) И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально на плечи, хват сверху;
1-2 — повороты вправо, 3-4 — то же в левую сторону.
- 7) И. п. — широкая стойка, выкрут рук назад, палка горизонтально, хват сверху;
1-8 — пружинящие наклоны вперёд с выкрутом рук вверх, постепенно уменьшая ширину хвата.
- 8) И. п. — наклон прогнувшись в широкой стойке, палка горизонтально за спиной, хват сверху;
1-2 — поворот вправо; 3-4 — то же в левую сторону.
- 9) И. п. — о. с., палка сзади;
1 — наклон, палку опустить вниз к пяткам; 2-3 — прижать палку к ногам и, сгибая руки, подтянуть грудь и голову к ногам; 4 — и. п.
- 10) И. п. — сед, палку вверх;
1 — сед углом, палку вперёд до касания носков ног; 2 — и. и.; 3-4 — повторить; 5-6 — сгибая ноги, перемах в сед, палку под ногами; 7-8 — перемах назад в и. п.
- 11) И. п. — сед, согнув ноги, палка на полу под ступнями, хват снизу;
1 — перекат на спину, выпрямляя ноги за голову с упором палкой о подошвы ступней; 2 — и. п.; 3-4 — то же.
- 12) И. п. — лёжа на спине, палку вверх;
1-2 — перемах согнув ноги, палку за спину, руки согнуть в локтях, стойка на лопатках; 3-6 — держать; 7-8 — и. п.
- 13) И. п. — сед ноги врозь, палку вперёд;
1-2 — выкрутом вперёд палку назад; 3-4 — выкрутом назад и. п.; 5 — поворот туловища направо; 6 — и. п.; 7-8 — то же налево.
- 14) И. п. — лёжа на животе, ноги согнуты в коленях, палка заведена за голеностопные суставы, хват снизу;
1-2 — плавно прогнуться до максимума, приподнимая верхнюю часть туловища и бедра, балансировать на нижней части живота; 3-4 — плавно вернуться в и. п.
- 15) И. п. — о. с.; палку вниз;
1 — прыжок на месте, палку на грудь; 2 — прыжок ноги врозь, палку вверх; 3 — прыжок ноги вместе, палку на грудь; 4 — прыжок ноги вместе, палку вниз; 5 — прыжок ноги врозь, палку вверх; 6 — прыжок ноги вместе, палку вниз; 7-8 — повторить прыжки на счёт «5» и «6».

11.2. Общеразвивающие упражнения со скакалкой

Скакалка — предмет, используемый преимущественно для прыжковых упражнений. С помощью упражнений со скакалкой прекрасно развиваются мышцы ног, совершенствуется координация движений. Высокая интенсивность этих упражнений позволяет эффективно использовать их для развития выносливости и снижения избыточного веса. Упражнения со скакалкой могут применяться в виде разминочных комплексов в подготовительной части занятия. Они эмоциональны, интенсивны, с их помощью студенты приобретают жизненно необходимые навыки. Скакалка может использоваться, во-первых, по типу использования гимнастической палки (если она сложена вдвое или вчетверо). В этом случае упражнения могут включать всевозможные выкруты, перемахи ногами, фиксацию положений рук при наклонах, выпадах, приседах и т.д. Во-вторых, скакалку можно использовать для закрепления или прикрепления к опоре отдельных частей тела, аналогично тому, как это делается в упражнениях с амортизаторами. В-третьих, и это наиболее типичный вариант, скакалку используют для прыжков при её вращении. Эти упражнения могут выполняться по одному, вдвоём, втроём или группой (в этом случае используется длинная скакалка).

Комплекс упражнений со скакалкой

- 1) И.п. — о. с.; скакалка, сложенная вдвое, внизу;
1-2 — растягивая скакалку влево-вверх, правую назад на носок, прогнуться вправо; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же с другой ноги.
- 2) И. п. — стойка ноги врозь; скакалка, сложенная вдвое, сзади;
1-2 — поднять руки вверх, слегка растягивая скакалку; 3-4 — и. п.
- 3) И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх, со скакалкой, сложенной вчетверо;
1 — левая в сторону и сильно потянуть назад правую; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону.
- 4) И. п. — о. с.; скакалка, сложенная вчетверо, вверху;
1 — согнуть левую ногу, скакалку вниз, обхватив голень, подтянуть ногу к груди; 2 — и. п.; 3-4 — то же с правой ноги; 5 — присед, скакалку вперёд; 6 — и. п.; 7-8 — повторить 5-6.
- 5) И. п. — стойка ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги, концы в согнутых вперёд руках;
1 — натягивая скакалку, поднять левую, согнутую в колене ногу, вперёд; 2-3 — разгибая левую ногу вперёд, равновесие; 4 — и. п.; 5-8 — то же с правой ноги.
- 6) И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, концы её в руках;
1 — наклон вперёд, растягивая скакалку, левым кулаком коснуться правой ноги, правую руку в сторону; 2 — и. п.; 3-4 — то же правым кулаком.

- 7) И. п. — сед, скакалка, сложенная вчетверо, вверху;
 1 — сед углом, скакалку вперёд, до касания носков; 2 — и. п.; 3-4 — повторить; 5-6 — сгибаемая нога, перемах в сед, скакалка под коленями.
- 8) И.п. — лёжа на спине; скакалка, сложенная вчетверо, вверху;
 1-2 — сгибаемая нога, пронести их под скакалкой; 3-4 — и. п.
- 9) И. п. — лёжа на спине; скакалка, сложенная вчетверо, вверху;
 1 — сгибаемая правую, пронести под скакалкой; 2 — и. п.; 3 — сгибаемая левую, пронести под скакалкой; 4 — и. п.
- 10) Прыжки со скакалкой:
- вращая скакалку вперёд или назад, прыжки на месте;
 - те же прыжки, но ноги скрестно;
 - те же прыжки, но выпрыгивать высоко и прогибаться;
 - вращая скакалку вперёд, прыжки на двух ногах в полуприседе;
 - вращая скакалку вперёд, сильно сгибать ноги, подтягивая колени к животу;
 - вращая скакалку вперёд, чередовать прыжки на двух и на одной ноге. Свободную прямую или согнутую ногу выносить вперёд, в сторону или назад;
 - вращая скакалку вперёд, чередовать прыжки с вращением скакалки прямо и скрестно;
 - вращая скакалку вперёд, выполнять прыжки с одной ноги на другую: на каждый счёт, на два и на четыре счёта;
 - сложенную вчетверо скакалку держать одной рукой. Вращая её вдоль пола, выполнять круговое движение рукой, поочередно переставляя то одну, то другую ногу;
 - прыжки на двух с двойным вращением скакалки за один прыжок, предварительно раскрутив скакалку.

11.3. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом

Данная группа упражнений наиболее широко применяется для решения задач силовой и скоростно-силовой подготовки. Разнообразие и эмоциональность таких упражнений позволяют выполнять большой объём при внешней лёгкости. При подборе упражнений следует учитывать вес мяча. Если он чрезмерен, выполнение упражнений затрудняется, снижается интерес к занятиям. Вместо пользы для здоровья такие упражнения могут вызвать нарушение осанки. Практика показывает, что для новичков вполне достаточен вес мяча 1 кг для девушек и 2 кг для юношей. С ростом подготовленности вес мяча увеличивают. Упражнения с набивным мячом, как и другие упражнения с отягощением, имеют большое корригирующее значение. Поэтому при их выполнении следует тщательно следить за осанкой тела не только в исходных положениях, но и по ходу выполнения. Игнорирование этого правила может привести к тому, что упражнения с отягощениями усугубят неправильную осанку.

Комплекс упражнений с набивным мячом

- 1) И. п. — о. с.; мяч вниз;
1 — шаг левой вперёд, мяч вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3 — бросить мяч вверх; 4 — поймать мяч, и. п.
- 2) И. п. — о. с.; мяч сзади;
1 — выпад правой, мяч назад; 2 — и. п.; 3-4 — то же левой.
- 3) И. п. — наклон вперёд, мяч в прямых руках;
1-2 — выпрямляясь, подбросить мяч вверх; 3-4 — поймать мяч и и. п.
- 4) И. п. — о. с.; мяч вверх;
1 — мяч вперёд, мах левой вперёд; 2 — и. п.; 3 — наклон, коснуться мячом пола; 4 — и. п.; 5-8 — то же махом правой.
- 5) И. п. — упор сидя сзади, мяч зажат между ступнями;
1 — согнуть ноги; 2 — разогнуть ноги под углом; 3 — согнуть ноги; 4 — и. п.
- 6) И. п. — упор сидя сзади, мяч на бёдрах;
1-2 — катить мяч по ногам, до носков ног; 3-4 — и. п.
- 7) И. п. — упор присев, руки на мяч;
1 — упор лёжа; 2 — мах левой назад; 3 — упор лёжа; 4 — и. п.; 5-8 — то же махом правой.
- 8) И. п. — упор на коленях, мяч внизу;
1-2 — поворот направо, положить мяч на ноги; 3-4 — и. п.; 5-6 — поворот налево, взять мяч; 7-8 — и. п.; 9-16 — то же в другую сторону.
- 9) И. п. — лёжа на спине, мяч между ног, руки вдоль туловища;
1-2 — поворот на бок, затем на живот; 3-4 — и. п.
- 10) И. п. — лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой;
1-2 — поднять прямые ноги вверх, одновременно опуская руки, коснуться мячом колен; 3-4 — и. п.
- 11) И. п. — стойка ноги врозь, мяч за головой, локти вертикально вверх;
1 — не отпуская локти вперёд, мяч вверх; 2 — и. п.
- 12) И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз;
1-2 — с поворотом туловища налево присед, положить мяч сзади на пол; 3-4 — встать, руки на пояс; 5-6 — с поворотом туловища налево присед, взять мяч; 7-8 — и. п.; 9-16 — то же в другую сторону.
- 13) И. п. — о. с.; мяч вниз;
1 — прыжок ноги врозь, мяч вперёд; 2 — прыжок правая скрестно, мяч на грудь; 3 — прыжок ноги врозь, мяч вперёд; 4 — прыжок, и. п.; 5-8 — то же, но прыжком левая скрестно.
- 14) И. п. — о. с.; мяч между ступнями ног;
1 — прыжок вверх, не роняя мяча; 2 — и. п.; 3-4 — то же самое.

11.4. Общеразвивающие упражнения с фитболом

Фитбол — это специальный гимнастический мяч для занятий фитнесом и лечебной физкультурой. Главная функция фитбола — разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на мяче, который мягко пружинит, полезна при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах. Занятия с гимнастическим мячом помогают воздействовать на мышцы спины и позвоночника, укреплять брюшной пресс, а также тренируют вестибулярный аппарат и развивают координацию движений. Гимнастика на мяче не только укрепляет мышцы и сжигает жир, но и обладает ярко выраженным лечебным эффектом. Создаваемая мячом вибрация оказывает обезболивающее действие, усиливает перистальтику кишечника, благотворно влияет на работу желудка, печени и почек. Кроме того, фитбол избавляет от стресса и снимает напряжение. Доказано, что волны, возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему позвоночнику до головного мозга и вызывают положительные эмоции. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах общеразвивающих упражнений как предмет, снаряд или опора. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90, значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнения выполняются сидя на мяче. Мяч может быть накачан до максимального упругого состояния, тогда он используется в спортивных тренировках при занятиях фитбол — гимнастикой. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий со студентами специальных медицинских групп мяч должен быть менее упругим. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации, как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Рекомендуемые размеры фитболов:

- рост менее 152 см — диаметр фитбола 45 см;
- рост от 152 см до 165 см — диаметр фитбола 55 см;
- рост от 165 см до 185 см — диаметр фитбола 65 см;
- рост от 185 см до 202 см — диаметр фитбола 75 см;
- рост свыше 202 см — диаметр фитбола 85 см.

Комплекс упражнений с фитболом

1) И. п. — сед на мяче, стопы параллельно, руками придерживаем мяч. Небольшие подскоки, не отрывая рук от мяча (9-12 раз).

2) И. п. — то же.

Небольшие подскоки, с разгибанием поочерёдно голени правой и левой ноги, вытягивая носок вперёд (9-12 раз).

3) И. п. — сед на мяче, опора на носки, руки сведены в локтях вперёд;

1 — прыжок ноги врозь, локти разводим в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — то же.

4) И. п. — сед на мяче, стопы разведены в стороны, руки за головой.

Круговые вращения тазом, одновременно фиксируя грудь. Танец «Восток» (12-14 раз в обе стороны).

5) И. п. — глубокий присед, мяч в руках на полу;

1-2 — встать, мяч вверх, правую назад на носок, потянуться; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же, но левую назад (6-8 раз).

6) И. п. — широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке;

1 — поворот туловища направо, мяч в левую руку; 2 — и. п., мяч в левой руке; 3-4 — то же, но поворот налево (8-10 раз).

7) И. п. — узкая стойка, мяч в руках внизу;

1-3 — наклон вперёд, прокатить мяч по полу вокруг ног; 4 — и. п. (6-8 раз в каждую сторону).

8) И. п. — узкая стойка, мяч в руках внизу;

1 — дугой влево мяч вверх, наклон вправо, правую в сторону на носок; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону (8-10 раз).

9) И.п. — узкая стойка, мяч в руках внизу;

1 — выпад правой назад по диагонали, мяч вверх; 2 — и. п.; 3-4 — то же с другой ноги (8-10 раз).

10) И. п. — узкая стойка, руки с мячом вперёд;

1 — развести руки, выпустить мяч; 2-3 — присед, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу; 4 — и. п. (6-8 раз).

11) И. п. — лёжа на спине, мяч между стоп;

1-2 — прямые ноги с мячом вверх; 3-4 — и. п. (8-10 раз).

12) И. п. — лёжа на спине, руки за головой, ноги на мяче;

1-2 — поднимаем туловище; 3-4 — и. п. (10-15 раз).

- 13) И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги на мяче;
1-2 — поднять таз, 3-4 — и. п. (10-12 раз).
- 14) И. п. — лёжа животом на мяче, руки за головой, ноги на полу;
1 — подъём туловища; 2 — и. п.; 3-4 — то же (10-12 раз).
- 15) И. п. — лёжа животом на мяче, руки за головой, ноги на полу;
1 — подъём туловища с поворотом направо; 2 — и. п.; 3 — подъём туловища с поворотом налево; 4 — и. п. (10-12 раз).
- 16) И. п. — лёжа животом на мяче, ноги на полу.
Опустить руки и ноги вниз и расслабиться (10-15 сек).

11.5. Общеразвивающие упражнения с хулахупом

Один из эффективнейших способов избавиться от лишних килограммов и подтянуть фигуру — выполнение упражнений с хулахупом (он же обруч). Преимуществ от таких занятий немало. Регулярные тренировки действительно помогают похудеть, моделируют фигуру в проблемных местах, развивают гибкость, делают кожу эластичной и упругой, а также тренируют вестибулярный аппарат. Более того, умение крутить обруч влияет и на здоровье — улучшает работу кишечника, развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Приятные общеразвивающие упражнения с хулахупом улучшают качество жизни и поднимают настроение. Однако при слабых мышцах пресса вращательные движения могут нанести вред поясничному отделу позвоночника. Можно ущемить нерв и получить сильную боль в области поясницы, поэтому для начала нужно использовать обруч для упражнений, которые укрепляют брюшной пресс и корсет из мышц.

Комплекс упражнений с хулахупом

- 1) И. п. — о. с.; обруч держать внизу;
1 — поднять обруч вперёд, посмотреть в него; 2 — и. п. (6-8 раз).
- 2) И. п. — стойка ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками;
1 — поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону (6-8 раз).
- 3) И. п. — стойка ноги врозь, обруч поставить на пол;
1 — наклон вперёд, положить обруч на пол; 2 — выпрямиться; 3 — наклон вперёд, взять обруч; 4 — и. п. (6-8 раз).
- 4) И. п. — о. с.; обруч держать впереди;
1 — опуская обруч вниз назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 — перешагнуть правой; 3 — опуская обруч вниз вперёд, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 — то же правой (4-6 раз).
- 5) И. п. стойка ноги врозь, обруч вверх;

1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3-4 — то же вправо (6 раз в каждую сторону).

6) И. п. — стойка ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках;

1 — наклон вперёд, обруч отвести назад; 2 — и. п.; 3-4 — то же (8-10 раз).

7) И. п. — о. с. в центре обруча, лежащего на полу;

1 — присед, взять обруч двумя руками; 2 — встать, поднять обруч двумя руками; 3 — присед, положить обруч; 4 — и. п. (8 раз).

8) И. п. — о. с.; руки с обручем вперёд;

1 — мах левой, коснуться обруча; 2 — и. п.; 3-4 — то же правой (8 раз каждой ногой).

9) И. п. — о. с.; обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти рядом;

1 — мах левой назад; 2 — и. п.; 3-4 — то же правой (8 раз каждой ногой).

10) И. п. — лёжа на спине, обруч за головой, держать двумя руками;

1 — поднять прямые ноги и обруч вперёд, коснуться верхней части обруча; 2-3 — держать; 4 — и. п. (6-8 раз).

11) И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, обруч вертикально, фиксируется стопой правой, согнутой в колене ноги;

1-8 — поднять левую и стопой водить по внешнему контуру обруча, описывая дугу; 9-16 — то же другой ногой (4-6 раз каждой ногой).

12) И. п. — лёжа на спине, обруч в прямых руках горизонтально;

1 — поворот вправо, обруч вправо, коснуться пола; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону. При поворотах таз остаётся прижатым к полу (10 раз в каждую сторону).

13) И. п. — лёжа на спине, обруч надет на голени согнутых ног;

1 — опустить ноги влево, коснуться обручем пола; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону (10 раз в каждую сторону).

14) И. п. — упор на коленях, обруч вертикально на полу, держа его прямыми руками по сторонам;

1 — сед на левое бедро, одновременно отводя обруч вправо; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону (8-10 раз в каждую сторону).

15) И. п. — узкая стойка, обруч на талии;

1-4 — вращение обруча в одну сторону; 5-8 — в другую (10-12 раз).

16) И. п. — узкая стойка, обруч на талии;

1-4 — вращение обруча на талии; 5-8 — на бёдрах; чередовать вращение (10-12 раз).

17) И. п. — стойка ноги врозь, обруч на талии.

Вращение обруча с медленными приседами.

18) И. п. — правая нога впереди левой, обруч на талии.

Вращение обруча со сменой положения ног.

19) И. п. — узкая стойка, обруч на талии.

Вращение обруча и марш на месте, колени поднимать как можно выше.

20) И. п. — узкая стойка внутри обруча, держа его горизонтально в руках хватом сверху;

1-2 — встать на носки, руки с обручем вверх, прогнуться; 3-4 — и. п. (8-10 раз).

11.6. Общеразвивающие упражнения с гантелями

Гантели являются универсальным и самым доступным тренажёром, который можно использовать в домашних условиях и добиваться хороших результатов. При систематических занятиях упражнения с гантелями, в зависимости от применяемой методики, помогут эффективно снизить или набрать вес, сформировать красивую фигуру. На сегодняшний день известно более 300 разнообразных упражнений с гантелями. Чтобы добиться определённого результата, вполне достаточно использовать 15-20. Упражнения с гантелями относятся к категории упражнений с отягощениями, поэтому начинают занятия с небольших весов. Постепенное увеличение веса является необходимым условием тренировочного процесса, так как организм привыкает к нагрузкам, и тот вес, что поначалу выжимался с трудом, через некоторое время уже кажется незначительным. А тренировки с незначительными весами практически не дают эффекта. Упражнения выполняются сериями, обычно делают 3-4 серии. Выбор веса зависит от преследуемых целей. Если стоит задача избавиться от излишков жира, то выбирают гантели небольшого веса, которые можно выжать при данном уровне подготовки 20-30 раз. Упражнения выполняются в достаточно быстром темпе (но не в ущерб технике), в 3-5 сериях, отдых между сериями — не более 1 минуты. Количество повторений в серии — до 30-40. Для того чтобы увеличить силу мышц и придать телу красивые очертания, применяют гантели такого веса, упражнения с которыми можно выполнить без отдыха не более 15 раз. Упражнения выполняются в среднем темпе, в 3-4 сериях, по 10-15 повторений в каждой серии. Для наращивания объёмов работают с большими весами, такими, чтобы иметь возможность выполнить упражнение без отдыха не более пяти раз. Выполняют обычно 3-4 серии. Перед работой на объём обязательно выполняется тщательная разминка и несколько упражнений с гантелями небольшого веса, чтобы привести мышцы в «рабочее» состояние.

Комплекс упражнений с гантелями

1) И. п. — о. с.; ладони обращены вперёд;

1 — согнуть левую руку в локтевом суставе; 2 — опуская вниз левую, согнуть правую руку (20-30 раз правой и левой рукой).

2) И. п. — о. с.; ладони обращены назад;

1 — согнуть левую руку в локтевом суставе; 2 — опуская вниз левую, согнуть правую руку (20-30 раз правой и левой рукой).

3) И. п. — о. с.;

1 — согнуть руки в локтях до касания гантелями плеч; 2 — поднять руки вверх (выжать); 3 — опустить к плечам; 4 — и. п. (25-30 раз).

4) И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вверх;

1 — согнуть руки к плечам; 2 — и. п. (15-20 раз).

5) И. п. — руки с гантелями за головой, локти подняты вверх, ладони повернуты к шее;

1 — разогнуть руки вверх; 2 — и. п. (15-20 раз).

6) И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам;

1 — энергичное полуразгибание левой руки с поворотом туловища вправо; 2 — и. п.; 3-4 — то же правой рукой (20-30 раз).

7) И. п. — широкая стойка, руки вверх;

1 — наклон вперёд, не сгибая ноги; 2 — и. п. (15-20 раз).

8) И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой;

1 — наклон вперёд; 2-3 — пружинистое покачивание; 4 — и. п. (15-20 раз).

9) И. п. — о. с.;

1 — наклон влево и одновременно подтянуть правую руку к подмышке; 2 — наклон вправо, подтянуть левую руку к подмышке и одновременно правую опустить вниз (10-20 раз в каждую сторону).

10) И. п. — широкая стойка, руки за головой;

1 — наклон вправо, руки вверх, согнуть левую ногу; 2 — и. п.; 3 — наклон влево, руки вверх и согнуть правую ногу; 4 — и. п. (8-10 раз в каждую сторону).

11) И. п. — широкая стойка, наклон прогнувшись, руки в стороны;

1 — поворот вправо, левой рукой коснуться правого носка; 2 — и. п.; 3 — поворот влево, правой рукой коснуться левого носка; 4 — и. п. (8-10 раз в каждую сторону).

12) И. п. — узкая стойка, руки к плечам;

1 — поворот влево, руки вверх; 2 — и. п.; 3 — поворот вправо, руки вверх; 4 — и. п. (10-15 раз в каждую сторону).

13) И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх;

1-8 — вращение туловища влево, 9-16 — вращение туловища вправо.

14) И. п. — узкая стойка, руки к плечам;

1 — присед на носках; 2 — и. п. (15-20 раз).

15) И. п. — стойка ноги врозь, руки подняты вперёд на высоту плеч, ладони вниз;

1 — присед; 2-3 — пружинистые покачивания; 4 — и. п. (15-20 раз).

16) И. п. — широкая стойка, руки за головой;

1 — глубокий присед, перенося тяжесть тела вправо; 2 — и. п.; 3 — глубокий присед, перенося тяжесть тела влево; 4 — и. п. (10-15 раз в каждую сторону).

17) И. п. — стойка ноги врозь;

1 — выпад вперёд с одновременным подниманием рук вверх; 2-3 — пружинить; 4 — и. п. (10-15 раз левой и правой ногой).

18) И. п. — о. с.;

1 — присед на правой ноге с одновременным подниманием левой ноги и рук вперёд; 2 — и. п.; 3 — присед на левой ноге с одновременным подниманием правой ноги и рук вперёд (4-10 раз на каждой ноге).

19) И. п. — о. с.;

1 — прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. (15-20 раз).

20) И. п. — о. с.

Прыжки с движением вперёд, в стороны, назад (20-30 раз).

11.7. Общеразвивающие упражнения с эластичной лентой

Эластичная лента производится из натуральных материалов на основе латекса. Выпускается она в нескольких моделях, отличающихся по упругости и силе сопротивления. В зависимости от силы сопротивления ленты бывают разного цвета. Для начинающих подойдут жёлтые, красные и зелёные. Для более подготовленных — синие и чёрные. Лента для занятий должна быть не короче 2 метров длиной и 20 см шириной. Эффективность этого тренажёра заключается в силе противодействия. Чем больше усилий прилагается, тем больше сопротивление. Эластичная лента давно и успешно применяется в медицине для восстановления мышечных функций и суставов, а также её используют артисты балета для растяжки. Но со временем область применения расширилась, и сейчас любой человек может использовать ленту для своих целенаправленных тренировок. На занятиях по физической культуре студенты используют эластичную ленту для укрепления мышечного корсета, развития координации движений, а также для исправления дефектов осанки. При выполнении упражнений с лентой необходимо знать следующие правила:

- выполнять все движения медленно, не забывая про дыхание;
- лента должна быть всегда под натяжением, для усиления сопротивления можно сложить её вдвое;

- тренируются всегда обе стороны;
- при выполнении упражнения зафиксировать положение в конечной точке, подержать несколько секунд и медленно вернуться в исходное положение;
- если при выполнении упражнения появляется боль, необходимо уменьшить сопротивление.

Комплекс упражнений с эластичной лентой

- 1) И. п. — узкая стойка, лента намотана на кисти, руки согнуты в локтях перед грудью, лента под небольшим натяжением, пальцы вытянуты;
1-2 — развести руки в стороны; 3-4 — и. п. (8-10 раз).
- 2) И. п. — узкая стойка, руки в стороны, лента намотана на кисти, проходит за спиной;
1-2 — руки вперёд; 3-4 — и.п. (8-10 раз).
- 3) И. п. — узкая стойка, руки в стороны, согнуть в локтях под углом 90 градусов, лента за головой, намотана на кисти;
1-2 — развести руки в стороны, натягивая ленту до положения параллельно полу.
- 4) И. п. — узкая стойка, лента за спиной вдоль позвоночника в согнутых руках, одна из которых сверху, другая снизу;
1-2 — выпрямить верхнюю руку до конца; 3-4 — и. п. (8-10 раз каждой рукой).
- 5) И. п. — узкая стойка, стопы находятся на середине ленты, руки с лентой опущены;
1-2 — согнуть руки в локтях перед собой; 3-4 — и. п. (8-10 раз).
- 6) И. п. — узкая стойка, стопы находятся на середине ленты, руки с лентой опущены;
1-2 — развести прямые руки в стороны; 3-4 — и. п. (8-10 раз).
- 7) И. п. — узкая стойка, стопы находятся на середине ленты, руки с лентой опущены;
1-2 — отводить прямые руки назад; 3-4 — и. п. (8-10 раз).
- 8) И. п. — наступить на один край ленты левой ногой, другой край в правой руке;
1-2 — махи в сторону правой ногой; 3-4 — и. п. (8-10 раз).
- 9) И. п. — наступить на один край ленты правой ногой, другой край в левой руке;
1-2 — махи в сторону левой ногой; 3-4 — и. п. (8-10 раз).
- 10) И. п. — лёжа на животе, ноги слегка разведены и подняты над полом под углом 30-45 градусов, на них надета лента в области голеностопных суставов, связанная узлом;
1-2 — развести ноги в стороны; 3-4 — и. п. (6-8 раз).

11) И. п. — лёжа на животе, связанная лента надета на ноги в области голеностопных суставов;

1 — отвести правую ногу назад; 2 — и. п.; 3 — отвести левую ногу назад; 4 — и. п. (8-10 раз каждой ногой).

12) И. п. — лёжа на боку, ноги согнуты под углом 90 градусов, связанная лента надета на ноги в области голеностопных суставов;

1-2 — поднимать одну ногу максимально вверх; 3-4 — и. п. (8-10 раз каждой ногой).

13) И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, лента протянута через бедра в районе таза и прижата к полу;

1-2 — поднять таз; 3-4 — и. п. (10-12 раз).

14) И. п. — лёжа на спине, ноги подняты вверх, связанная лента надета на ноги в области голеностопных суставов;

1-2 — разводим прямые ноги; 3-4 — и. п. (10-12 раз).

12. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Составить комплекс ОРУ из 10-12 упражнений для подготовительной части занятия.
2. Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой из 10-12 упражнений для основной части занятия.
3. Составить комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.
4. Составить комплекс ОРУ с набивным мячом из 10-12 упражнений для основной части занятия.
5. Составить комплекс ОРУ с фитболом из 10-12 упражнений для основной части занятия.
6. Составить комплекс ОРУ со скакалкой из 10-12 упражнений для основной части занятия.
7. Составить комплекс ОРУ с хулахупом из 10-12 упражнений для основной части занятия.
8. Составить комплекс ОРУ с гантелями из 10-12 упражнений для основной части занятия.
9. Составить комплекс ОРУ с эластичной лентой из 8-10 упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

Основной

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. — М., 2010.
2. Суслов, Ф.П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. — М., 2009.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М., 2011.

Дополнительный

4. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. — М., 2006.
5. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы : учеб. пособие. — М., 2005.

Учебно-методическое издание

Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе :
методические рекомендации для студентов всех специальностей и направлений подготовки / сост. В.Б. Кривошеева. — Караваево : Костромская ГСХА, 2015. — 46 с.

Гл. редактор Н.В. Киселева
Редактор выпуска Т.В. Тарбеева
Корректор Т.В. Кулинич

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования "Костромская государственная сельскохозяйственная академия"
156530, Костромская обл., Костромской район, пос. Караваево, уч. городок, д. 34, КГСХА

Компьютерный набор. Подписано в печать 23/10/2015.
Заказ №1059. Формат 84x60/16. Тираж 100 экз.
Усл. печ. л. 2,88. Бумага офсетная. Отпечатано
02/12/2015. Цена 22,00 руб.

Отпечатано с готовых оригинал-макетов в
академической типографии на цифровом дубликаторе.
Качество соответствует предоставленным оригиналам.
вид издания: первичное (редакция от 29.05.2015 № 291)

Цена 22,00 руб.



2015*1059