

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Е.В. Токарь

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ
УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУ-
ДЕНТАМИ ВУЗА
Учебное пособие

Благовещенск
2023

Рекомендовано
учебно-методическим советом университета

Рецензенты:

И.В. Самсоненко, доцент кафедры физической культуры АмГУ, канд. пед. наук

Е.В. Токарь

Т51 Теоретико-методические основы использования общеразвивающих упражнений на занятиях со студентами вуза: учебное пособие / Е.В. Токарь. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2022. – 97 с.

Общеразвивающие упражнения являются универсальным средством физического воспитания студентов. В процессе занятий по физической культуре в вузе данные упражнения используются в качестве разминки, а также с целью общего физического развития и подготовки занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и, следовательно, всего организма учащихся.

В пособии рассмотрены теоретико-методические основы использования общеразвивающих упражнений в вузе: терминология, классификация, способы обучения и проведения, организационно-методические приемы стимулирования интереса студентов при выполнении общеразвивающих упражнений. В работе содержатся комплексы упражнений, иллюстрированные фотографиями. В конце каждого раздела имеются контрольные вопросы для проверки знаний.

Пособие адресовано преподавателям по физической культуре в вузе, а также студентам, изучающим дисциплины по физической культуре и спорту. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации самостоятельных занятий.

В авторской редакции

© Токарь Е.В., 2023

© Амурский государственный университет, 2023

Введение

Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) – движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. В зависимости от цели и задач урока ОРУ могут быть направлены преимущественно на подготовку организма учащихся к предстоящей работе (разминка), овладение школой движений, воспитание физических качеств, оздоровление различных органов и систем организма, формирование правильной осанки.

ОРУ являются универсальным средством физического воспитания в вузе, так как используются при проведении учебных и самостоятельных занятий по физической культуре.

Выполнение ОРУ в подготовительной части занятия 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 выполнению упражнений, которые осваиваются и используются для воспитания физических качеств (силы, гибкости, силовой выносливости), формирования правильной осанки в основной части занятия. В заключительной части ОРУ выполняются в целях активного отдыха и переключения учащихся на другой вид деятельности.

ОРУ могут выполняться без предметов, с предметами (палками, набивными мячами, гантелями, гирями, обручами, скакалками, резиновыми амортизаторами, на тренажерах), а также с взаимной помощью друг другу при различном построении учащихся (в колоннах, кругу, шеренгах), на месте и в движении. ОРУ имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействий на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. В результате систематического повторения ОРУ создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, не-

обходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков. Большую роль ОРУ играют в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Кроме того, ОРУ являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие 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. Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в ОРУ способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений. Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное владение движениями имеют значение и для умственного развития. Как правило, ОРУ выполняются в коллективе, что способствует развитию у учащихся организованности, дисциплины. Положительную роль играет и музыкальное сопровождение.

Применение ОРУ в физическом воспитании студентов имеет свои особенности. Первая особенность ОРУ – простота и доступность. Упражнения просты по своей структуре, поэтому им не сложно обучать, они доступны всем категориям занимающихся. Вторая особенность общеразвивающих упражнений состоит в возможности избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Это определяет их использование для решения всевозможных частных задач физического воспитания, а также создает условия для гармоничного развития двигательного аппарата. Третья особенность ОРУ заключается в возможности строго дозировать нагрузки, определяя содержание и количество упражнений, количество повторений каждого из них, интервалы отдыха, темп, характер выполнения упражнений, вес отягощений, исходные положения.

Однако, как показывает практика, преподаватели и студенты не используют тот богатый арсенал ОРУ на занятиях по физической культуре в вузе, зачастую применяя шаблонные упражнения, недостаточно аргументированно объясняют значение и место этих упражнений в системе физического воспитания студентов. Основной же задачей, предусмотренной комплексной программой и государственным образовательным стандартом по физической культуре, является воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. В связи с этим полезно вспомнить совет Пьера де Кубертена: «Важно не само упражнение, а то, как вы его выполняете, с каким вниманием, с какой силой и, основное, для чего».

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

1.1. Классификация ОРУ

Для удобства ориентирования в бесконечном многообразии ОРУ приведем несколько их классификаций, имеющих практическое значение для физического воспитания студентов.

Классификация ОРУ по анатомическому признаку

В зависимости от того, какие мышечные группы обеспечивают движения, ОРУ делятся на: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для всего тела. Классификация предусматривает и дальнейшее дробление упражнений для костных мышечных групп и даже для отдельных мышц.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Поднимание и опускание рук и плечевого пояса.
2. Сгибание и разгибание рук.
3. Повороты рук.
4. Круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные).
5. Взмахи и рывковые движения.
6. Упражнения в статических положениях.
7. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

В каждой подгруппе можно выделить ряд упражнений 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 мышц шеи

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Повороты головы налево, направо.

3. Круговые движения головой.

Упражнения для ног и тазового пояса

1. Поднимание на носки.

2. Ходьба на носках.

3. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед.

4. Приседание на двух и одной ногах.

5. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

6. Поднимание и опускание ног.

7. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа).

8. Выпады и пружинящие движения в выпаде.

9. Повороты ноги наружу и внутрь.

10. Круговые движения стопой и ногой.

11. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны.

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

Упражнения для туловища

1. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (стойка, седов, положений лежа).

2. Повороты туловища направо и налево.

3. Круговые движения туловища с различными положениями рук.

4. Прогибания тела в положении лежа на животе, поднятие ног при фиксированном положении туловища.

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, лежа 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. 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 то же 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. В некоторой степени упражнения для туловища влияют и на укрепление мышц, участвующих как вспомогательные в дыхании: при боковых поворотах, наклонах в стороны и вперед на грузку 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. Круговое движение 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 ноги.
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 вися спиной к гимнастической стенке поднимание ног.
8. Из вися, 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).

Классификация по признаку преимущественного воздействия

В зависимости от направленности воздействия ОРУ делят на упражнения на силу; упражнения на растягивание; упражнения на расслабление. Сочетание этих трех типов преимущественного воздействия определяет содержание и других упражнений, которые, однако, принято выделять, учитывая их методологическую значимость. Это упражнения на осанку, упражнения на координацию и дыхательные упражнения.

Классификация по признаку использования предметов и снарядов

ОРУ могут выполняться без предметов; с предметами (палка, скакалка, гантели, набивной мяч и т.д.); на снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, стул и т.д.), с использованием тренажеров.

Классификация по признаку организации группы

ОРУ можно разделить на одиночные упражнения; упражнения, выполняемые вдвоем, втроем; упражнения в кругу в сцеплении; упражнения в сомкнутых колоннах и в шеренгах; упражнения в движении.

Классификация по исходным положениям

В зависимости от исходных положений, из которых начинается выполнение ОРУ, их можно разделить на упражнения, выполняемые из стоек; седов; приседов; положений лежа; упоров; висов и т.п.

Контрольные вопросы

1. По каким признакам классифицируются общеразвивающие упражнения?
2. На какие группы делятся общеразвивающие упражнения по анатомическому признаку?
3. С какими предметами и снарядами могут выполняться общеразвивающие упражнения?
4. Из каких исходных положений начинается выполнение общеразвивающих упражнений?

1. 2. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ

Формирование правильной осанки

Нормальное функционирование важнейших органов и систем организма во многом определяет правильная осанка. Поэтому формирование правильной осанки относится к числу основных задач, решаемых в области физического воспитания студентов. Выполнение общеразвивающих упражнений помогает формировать правильную осанку.

При фиксации нормальной (правильной) осанки в основной стойке голова держится без наклона в сторону, грудная клетка развернута, живот подтянут, ноги разогнуты с наибольшим приближением к вертикали, выпрямленное в целом тело фиксировано без излишних напряжений с минимальными по сравнению с другими вертикальными стойками усилиями. При благоприятных условиях осанка такого типа формируется и стабилизируется, но не остается неизменной.

В силу различных причин вероятны более или менее стойкие отклонения веса от нормы, особенно в первый период ее становления и в период старения. Как известно, дефектами осанки часто являются чрезмерный поясничный лордоз («прогнутая осанка»), чрезмерный грудной кифоз («сутулая осанка»), наклонная осанка, изогнутая осанка. Нарушением осанки считается также отсутствие или наличие недостаточных изгибов в сагиттальной плоскости («плоская спина»).

Нередко плохой осанке сопутствует частичное или полное плоскостопие – опущение продольного или поперечного свода стопы. Плоскостопие очень часто остается незамеченным, а этот дефект достаточно распространен. При плоскостопии резко ухудшается опорная функция ног, изменяется положение таза и позвоночника, затрудняются движения.

По данным обследований студентов вузов г. Благовещенска, проведенных за последние 10 лет (2012-2022 гг), те или иные дефекты осанки отмечаются у 30% студентов от общего числа обследованных. Часто их порождают непатологические причины, но и в таких случаях они представляют собой отнюдь не

безвредные аномалии. Укореняясь, они могут не только существенно ухудшать биомеханические свойства опорно-двигательного аппарата, но и неблагоприятно сказываться на функциях внутренних органов и со временем наносить немалый ущерб здоровью. Кроме того, наличие неправильной осанки может приводить к не менее тяжелым моральным переживаниям, связанным с осознанием своей физической неполноценности. Степень нарушений осанки может быть различной: неустойчивые функциональные изменения, которые выражаются в неправильных позах тела и исчезают в положении прямой стойки; устойчивые функциональные изменения, не сглаживающиеся при изменении положения тела; фиксированные нарушения, связанные с изменением не только в мышечной, но и в костно-связочной системе двигательного аппарата. Для исправления последних требуются длительные и систематические занятия лечебной (корректирующей) гимнастикой.

Чаще всего изъяны в осанке предотвратимы и поддаются исправлению с помощью постоянного контроля и специальных упражнений на формирование правильной осанки.

Задача преподавателя – воспитывать у студентов стойкую привычку держать тело в правильном положении. Конечно, научиться контролировать осанку необходимо как можно раньше, еще в школе. А преподаватель физической культуры в вузе должен сделать все зависящее от него, чтобы студенты постоянно контролировали удержание тела в правильном положении. Необходимо требовать соблюдения правильных исходных положений при выполнении гимнастических упражнений, обращать внимание на положение плеч и головы. В вузе на эту работу потребуется больше времени и энергии, так как нарушения осанки требуют настойчивой, систематической, кропотливой работы со стороны преподавателя, а также со стороны самого студента.

Укрепление сердечно-сосудистой системы

Высокий функциональный уровень работы сердца определяется сильным медленным его сокращением и расслаблением (более редким пульсом), а также строгой определенностью в чередовании этих процессов, что создает благопри-

ятные условия для питания сердечной мышцы. Ритм сердечных сокращений зависит от силы сердечной мышцы, ее кровоснабжения, состояния нервной регуляции, интенсивности выполняемой работы. Сердце – тренируемый орган. Оно быстро реагирует на малейшие изменения в физической работе. Систематическое применение ОРУ положительно сказывается на функции сердца, так как при этом нагрузка увеличивается постепенно, четко дозируется, напряжение ритмично чередуется с расслаблением или паузами отдыха. В результате сердечная мышца становится сильнее, сердечный ритм – ровнее и реже, таким образом, осуществляется перестройка работы сердца в связи с меняющейся нагрузкой. ОРУ укрепляет сердечно-сосудистую систему. Наиболее специфическое влияние в этом плане оказывают ритмичные, многократно повторяющиеся движения с высокой физиологической нагрузкой – подскоки разного типа, наклоны вперед, в стороны с движениями рук, упражнения с высоким подниманием коленей, приседания. Важно, чтобы эти упражнения входили в каждый комплекс, регулярно повторялись.

Укрепление дыхательной системы

Через легкие в кровь поступает кислород, где он соединяется с углеводами, жирами, белками. В результате этого выделяется энергия, благодаря которой мы живем, мыслим, двигаемся. Движение легких при вдохе и выдохе производится определенными дыхательными мышцами. Чем сильнее они развиты, тем лучше. Укреплять их можно так называемыми дыхательными упражнениями. Наиболее эффективным является глубокое, не частое, ненапряженное дыхание. При этом воздух доходит до альвеол, легочная ткань хорошо вентилируется, дыхательные мышцы работают экономно, успевает восстанавливаться их работоспособность. Усиление легочной вентиляции (при глубоком учащенном дыхании) ведет к чрезмерному удалению из организма углекислого газа. Это нарушает кислотно-щелочное равновесие в крови, вызывает сужение сосудов, ухудшение кровоснабжения мозга, всех тканей организма. В спокойном состоянии и при небольшой нагрузке нормальным является носовое дыхание, при котором воздух согревается, очищается от пыли, микробов. Кроме того, оно

возбуждает нервные окончания в носовых пазухах, происходит настройка всего дыхательного аппарата на дыхание (носолегочный рефлекс), повышается тонус коры головного мозга, что способствует ее развитию. При значительной физической нагрузке легочная вентиляция увеличивается во много раз, проходимость носовых ходов становится недостаточной. В этих случаях вдох делается через нос, а выдох через нос и рот или вдох и выдох через нос и рот одновременно.

При умеренной физической нагрузке наиболее благоприятные анатомические условия для вдоха создаются, когда мышцы туловища не напряжены, грудная клетка расправлена, – при выпрямлении туловища, разгибании ног, отведении плеч назад (не поднимая их, так как сжимается верхняя часть трудной клетки), отведении рук в стороны ниже плеч, при поднимании рук вверх, отведении прямых и согнутых рук назад, при поднимании рук к плечам, на пояс. Выдох нужно делать при поворотах, наклонах, приседании, движении рук вниз, сгибании ног, т. е. при уменьшении поверхности тела.

Значительные мышечные напряжения целесообразно сочетать с выдохом, а вдох делать в исходном положении. Например, лежа на животе, приподнимая верхнюю часть туловища, руки вверх – задержка и выдох. Это объясняется тем, что при значительном мышечном напряжении некоторые дыхательные мышцы (межреберные, косые мышцы живота, грудино-ключичные) переключаются на непосредственно мышечную работу. Кроме того, выдох усиливает возбуждение двигательного центра коры головного мозга, а вдох тормозит его. Таким образом, выдох способствует мышечной работе. В упражнениях такого типа студентам или совсем не даются рекомендации к дыханию (они дышат так, как им удобно), или им указывают на необходимость вдоха в исходном положении. По окончании упражнения обязательна пауза, так как в этот момент дыхание нормализуется. Мелкие, быстрые движения (вращения кистей рук, стоп и др.) делаются при обычном дыхании. При обычном неглубоком дыхании выполняются многократно повторяющиеся движения со значительной нагрузкой — подскоки на месте, прыжки со скакалкой и т. п. В таких случаях менее глубокое

дыхание выгоднее организму, так как на это расходуется меньше энергии, необходимой для физической работы. Темп дыхательных движений должен быть спокойным, нечастым, а выдох — несколько длительнее вдоха. Полный выдох освобождает легкие от отработанного воздуха, что рефлекторно усиливает вдох. Поэтому при обучении дыханию нужно прежде всего, обращать внимание на выдох, добиваться его продолжительности. Упражнения с длительным выдохом нормализуют темп и ритм дыхания, укрепляют дыхательные мышцы. Особенно полезен в этом случае выдох с преодолением сопротивления (с полузакрытыми губами, со сжатыми зубами, выдох через трубочку и т. п.).

Чтобы научиться правильно дышать, нужно уметь управлять дыхательными мышцами, развивать их, укреплять. Существуют три типа дыхания: грудное, брюшное и смешанное. При грудном дыхании во время вдоха грудная клетка расширяется в переднем, заднем и боковых направлениях; при выдохе — ребра опускаются, объем грудной клетки уменьшается. При брюшном дыхании вдох осуществляется за счет сокращения и опускания диафрагмы. Таким образом, объем грудной клетки увеличивается сверху вниз, а выдох осуществляется за счет поднимания диафрагмы и уменьшения объема грудной клетки. При вдохе выпячивается передняя стенка живота, при выдохе она втягивается. При смешанном типе дыхания вдох и выдох происходят при увеличении и уменьшении объема грудной клетки во всех направлениях — вперед-назад, в стороны и сверху вниз. Этот тип дыхания наиболее естествен. Он бывает в повседневной жизни и при выполнении упражнений, но без специального обучения он обычно недостаточно полон. Грудной и брюшной типы дыхания рекомендуются для укрепления, тренировки дыхательных мышц, развития подвижности.

Развитие двигательных качеств

При развитии силы необходимо иметь в виду, что мышцы могут проявлять силу в различных режимах работы:

1) в динамическом (ауксотоническом), когда развиваются обе формы механической реакции мышцы — напряжение и укорочение. В ауксотоническом режиме деятельности протекает работа мышц как при уменьшении длины (пре-

одолевающая работа), так и при удлинении (уступающая работа). В таком режиме выполняются все динамические упражнения;

2) в статическом (изометрическом), когда мышца при возбуждении не укорачивается. Термин изометрический подчеркивает отсутствие изменений в длине мышцы при возбуждении; изменяется лишь ее напряжение. Такие условия возникают, например, при некоторых статических положениях тела, неподвижном удержании груза, при попытках поднять непосильную тяжесть.

Развитие силы общеразвивающими упражнениями осуществляется различными методами. Наиболее эффективен комбинированный метод, который включает практически все методы развития силы при выполнении упражнений по круговому способу.

Первыми выполняются упражнения методом динамических усилий (максимально быстрые движения с преодолением большого веса за определенное время, например за 10 с).

Вторыми выполняются упражнения с большими усилиями (максимальное количество повторений не должно превышать 5-6 раз).

Третьими выполняются упражнения методом изометрических усилий (это статические и динамические упражнения с остановками и удерживанием статических положений в каждой из 5-6 с).

Четвертыми выполняются упражнения методом повторных усилий (это упражнения, выполняемые до отказа, но так, чтобы возможность повторений была не более 10-12 раз).

На каждом месте занятий (станции) следует выполнять не менее 2-3 упражнений каждым методом с интервалом 20-30 с. При переходе к другому месту по кругу пауза-отдых 1-2 мин. Таким образом, комбинированный метод развития силы является одним из наиболее эффективных при занятиях со студентами.

Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Определяют гибкость, прежде всего эластические свойства мышц, связок, строение суставов, а также центрально-нервная регуляция тонуса

мышц. Размах движений лимитирован в первую очередь напряжением мышц-антагонистов. В силу этого реальные показатели гибкости зависят в решающей мере от способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Однако развитие гибкости не сводится лишь к совершенствованию межмышечной координации, а включает и специфические морфофункциональные изменения эластических свойств ряда телесных компонентов, особенно совершенствование упруговязких мышечных структур и коллагеновых пучков связок. Общие задачи, решаемые при направленном воздействии на гибкость студентов, в основном сводятся к следующим: во-первых, обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой без ущерба для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата; во-вторых, предотвратить, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального состояния гибкости, минимизировать ее возрастной регресс. Потеря гибкости отождествляется с началом старости. Поэтому в последние годы многие специалисты считают гибкость одним из основных качеств, характеризующих здоровье и функциональную молодость человека. Особенно значительные инволюционные изменения гибкости наступают в пожилом и старческом возрасте (в связи с изменением, в частности, белкового состава и коллоидного состояния мышц, ухудшением упругоэластических свойств мышц и связок). Тем не менее можно и нужно противодействовать этим регрессивным тенденциям, путем специальных упражнений обеспечить многолетнее сохранение гибкости на уровне, близком к достигнутому ранее оптимуму. Необходимо показать студентам важность данного качества для жизнедеятельности человека, его здоровья, научить их основным методам развития и поддержания гибкости. При этом следует подчеркнуть, что недопустимо добиваться чрезмерного развития гибкости, приводящего к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур (что бывает при слишком массированном воздействии упражнениями, направленными на развитие гибкости). Практически степень развития гибкости считается достаточной, если она

позволяет успешно выполнять комплекс тестовых упражнений, рекомендуемых для студентов вузов.

Целенаправленное развитие гибкости на занятиях со студентами желательно проводить в основной части, а также давать задания на дом, так как эти упражнения необходимо выполнять ежедневно. Для развития гибкости нужно упражняться в растягивании мышц и связок, а также в умении напрягать и расслаблять мышцы. Многие упражнения для туловища, шеи, ног влияют на развитие гибкости. Однако особенность их применения требует соблюдения следующих условий:

1. Перед выполнением упражнений на гибкость следует проделать разминку, согревающую мышцы и связки.

2. Часто повторять упражнения при малой их интенсивности.

3. В процессе упражнения полезно выполнять пружинящие движения, например, неоднократно повторяющиеся наклоны вперед из исходного положения стоя, сидя.

4. Постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору или увеличивая воздействия на ту или иную часть тела. Например, при наклонах вперед из исходного положения сидя, держась за ступни ног, как можно больше приближая голову к ногам, а ноги не сгибать в коленях.

5. Постепенно увеличивать амплитуду, используя инерцию движения, например, махи ногами вперед.

6. Чередовать напряжение мышц с расслаблением.

При развитии гибкости используются различные методы.

Метод активных движений. Упражнения выполняются за счет активного напряжения мышц, обеспечивающих движение по большой амплитуде, в целях растягивания мышц-антагонистов и направлены, прежде всего, на развитие активной гибкости за счет развития силы мышц-антагонистов. Для этой цели могут применяться упражнения, выполняемые во всех режимах (в преодолевающем, уступающем и изометрическом). К активным движениям относятся упражнения, направленные на преодоление:

а) массы собственного тела или предметов (наклоны вперед, выполняемые на наклонно поставленной скамейке, лежа вниз головой (изменяя угол наклона скамейки, можно изменять степень нагрузки) или максимально высокое поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке);

б) противодействия партнера;

в) сопротивления упругих предметов (например, растягивание резинового бинта или амортизатора);

г) изометрических напряжений (например, удержание растянутого бинта или отягощения свободной ногой, поднятой вперед, 5-6 с).

Комбинированный метод. В занятиях со студентами этот метод является наиболее эффективным и оказывает влияние, как на активную, так и на пассивную гибкость. Упражнения состоят из движений, в которых активность агонистов сменяется активностью антагонистов с непрерывной сменой режима работы мышц (активные действия сменяются пассивными). Движения на растягивание целесообразно проводить в момент предельного сокращения агонистов либо сразу после окончания силовых упражнений, т. е. силовые упражнения должны предшествовать упражнениям на растягивание. Такая последовательность повышает эффективность занятий и почти исключает возникновение травмы растягиваемых мышц. Например, из исходного положения, лежа на спине вниз головой на наклонно поставленной скамейке предельно наклоняться вперед (преодолевающий режим), держать это положение 5-6 с (изометрический режим), затем партнер производит мягкий, но энергичный толчок руками в спину упражняющегося (принудительное, пассивное растягивание мышц-антагонистов), после чего лечь в и. п. (уступающий режим). Пассивные движения можно дать учащимся и сразу после наклонов на скамейке, например, серию пружинящих наклонов из стойки ноги врозь.

Развитие координации движений, пространственных и временных ориентировок, воспитание школы движений

ОРУ являются прекрасным средством развития координации движений, движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по от-

ношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть: одноименными – движения совпадают по направлению (например, вправо отводятся правая рука и нога); разноименными – выполняются в разных направлениях (например, во время подскоков поднимаются правая рука и левая нога, и наоборот). Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть однонаправленными (например, обе руки подняты вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону).

Движения ног и рук могут быть: одновременными (например, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги); поочередными (например, стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая); последовательными движения рук или ног следуют одно за другим с отставанием на половину амплитуды (например, стоя, вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая – внизу, они как бы догоняют друг друга). Легче всего согласовывать одновременные и однонаправленные движения; более трудны поочередные движения. Самые сложные – разноименные и разнонаправленные движения. В упражнениях на развитие координации для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног, туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например, из исходного положения, стоя, руки вверх, наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону, левая – в сторону, правая – вверх, левая – вверх и т. п.).

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа – необходимые условия для развития координации.

Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. С

помощью ОРУ пространственные ориентировки развиваются наиболее эффективно, так как здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами преподавателя. Комплексная работа нескольких анализаторов первой сигнальной системы в сочетании со второй дает наилучшие результаты. На первом этапе овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения. На втором этапе доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого учащегося. И только на третьем этапе можно определять направление по отношению к предметам, к другим учащимся. Появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения. Для развития пространственных ориентировок целесообразна такая последовательность ОРУ:

1. Движения рук, так как они наиболее управляемы, находятся в максимальном поле зрения учащегося (разные варианты положений рук и движения ими вперед).

2. Движения рук, находящихся частично в поле зрения (при освоении основных положений рук – вверх, назад, в стороны).

3. Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизонтальной плоскости.

4. Движения ног вперед, в стороны, назад.

5. Движения разных частей тела в направлении к другому учащемуся или предмету.

6. Движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуде и скорости ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед; то же – в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе). Развитие пространственных ориентировок во время выполнения ОРУ требует чистоты и четкости, сохранения правильной осанки, что в свою очередь оказывает

весьма положительное влияние на овладение школой движений, гимнастическим стилем.

Значительно сложнее осуществляется развитие временных ориентировок, одного из основных компонентов в формировании двигательной функции. Большинство ОРУ активно влияют на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме. В целях наиболее эффективного их развития необходимо давать ОРУ в следующем порядке:

1. Упражнения под счет преподавателя с выдержкой пауз, в определенном ритме.
2. Упражнения в сопровождении музыки.
3. Наряду с упражнениями под музыку – упражнения под счет с четким ритмическим рисунком («раз – руки в стороны, два – вниз») или такие движения, в которых части ритмически неравномерны («раз, два, три – присесть, четыре – встать»).
4. Хорошо известные упражнения для самостоятельного выполнения (преподавателем лишь дается команда для начала их исполнения).

Контрольные вопросы

1. Перечислите задачи, которые решаются при помощи общеразвивающих упражнений.
2. Сколько процентов студентов АмГУ из числа обследованных, имеют нарушения осанки?
3. Каким образом при помощи общеразвивающих упражнений происходит формирование правильной осанки?
4. Расскажите последовательность общеразвивающих упражнений для развития пространственных ориентировок.
5. Расскажите последовательность общеразвивающих упражнений для развития временных ориентировок.

1.3. Основы терминологии

Для того, чтобы назвать положения тела или движения, входящие в состав упражнения, требуется знание специальных терминов. Сначала необходимо указать основной термин, определяющий конкретную группу положений тела, а затем дополнительные, уточняющие особенности движения. При этом следует помнить, что любой термин уже предусматривает определенную технику выполнения движений, а при отклонениях от традиционного выполнения необходимо указать уточняющие детали. Например, термин «Руки в стороны» подразумевает, что руки должны быть прямыми, ладони вниз, пальцы вместе. Если же надо назвать положение, отличное от этого, следует его уточнить: «Руки в стороны, ладонями кверху, пальцы врозь». При одновременном движении несколькими частями тела принято называть их снизу вверх. Например: «Шаг правой вперед, руки к плечам, поворот головы направо».

Если движение выполняется кратчайшим путем, достаточно назвать лишь конечное положение. Если же движение осуществляется более сложным образом, используются дополнительные термины, уточняющие движение и конкретизирующие его направление. Например, «Дугами вперед руки в стороны». Это значит, что сначала руки движутся вперед, а уже потом переходят в положение в стороны. При обозначении многих движений бывает необходимо указать способ их выполнения, например: «Шагом вправо стойка ноги врозь» или «Прыжком стойка ноги вместе».

Каждое ОРУ начинается с определенного исходного положения, поэтому основные исходные положения должны быть ясны учащимся, правильно ими пониматься и выполняться. Следует обращать особое внимание на то, чтобы основные исходные положения упражнений строго выполнялись, так как только правильное выполнение упражнения даст наивысший физиологический эффект. Даже самые незначительные ошибки облегчают упражнение, снижая его эффективность. Прежде чем начать выполнять комплексы ОРУ, необходимо вспомнить основные исходные положения и движения рук, ног, туловища.

Каждое исходное положение надо выполнять с задержкой в 3-4 с. Во время остановки в таких исходных положениях необходимы проверка и уточнение принятого положения.

Положения кисти и движения ею

Обычное положение кисти – положение, в котором пальцы выпрямлены, кисть находится как бы в продолжение руки. При терминологическом описании упражнений такое положение кисти не указывается. Если руки занимают положение вниз, назад, вперед, вверх, то ладони рук обращены друг к другу, а в положении руки в стороны ладони обращены книзу. В этих случаях положение кисти не указывается. Если же в приведенных выше положениях ладони должны быть обращены в какую-то другую сторону, то это надо указать. Например, руки вперед, 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. кисть находится в продолжение предплечья, но держится свободно, без напряжения, пальцы расслаблены.

Кисть расслаблена – положение, в котором кисть свободно висит.

Кисть поднята вперед или назад – положение, в котором кисть, по возможности прямая, отведена в указанном направлении. Например, правая 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 указывать дополнительно.

Восьмерка кистью – направление движения определяется из исходного положение по его началу. Например, из положения правая рука в сторону ладонью кверху восьмерка кистью вперед-книзу.

Волна кистью – последовательное сгибание (одновременно) и разгибание пальцев во всех суставах, выполняется мягко.

Положения рук и движения ими

При терминологическом описании положений рук надо указывать их положение по отношению к туловищу учащихся независимо от положения тела (сидя, лежа, стоя и т. п.). 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 отчетливо. Например, наклон влево, руки полусогнуты вверх.

Основные положения с прямыми руками

Руки вниз – положение, аналогичное основной стойке, только кисти выпрямлены и являются прямым продолжением предплечья.

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

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

Руки вперед – прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, кисти в продолжение предплечий, 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 следующими: а) руки вниз; б) руки в стороны-книзу; в) руки в стороны; г) руки вверх-наружу; д) руки вверх.

Кроме этих, могут быть положения: руки скрестно; руки вперед и внутрь под углом 45° ; руки вверх-внутри (руки подняты вверх, пальцы соприкасаются).

В боковой плоскости: а) руки вниз; б) руки вперед-книзу; в) руки вперед; г) руки вперед-кверху; д) руки вверх; е) руки назад.

Движения руками могут быть односторонними, т. е. выполняться в одну сторону; а) руки влево-книзу; б) руки влево; в) руки влево-кверху.

Для обозначения круговых движений руками применяются термины:

Круг – круговое движение руками, ногами, туловищем. Выполняется из исходного положения на 360 градусов по окружности снова 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», указываются направление движения и конечное положение. Например, дугами наружу руки вверх.

Положения с согнутыми руками

ОРУ с согнутыми руками весьма распространены. При этом под сгибанием рук принято считать сгибание в локтевых суставах.

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

Руки перед грудью – руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти в продолжение предплечий, ладони книзу.

Руки к плечам – согнуты в локтевых суставах, руки касаются пальцами отведенных назад плеч, локти у туловища.

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

Руки перед собой – согнутые руки находятся перед грудью, предплечья на высоте плеч, одно над другим.

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

Согнуть руки вперед – кисти к плечам, локти на уровне плеч и обращены вперед.

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

Согнуть руки в стороны – руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти к плечам. При сгибании предплечьями книзу указывать дополнительно – согнуть руки в стороны, предплечья снизу.

При сгибании рук следует указывать и. п. рук (руки) и предплечий (куда они направлены). Например, руки назад предплечья книзу или руки в стороны, предплечья вперед. Движение, противоположное сгибанию, обозначается словом «разогнуть».

Для выполнения упражнений хореографии, кроме указанных положений рук, можно выделить основные позиции рук.

Первая позиция – округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см.

Вторая позиция – руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед-внутри.

Третья позиция – округленные руки подняты вверх-вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см.

Подготовительное положение – несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди, кисти округлены, ладони обращены кверху. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см.

Положения ног и движения ими

При определении движений ногами в основных и промежуточных плоскостях указываются название ноги и направление выполняемого движения. Движения ног в лицевой плоскости: а) правую в сторону на носок; б) правую в сторону-книзу; в) правую в сторону; г) правую в сторону-кверху.

Движения в боковой плоскости: а) левую на носок; б) левую вперед-книзу; в) левую вперед; г) левую вперед-кверху; д) левую назад на носок; е) левую назад-книзу; ж) левую назад.

Разноименные движения обозначаются так: а) правую влево; б) 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 на носок в сторону. 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» указывается направление движения ногой. В этом случае нога сгибается до прямого угла или несколько выше, но голень должна быть параллельна опорной ноге.

В боковой плоскости: а) согнуть правую; б) согнуть правую вперед; в) согнуть правую назад.

В лицевой плоскости: а) согнуть правую в сторону; б) 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.

Чаще всего ОРУ выполняются из различных стоек, наиболее распространенными из которых являются:

основная стойка (сокращенно о. с.) – положение соответствует строевой стойке, но положение рук в ней может быть различным (о. с. – руки на пояс или о. с. – руки за голову, этим она и отличается от строевой);

узкая стойка ноги врозь – стойка, в которой ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь;

стойка ноги врозь – в этой стойке ступни расположены так же, как и в о. с., но ноги расставлены на ширину плеч. О положении рук, если они не внизу, должны быть дополнительные указания;

присед наклонно – присед, при выполнении которого бедра, туловище и голова на одной прямой линии. Положение рук, если они не вдоль тела, указывается дополнительно. Например, руки вперед.

Присед на правой (левой) – приседание, выполняемое на одной ноге, другая поднята вперед, руки вперед.

Выпады

Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее.

Выпад правой (левой) – выставление ноги вперед с одновременным сгибанием ее так, чтобы колено находилось на уровне носка, а ступня другой ноги несколько поворачивалась носком наружу.

Выпад назад – выставление ноги назад.

Выпад с наклоном – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, 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.

Наклоны

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

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

Наклон с захватом – наклон вперед, при котором руки захватывают голеностопные суставы.

Седы и положения лежа

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 вперед ногами, образующими с туловищем прямой угол (примерно), 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 вперед до касания поднятыми вверх руками пола.

Разновидности положения лежа:

на спине – ноги сомкнуты, прямые, руки вдоль тела. Иное положение рук указывается дополнительно;

на животе – согнутые руки касаются пола, сомкнутые прямые ноги лежат свободно;

прогнувшись – тело максимально прогнуто, руки вверх-наружу, ноги и голова приподняты.

Упоры (смешанные)

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 носке.

Упор стоя на коленях – опора руками и коленями, 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 лежа – занимающийся обращен передней стороной тела к опоре.
Термин «спереди» принято опускать.

Упор лежа сзади – учащийся обращен к опоре спиной.

Упор лежа боком – тело обращено боком при опоре на одну руку, другая рука обычно у тела.

Упор лежа на бедрах – упор, при котором тело максимально прогнуто, бедра касаются опоры или лежат на ней.

Упор лежа сзади на предплечьях – аналогичный упору лежа сзади, но руки упираются предплечьями.

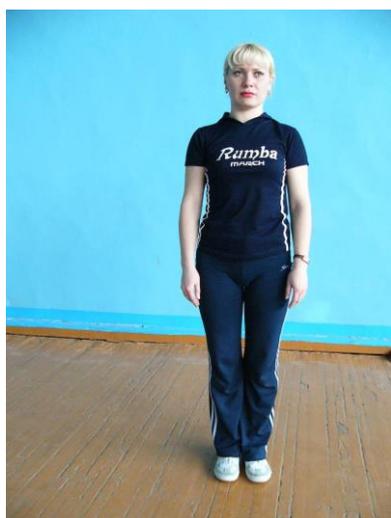
Равновесия

Равновесие – положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны.

Боковое равновесие – исполнитель находится боком к опоре, одноименная рука вверх, другая за спину. Заднее равновесие – исполнитель обращен спиной к опоре, руки в стороны. Основные положения тела, используемые в ОРУ, представлены на фотографиях.

Основные положения тела, используемые в ОРУ

Стойки



Основная стойка



Стойка ноги врозь



**Широкая стойка
ноги врозь, руки вниз**



Стойка ноги врозь правой



Скрестная стойка



Стойка на коленях



Стойка на правой, левая согнута вперед



Стойка на правой, левая вперед на носок



Стойка на левой, правая в сторону

Упоры



Упор присев



Упор сидя



Упор стоя согнувшись



Упор лежа



Упор лежа сзади



Упор лежа правым боком



Упор лежа на бедрах



Упор стоя на коленях

Приседы



Присед, руки на пояс



Полуприсед, руки назад



Круглый полуприсед



Присед на правой, левая вперед,
руки на пояс

Седы



Сед, руки на пояс



Сед углом, руки в стороны



Сед с захватом



Сед на пятках, руки на пояс



Сед ноги врозь с наклоном

Выпады



Выпад влево, руки на пояс



Выпад правой вперед



Выпад правой назад,
руки вперед



Скрестный выпад,
руки в стороны

Наклоны



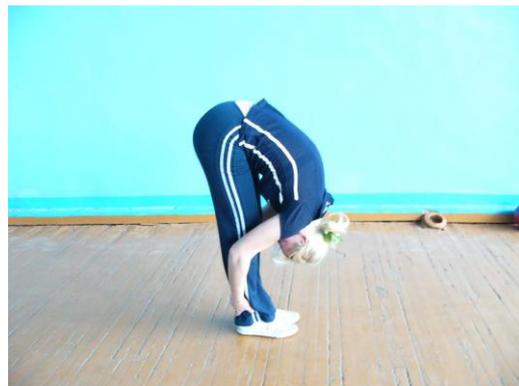
Наклон прогнувшись,
руки в стороны



Наклон вперед,
руки назад



Наклон вправо,
руки на пояс



Наклон вперед с захватом

Положения лежа



Лежа на животе



Лежа на боку



Лежа на спине

Положения рук



Руки вниз



Руки вперед



Руки в стороны



Руки назад



Руки в стороны-
книзу



Руки в стороны-
кверху



Руки вперед-
книзу



Руки вперед-
кверху



Руки на пояс



Руки перед грудью



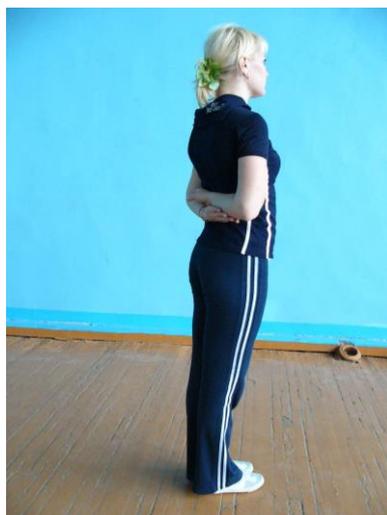
Руки к плечам



Руки на голову



Руки за голову



Руки за спину

Контрольные вопросы

1. Перечислите основные положения тела, используемые в ОРУ.
2. Перечислите виды стоек в ОРУ.
3. Перечислите виды упоров в ОРУ.
4. Перечислите виды седов в ОРУ.
5. Перечислите виды наклонов в ОРУ.
6. Перечислите виды выпадов в ОРУ.

1.4. Обучение ОРУ

В зависимости от цели и задач занятия, координационной трудности ОРУ, 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 высших учебных заведениях сложились следующие основные методы.

Метод показа. Упражнение показывают «зеркально», стоя лицом к учащимся. Для начала подается команда «Исходное положение ПРИНЯТЬ». Если все приняли правильное положение, то далее следует команда «Упражнение начи-НАЙ». Преподаватель при этом вместе со студентами выполняет упражнение 2-3 раза сам. Для окончания упражнения подается команда «СТОЙ!». После выполнения прыжков и бега на месте подается команда «На месте шагом – МАРШ».

Метод рассказа. Преподаватель указывает исходное положение и рассказывает, что нужно сделать на каждый счет. Затем подает команду «Исходное положение ПРИНЯТЬ!». Проверяет исполнение и подает следующую команду: «Упражнение (указывает в какую сторону) начи-НАЙ!». Этот способ позволяет мысленно воспроизводить упражнение по рассказу преподавателя.

Комбинированный метод (совмещенного объяснения и показа). Преподаватель, показывая упражнение, объясняет, что и как нужно выполнять, обращает внимание на наиболее трудные места. Способ может использоваться при освоении новых и сравнительно сложных по координации движений.

Расчлененный метод. Преподаватель подает команду «Исходное положение ПРИНЯТЬ» (показывает или называет его), а далее вместе с учащимися выполняет движения на каждый счет. Например: «Упор присев принять – ДЕЛАЙ РАЗ!», проверяет и требует правильного исполнения; «Упор лежа – ДЕЛАЙ ДВА!»; «Согнуть руки – ДЕЛАЙ ТРИ!» и т. д. После выполнения всего упражнения по частям с поправками и уточнениями подается команда: «В це-

лом упражнение начи-НАЙ!». Применение данного способа позволяет сразу исправить ошибки и повышает плотность занятий, так как студенты не просто смотрят или слушают преподавателя, а сразу вместе с ним начинают выполнять упражнения. Этот способ наиболее эффективен при освоении новых упражнений, рассчитанных на 4-8 счетов.

Способы проведения ОРУ

Для проведения ОРУ в подготовительной части занятия студентов обычно строят в разомкнутую колонну, в круг (несколько кругов) или шеренгу. Существуют три основных способа проведения комплекса ОРУ: отдельный, поточный и проходной.

Отдельный способ

Внешним признаком отдельного способа является пауза для объяснения между отдельными упражнениями комплекса. Способ способствует подготовке учащихся к выполнению упражнений поточно. 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 описанных выше методов (показа, рассказа и т. д.). Далее подаются команды «Исходное положение ПРИНЯТЬ!» и «Упражнение начи-НАЙ!». Для окончания упражнения подается команда «СТОЙ!». После учащиеся должны принять положение «ВОЛЬНО», если упражнение выполняется из различных стоек (о. с. – стойка ноги врозь и т. п.), или положение седа, если упражнение выполняется лежа. Для перевода учащихся из положения стоя в положение сидя, лежа и наоборот подаются соответствующие команды «СЕСТЬ!», «ЛЕЧЬ!», «ВСТАТЬ!».

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 занятия является разминка, то наиболее эффективно использование других способов проведения ОРУ.

Поточный способ

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 знакомы учащимся или предварительно разучены и проведены отдельным способом;

во-вторых, переходы от одного упражнения к другому должны быть просты и удобны;

в-третьих, поточный способ требует обязательного музыкального сопровождения.

Первое упражнение начинается после объяснения и команды «Упражнение начи-НАЙ!». 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.

Одной из разновидностей проведения ОРУ поточным способом является ритмическая гимнастика. Методика проведения и комплексы ритмической гимнастики имеют свою специфику. Для проведения подготовительной части занятия можно использовать не полные комплексы ритмической гимнастики, а только ту их часть, которая выполняется стоя (разминка). При этом комплекс может состоять из следующих упражнений: на осанку; танцевальные шаги; типа ходьбы на месте; общего воздействия; для мышц, шеи; для рук и плечевого пояса; для туловища; для ног; разновидности бега и прыжков.

Немаловажное значение при составлении комплекса ритмической гимнастики имеет подбор музыкального сопровождения. В зависимости от характера

упражнения подбирается темп музыкального сопровождения, который подсчитывается на основе количества ритмических акцентов в минуту с помощью секундомера. Так, например, темп в 40-60 ритмических акцентов считается медленным, под такой темп выполняются дыхательные упражнения, на расслабление, волны руками, туловищем, упражнения на равновесие; 60-90 акцентов – умеренный темп, выполняются упражнения на растягивание, для мышц шеи, вводятся элементы психорегуляции; 90-120 акцентов – средний темп, выполняются махи ногами, наклоны, выпады, упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, разновидности ходьбы; 120-140 акцентов – быстрый (бег, прыжки, махи, танцевальные движения); 140 и больше – очень быстрый (бег, подскоки, танцевальные движения типа рок-н-ролла). После того как подобраны упражнения и составлен комплекс из музыкальных фрагментов с соответствующим темпом, записывается фонограмма для выполнения всего комплекса.

Проходной способ

Отличается тем, что упражнения выполняются в движении или со значительным перемещением студентов через центр зала. В первом случае упражнения выполняются в колонне по одному во время движения в обход или по кругу (в основном на занятиях по спортивным играм и легкой атлетике). Во втором случае упражнения выполняются при поочередном передвижении шеренг в 2, 4, 6 человек и более в каждой. Так, например, учащиеся размещены в колонну по четыре за одной линией в верхней или нижней части зала с необходимым интервалом. Преподаватель должен подобрать упражнения с продвижением вперед: 1-3 – начиная левой три шага вперед; 4 – приставить правую, 5 – присед, руки в стороны; 6 – встать, руки вверх; 7 – присед, руки вперед; 8 – и. п. Преподаватель, продвигаясь вперед спиной к студентам, показывает первое упражнение, и по команде занимающиеся первой шеренгой, начинают выполнять его. Во время выполнения упражнения первой шеренгой в первый раз вторая шеренга занимает и. п. С началом выполнения упражнения первой шеренгой во второй раз заступает вторая шеренга и т. д. Таким образом, каждая шеренга повторяет упражнение до тех пор, пока не пройдет всю длину зала. По-

сле этого противходом налево и направо в обход по два человека учащиеся бегом возвращаются в и. п. Следующим проходом они либо повторяют предыдущее упражнение, либо выполняют новое.

Такой способ позволяет включать в занятие не только типичные ОРУ, но и различные виды танцевальных движений и прыжков с продвижением, а также простые акробатические упражнения (равновесия, кувырки и перевороты). Способ очень эмоционален, так как проводится под музыкальное сопровождение, но требует от преподавателя умения хорошо владеть группой студентов, соблюдения строгого порядка и дисциплины. Поэтому, прежде чем проводить ОРУ проходным способом, учащиеся должны овладеть на высоком уровне раздельным и поточным способами.

Круговой способ

Для развития физических качеств в основной части занятия наиболее эффективно использование кругового способа проведения ОРУ. Особенности данного способа заключаются в следующем. В зале определяются несколько мест занятий (станций) в зависимости от имеющихся гимнастических снарядов и инвентаря, а также задач занятия. Количество станций и групп (отделений) учащихся должно быть одинаковым. После проведения общей разминки, если в этом есть необходимость, студенты 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 учащиеся 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.

Контрольные вопросы

1. Перечислите методы проведения ОРУ
2. В чем суть комбинированного метода?
3. Назовите способы проведения ОРУ.
4. Как проводятся ОРУ круговым способом? Приведите примеры.
5. Как проводятся ОРУ поточным способом? Приведите примеры.

1. 5. Организационно-методические приемы стимулирования интереса студентов при выполнении общеразвивающих упражнений

Под организационно-методическими приемами при проведении ОРУ следует понимать различные педагогические средства, которые положительно влияют на заинтересованность и физическое развитие студентов. Некоторые приемы облегчают освоение упражнений. Другие – побуждают учащихся выполнять упражнения в затрудненных или необычных условиях. В процессе преодоления трудностей воспитывают волевые качества. Ряд приемов содействуют восприятию чувства ритма, развитию быстроты. Большинство предлагаемых приемов организационно-методического характера придают ОРУ более высокую эмоциональную направленность.

Недооценка преподавателем необходимости постоянного стимулирования эмоционального фактора является одной из причин однообразия и шаблона в проведении ОРУ, что снижает интерес студентов к занятиям. Эмоциональная направленность применяемых педагогических приемов способствует хорошему настроению. А хорошее настроение – залог продуктивности в любом виде деятельности.

В качестве организационно-методических приемов стимулирования эмоционального фактора, повышающего интерес учащихся к выполнению ОРУ, можно рекомендовать следующие:

1. Использование предметов: гимнастическая палка, обруч, скакалка, мяч.
2. Использование снарядов: гимнастическая скамейка, стенка, шест, канат, длинная скакалка и др.
3. Приемы разнообразных вариантов построения учащихся: 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 определенный счет;
 - с обеганием скамеек, стоек, и др. оборудования на 4, 8, 12 счетов и последующим продолжением заданного ранее упражнения;

- включение упражнений, комплексов упражнений типа «чехорда», «тачка», «паровоз», «тоннель», «собачья будка», «хлопушки»; жонглирование, подбрасывание и ловля предметов на месте и в движении;

- выполнение упражнений в парах, тройках, четверках (без предметов и с предметами);

- изменение темпа и ритма упражнения (медленно-быстро, быстро-медленно);

- выполнение упражнений с подсчетом учащихся (поочередно, группами, шеренгами, рядами), с речитативом и др.

5. 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 лежа и др.

- перетягивание друг друга (на руках, используя палку, скакалку, другие предметы);

- включение в содержание комплекса ОРУ заданий в форме эстафет, взаимоконтроля и самооценки качества выполнения упражнений (с оценкой технической точности, амплитуды, темпа, ритма выполнения; на проявление аккуратности, прилежания, организованности, бесшумности выполнения и т.д.).

Таким образом, применяя разнообразные организационно-методические приемы с целью стимулирования интереса студентов, преподаватель сделает занятие более интересным и эмоциональным.

Контрольные вопросы

1. Объясните, что понимают под организационно-методическими приемами при проведении ОРУ.

2. Назовите организационно-методические приемы стимулирования эмоционального фактора, повышающего интерес учащихся к выполнению ОРУ.

3. Объясните суть каждого приема.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Использование предметов обогащает возможности общеразвивающих упражнений. Во-первых, применение предметов вносит разнообразие в занятия, что повышает интерес студентов. 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. В пособии мы рассмотрим упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, набивным мячом, на гимнастической скамейке и стенке, с обручем и малым (теннисным) мячом.

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

Без предмета	С предметом
«стойка, руки вперед»	«стойка, мяч вперед»
«присед, руки к плечам»	«присед, палка на лопатки»

Проведение упражнений с предметами требует более строгой организации, 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 учетом движений предметами, увеличивать интервал и дистанцию при построениях в сравнении с упражнениями без предметов.

Контрольные вопросы

1. Назовите, какие преимущества дает использование предметов в ОРУ.
2. Перечислите рекомендации при проведении ОРУ.

2.1. ОРУ с гимнастической палкой

При выполнении упражнения с палкой повышается точность отдельных положений и движений, что определяет ряд преимуществ именно этого вида упражнений. Это отличное средство для формирования осанки, приучения к пространственной точности движений, развития гибкости. Металлические палки используются как отягощения, а упражнения с ними служат также для развития силы. Чтобы обучение упражнениям с палками было успешным, приносило пользу и не наскучило частыми повторениями, преподаватель должен хорошо знать и использовать разнообразные положения палки, варианты хватов, способы перемещений палки. С использованием этих элементов можно конструировать упражнения, подключая движения всех частей тела.

Упражнения классифицируются по положению палки в пространстве (табл. 1.).

Таблица 1

Основные положения палки

Горизонтальные симметричные	Внизу, на груди, впереди, на голове, за головой, сверху, на лопатках, внизу сзади
Вертикальные симметричные	Вертикально вперед, правая (левая) рука сверху; вертикально на грудь, правая (левая) рука сверху; Вертикально за спиной, правая (левая) рука сверху
Наклонные симметричные	Наклонно вперед, правая рука сверху; наклонно на грудь, правая рука сверху; наклонно за спиной, правая рука сверху
Односторонние	Горизонтальные, вертикальные, наклонные. В остальном обозначения аналогичны

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), окрестный, обратный (образованный при пронации ки-

сти, т.е. ее повороте внутрь), захват суставами (в локтевых или коленных сгибах).

Основные варианты использования палки в ОРУ:

1. В качестве фиксатора положения тела.
2. Как лидер движения.
3. Как препятствие.
4. В качестве ориентира.
5. Как опора.
6. Для передачи, подбрасываний и ловли.

Примерный комплекс ОРУ с гимнастической палкой



И.п. – стойка, палка
внизу
1-2 – подняться на
носки, палка вверх.
3-4 – и.п.



И.п. – стойка, ноги
врозь, палка внизу
1-2 – выкрут палки
назад
3-4 – выкрут в ис-
ходное положение



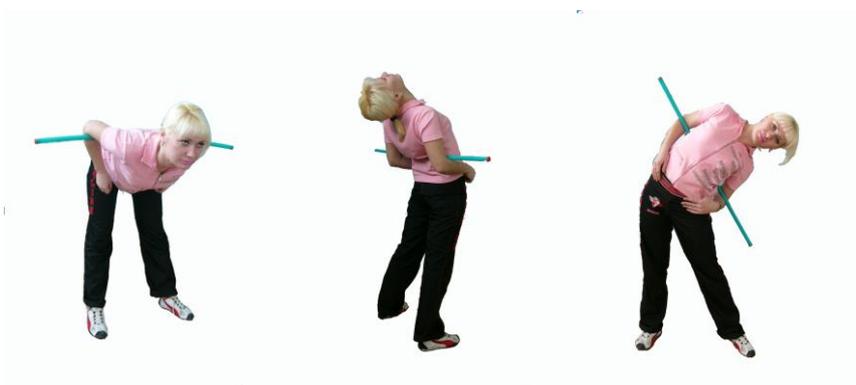
И.п. – стойка, палка
внизу
1 – палка вверх, левая
в сторону на носок
2-3 – пружинящие
наклоны влево
4 – и.п.



И.п. – стойка, палка
вертикально вперед,
левая рука сверху
1 – смена положения
рук
2 – и.п.
3-4 – то же



И.п. – стойка, ноги
врозь, палка под
локти сзади
1-2 – пружинящие
повороты влево
3-4 – то же вправо
(Вариант: 1-3 – пово-
роты, 4 – и. п.)



И.п. – то же
1 – наклон вперед
2 – наклон назад
3 – наклон влево
4 – наклон вправо



И.п. – стойка, палка вертикально на пол, придерживая двумя руками сверху
 1-3 – пружинящие наклоны вперед
 4 – и.п.



И.п. – стойка, палка вперед, хват снизу
 1 – подбросить палку вверх
 2 – поймать
 3-4 – то же



И.п. – широкая стойка, ноги врозь, палку на лопатки
 1 – сгибая левую, наклон вправо, палку вверх
 2 – и.п.
 3-4 – то же влево



И.п. – стойка, палка внизу
 1 – перешагнуть через палку левой
 2 – то же правой, выпрямиться
 3-4 – то же в обратном направлении



И.п. – сед, палку на колени
 1-2 – сгибая ноги, перемах ими в сед, палку под ноги
 3-4 – обратный перемах в и.п.



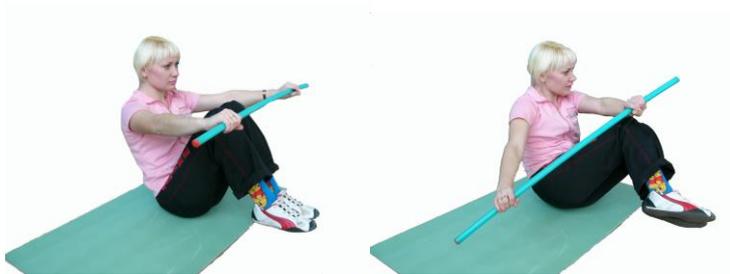
И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, палка на груди
 1-2 – поднимаясь в сед, палку вперед
 3-4 – и.п.



И.п. – лежа на спине, палка вверх
 1-2 – перемах, согнув ноги, палку за спину, стойка на лопатках
 3-6 – держать
 7-8 – и. п.



И.п. – лежа на животе, палка вертикально на полу, хват прямыми руками за нижний край палки
 1-4 – перехваты руками вверх
 5-8 – то же вниз



И.п. – сед, согнув но-
ги, палка впереди го-
ризонгально

1 – поворачивая пал-
ку вправо, колени
влево

2 – и.п.

3-4 – то же в другую
сторону



И.п. – лежа на спине,
правая вверху, палка
в двух руках за ногой

1-3 – подтянуть ногу
палкой к груди

4 – и.п.

То же другой ногой



И.п. – лежа на спине,
ноги вверх, палка

сзади на голених

1-3 – подтянуть ноги
к груди

4 – и.п.

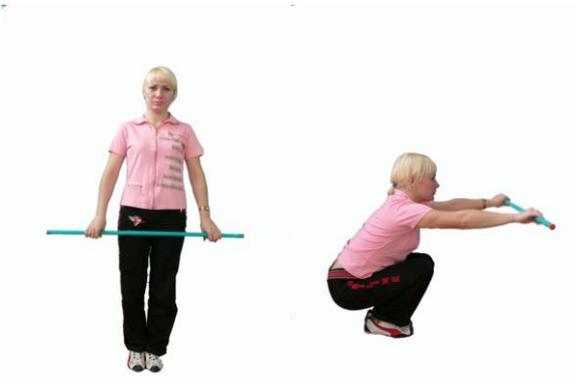


И.п. – лежа на живо-
те, палка внизу

за спиной хватом за
оба конца

1-2 – медленно про-
гнуться, отводя палку
вверх

3-4 – и.п.



И.п. – стойка, палка
внизу

1 – присед, палка
вперед

2 – и.п.

3 – присед, палка
вверх

4 – и.п.



И.п. – стойка, ноги врозь, палка вверху
 1 – мах левой, палка вперед (коснуться ногой палки)
 2 – и.п.
 3-4 – то же правой ногой



И.п. – стойка, палку вертикально на пол, придерживая рукой
 1 – отпуская палку, перемах левой над палкой
 2 – и.п.
 3-4 – то же правой ногой



И.п. – стойка, палку вертикально на пол, придерживая правой рукой, левая нога согнута назад, левой рукой взяться за стопу
 1-16 – прыжки вокруг палки. То же в другую сторону



И. п. – стойка, палка вниз
 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх
 2 – и.п.
 3-4 – то же

Примерный комплекс ОРУ с палкой в парах



И.п. – стоя лицом друг к другу, палку вперед

1 – одновременно мах левой в сторону

2 – и.п.

3-4 – то же правой



И.п. – стоя спиной друг к другу, палку вверх

1 – одновременно выпад левой вперед, прогнуться

2 – и.п.

3-4 – то же с правой



И.п. – стоя спиной друг к другу, палка на плечах

1-3 – пружинящие наклоны в сторону

4 – и.п.

5-8 – то же в другую сторону



И.п. – стоя спиной друг к другу, палка вверх

1 – А. наклон вперед, Б. наклон назад

2 – и.п.

3-4 – то же



И.п. – стоя лицом друг к другу, палку вперед

1 – одновременный присед, палку вертикально в сторону

2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону



И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 шагов, перебрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу



И.п. – А. лежа на животе, палка на лопатках прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены.

Б. стойка, ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку.

1-2 – А. медленно прогибается назад.

Б. тянет палку вверх

3-4 – медленно опускаются в и.п.



И. п. – сед спиной друг к другу, палка вверх

1 – А. наклон вперед

Б., упираясь стопами в пол, ложится на плечи

2 – и.п.

3-4 – то же (меняются ролями)



И. п. – А. лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально

Б. со стороны головы упор лежа с опорой на палку.

1 – Б. сгибает руки в локтях

2 – Б. разгибает руки

3-4 – то же

2.2. ОРУ 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 для снижения избыточного веса. Упражнения со скакалкой могут применяться в виде разминочных комплексов в подготовительной части занятия. Они эмоциональны, интенсивны, с их помощью занимающиеся 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, ска-

калку 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 ее вращении. Эти упражнения могут выполняться по одному, вдвоем, втроем или группой (в этом случае используется длинная скакалка).

Прыжки со скакалкой координационно сложны и для их первоначального освоения требуются значительные усилия. В прыжках с короткой скакалкой главное – уметь ее правильно вращать и совмещать момент опускания скакалки с выпрыгиванием. Быстрые вращения, особенно двойные, выполняются кистью, замедленные – всей рукой. Тело в полете должно быть подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий с предварительным полуприседом, приземление мягкое в полуприсед с перекатом с носков на всю стопу.

Примерный комплекс ОРУ со скакалкой



И. п. – стойка, скакалка, сложенная вчетверо вниз
1-2 – натягивая скакалку, руки вверх, левую в сторону на носок, прогнуться
3-4 – и. п.



И. п. – стойка, скакалка, сложенная вдвое за головой
1 – скакалку вверх, поворот туловища влево
2 – и. п.
3-4 – то же вправо



И. п. – стойка, скакалка, сложенная вчетверо, за головой
1-3 – пружинящие наклоны вперед, растягивая скакалку и нажимая ею на шею
4 – и. п. прогнуться



И. п. – стойка, скакалка сложена вчетверо сзади
1-3 – пружинящие наклоны, притягивая туловище к ногам скакалкой
4 – и. п.



И. п. – стойка, скакалка сложена вдвое за головой
1-3 – пружинящие наклоны влево, сгибая правую и выпрямляя левую руку
4 – и. п.
5-8 – то же вправо



И. п. – стойка ноги врозь на скакалке, руки вперед, скакалка натянута
1-2 – отводя руки в стороны, наклон вперед
3-4 – и. п.



И. п. – широкая стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое внизу.
1 – поднимая скакалку вперед-в стороны и натягивая ее, поворот туловища направо
2 – и. п.
3-4 – то же в другую сторону



И. п. – стойка, скакалка, сложенная вчетверо, вверху
1 – согнуть левую, скакалку вниз, обхватив голень, подтянуть ногу к груди
2 – И. п.
3-4 – то же с правой ноги.



И. п. – стойка ноги врозь на скакалке, концы ее в руках
1 – наклон вперед, растягивая скакалку, левым кулаком коснуться правой ноги, правую руку в сторону
2 – и. п.
3-4 – то же в другую сторону



И. п. – стойка, скакалка, сложенная вчетверо, вверху

1 – мах правой, скакалку вперед, коснуться скакалкой носка ноги

2 – и. п.

3-4 – то же левой



И. п. – стойка на коленях, скакалка, сложенная вдвое внизу

1 – натягивая скакалку руки вверх, левую в сторону на носок

2-3 – пружинящие наклоны влево

4 – и. п.

5-8 – то же вправо



И. п. – стойка, скакалка сзади, под пяткой левой ноги, натянута.

1 – поднимая левую ногу со скакалкой назад, наклон вперед

2-3 – равновесие на правой

4 – и. п.

5-8 – то же поднимая правую



И. п. – стойка ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги, концы в согнутых вперед руках

1 – натягивая скакалку, поднять левую, согнутую в колене ногу вперед

2-3 – разгибая левую вперед, равновесие.

4 – и. п.

5-8 – то же с правой ноги



И. п. – стойка на скакалке, концы ее в согнутых вперед руках

1 – выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку

2-3 – пружинящие сгибания левой ноги

4 – и. п.

5-8 – то же с правой



И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, под ступней левой ноги натянута.

1 – мах правой в сторону

2 – и. п.

3-4 – то же левой



И. п. - широкая стойка ноги врозь на скакалке, концы скакалки в согнутых вперед руках

1-3 – глубокие пружинящие приседания, натягивая скакалку руки вперед

4 – и. п.



И.п. – сед ноги врозь, скакалку, сложенную вдвое, за голову.

1-3 – пружинящие повороты туловища налево, натягивая скакалку

4 – и. п.

5-8 – то же с поворотом направо



И. п. – сед, скакалка сложенная вчетверо, вверху

1 – сед углом, скакалку вперед, до касания носков

2 – и. п.



И. п. - лежа на спине, скакалка сложенная вдвое, за головой

1 – наклон вперед, натягивая скакалку, коснуться носков ног

2 – и. п.



И. п. – сед, скакалка, сложенная вчетверо, на коленях

1-4 – сгибая ноги, перемах в сед

5-8 – перемах назад



И. п. – лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, за спиной

1 – отвести скакалку назад, прогнуться

2-3 – держать

4 – и.п.



И. п. – лежа на животе, скакалку, сложенную вдвое, вверх.

1 – отводя руки и ноги назад, прогнуться.

2-3 – держать.

4 – и. п.



И. п. – сед, скакалка сложенная

вдвое, натянута руками на ступнях ног

1-2 – пережат назад, касаясь носками пола за головой

3-4 – и. п.



И. п. – стойка, скакалка, внизу сзади

1-4 – прыжки через скакалку на двух ногах вперед

5-8 – шаги на месте, высоко поднимая колени.



И. п. – стойка, скакалка внизу сзади

1-4 – круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах.

2.3. ОРУ с набивным мячом

Данная группа упражнений наиболее широко применяется для решения задач силовой и скоростно-силовой подготовки различных мышечных групп. Разнообразие и эмоциональность таких упражнений позволяют использовать их с разным контингентом занимающихся, выполнять большой объем работы при внешней легкости.

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. Для начинающих 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 корректирующее 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.

Рассмотрим конкретные возможности использования мяча в ОРУ.

1) Мяч используется в качестве отягощения (в упражнениях такого типа можно держать предмет постоянно, а можно в определенные моменты класть его на пол).

2) Мяч используется как опора в положении сидя, лежа (под голову, под спину, под руки, под ноги).

3) Мяч используется в качестве препятствия (для перешагивания ногами или руками, для перепрыгивания).

4) Мяч используется как ориентир.

5) Мяч используется для подбрасываний, перебрасываний и ловли. Эта группа упражнений проводится преимущественно в парах, но возможны и другие варианты (в тройках, в кругу и т. д.).

Примерный комплекс ОРУ с набивным мячом



И.п. – стойка ноги врозь,
мяч в согнутых руках над
головой

1 – подняться на носки
мяч вверх;

2 – и.п.

3-4 – то же



И.п. – наклон вперед, ноги врозь, руки на мяч
1-4 – перекатывая мяч вперед, перейти в положение упора лежа, руки на мяче
5-8 – и.п.



И.п. – то же
Перекаты мяча вокруг левой и правой ноги



И.п. – стойка, мяч сверху
1 – выпад влево, мяч вправо
2 – и.п.
3-4 – то же вправо



И.п. – стойка, мяч внизу
1 – выпад вправо, левая нога в сторону на носок
2-3 – пружинящие покачивания в выпаде
4 – и.п.
5-8 – то же влево



И.п. – упор лежа ноги на мяче
1-2 – согнуть руки
3-4 – и.п.



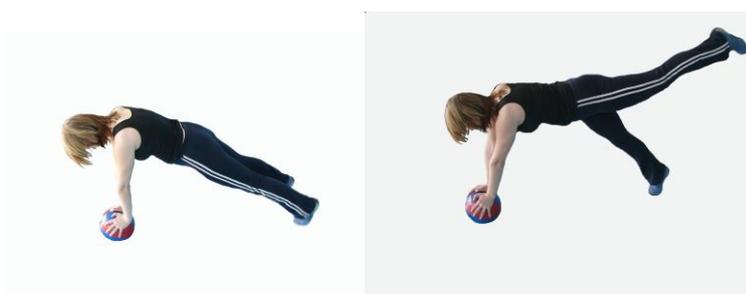
И.п. – лежа на спине, мяч между стоп
 1 – мяч вверх
 2 – согнуть ноги в коленях
 3 – мяч вверх
 4 – и.п.



И.п. – сед, руки на коленях, мяч за спиной
 1-2 – наклоняясь назад, лечь на мяч руки вверх
 3-4 – и.п.



И.п. – сед упор сзади, мяч между стоп
 1 – согнуть ноги
 2 – и.п.
 3-4 – то же



И.п. – упор лежа, ноги врозь, руки на мяче
 1 – мах левой ногой назад
 2 – и.п.
 3-4 – то же правой



И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч на правой руке
 Перебрасывание мяча с руки на руку



И.п. – стойка, мяч на полу
вперед
Прыжки на двух ногах че-
рез мяч

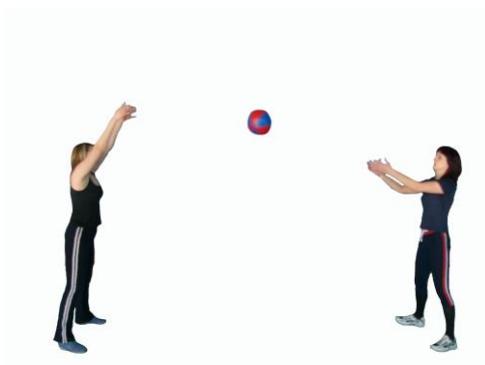
Примерный комплекс ОРУ с набивным мячом в парах



И.п. – стоя спиной друг к
другу, ноги врозь, мяч
вверху
1-2 – наклон вперед, пере-
дать мяч под ногами
3-4 – и.п.



И.п. – стоя лицом друг к
друг, ноги врозь, руки впе-
ред с опорой на мяч
1 – согнуть руки
2 – и.п.
3-4 – то же



Перебрасывания мяча друг
другу

а) от груди двумя руками



б) из-за головы



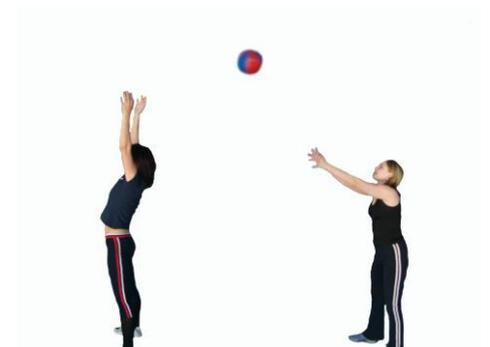
в) снизу вверх



г) сбоку одной рукой



д) стоя спиной к партнеру,
с поворотом через левое
(правое) плечо



е) стоя спиной к партнеру
назад, через голову



И.п. – лежа на спине, ноги врозь, упираясь стопами друг в друга, руки вверх, мяч в руках у одного партнера
1-2 – сед ноги врозь, мяч передать партнеру;
3-4 – и.п.

2.4. ОРУ на гимнастической скамейке

Использование в занятиях упражнений с гимнастической скамейкой помогает решать следующие задачи:

- 1) внесение разнообразия в занятие;
- 2) повышение интереса к занятиям;
- 3) направленная работа над совершенствованием равновесия;
- 4) привитие умений коллективных действий.

Данную группу упражнений делят на собственно упражнения со скамейкой (когда скамейка используется в качестве отягощения при групповых действиях) и упражнения на скамейке (когда она используется в качестве опоры).

При проведении упражнений с гимнастическими скамейками следует тщательно продумывать их расстановку и расположение группы. В зале должно быть достаточно скамеек для одновременной работы всех занимающихся. На одной скамейке могут располагаться не более шести занимающихся. В зависимости от содержания упражнения могут выполняться всеми одновременно или поочередно. Целесообразно расставлять скамейки перед началом занятия и предварительно использовать их при выполнении упражнений в ходьбе, беге, прыжках.

При точном терминологическом обозначении отдельных положений занимающихся следует учитывать, что положение занимающегося, при котором

плечевая ось параллельна длине скамейки, называется продольным, а положение, при котором плечи находятся поперек скамейки, – поперечным.

Возможные исходные положения в упражнениях на скамейке:

- 1) стоя, сидя или лежа на скамейке (продольно или поперек);
- 2) стоя, сидя или лежа у скамейки с использованием ее как опоры для рук или ног;
- 3) с восхождением на скамейку;
- 4) с использованием скамейки в качестве отягощения или препятствия.

При выполнении упражнений с направленностью воздействия на совершенствование равновесия скамейку можно использовать в перевернутом виде.

Примерный комплекс ОРУ на гимнастической скамейке



И.п. – стойка на полу продольно лицом к скамейке
1 – поставить прямую левую ногу на скамейку руки на пояс
2-3 – выпады вперед
4 – и.п.
5-8 – то же правой



И.п. – стойка продольно лицом к скамейке
1-2 – шагом левой на скамейку подтянуть согнутую в колене правую ногу, обхватить ее руками и подтянуть к груди
3-4 – и.п.



И.п. – стоя лицом продольно к скамейке
1 – шаг левой на скамейку, руки в стороны
2-3 – равновесие
4 – и.п.



И.п. – то же

- 1 – поставить прямую левую ногу пяткой на скамейку, руки вверх
- 2-3 – присед на левой, наклон вперед, руки вниз, назад
- 4 – и.п.



И.п. – стоя лицом к скамейке, левая нога на скамейке, руки на поясе

- 1-2 – полуприсед на правой
- 3-4 – и.п.

То же другой ногой



И.п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу

1 – поставить левую ногу на скамейку, руки за голову

- 2-3 – пружинящие наклоны влево
- 4 – и.п.

5-8 – то же вправо

И.п. – стоя левым боком к скамейке, левая прямая нога на скамейке, руки на поясе

- 1 – полуприсед на правой
- 2 – и.п.

- 3 – согнуть левую, выпад в сторону
- 4 – и.п.

То же стоя правым боком к скамейке



И.п. – стоя левым боком к скамейке, левая согнутая нога на скамейке, руки на поясе

1 – вставая на скамейку, мах правой в сторону, руки вверх (хлопок)

- 2 – и.п.

То же другой ногой





И.п. – основная стойка лицом к скамейке

1 – присед, руки на скамейку

2 – разгибая ноги, наклон вперед, руки на скамейке

3 – присед

4 – и.п.



И.п. – стоя продольно лицом к скамейке, ноги врозь, руки на поясе

1-2 – упор лежа, согнув руки на скамейке, поднять левую ногу вверх

3 – выпрямить руки, опустив ногу

4 – оттолкнувшись руками, и.п.

5-8 – то же другой ногой



И.п. – стоя продольно на скамейке, руки на пояс

1 – наклон вперед, взяться руками за скамейку

2-3 – пружинящие наклоны

4 – и.п.



И.п. – сидя продольно на скамейке, взяться за передний край, ноги прямые

1-2 – наклон туловища назад

3-4 – и.п.



И.п. – сидя продольно на скамейке, взяться за дальний край, ноги прямые

1-2 – сед углом

2-3 – удерживание угла

4 – и.п.



И.п. – сидя продольно на скамейке,
взяться за дальний край, ноги прямые
1 – сед углом
2-3 – скрестные движения ног
4 – и.п.



И.п. – сидя продольно на скамейке,
взяться руками за передний край, но-
ги прямые
1 – поднять левую ногу вверх
2 – и.п.
3 – поднять правую вверх
4 – и.п.
5 – сед углом
6-7 – удержание угла
8 – и.п.



И.п. – сидя на скамейке ноги вперед,
руки за головой
1-3 – наклоны вперед, руки вперед
4 – и.п.



И.п. – сидя продольно на скамейке,
ноги врозь, руки за головой
1 – наклон к правой ноге, левым лок-
тем коснуться ноги
2 – и.п.
3-4 – то же к левой



И.п. – сед ноги на скамейке упор сзади

1 – упор лежа сзади

2 – упор лежа боком

3 – упор лежа сзади

4 – и.п.

5-8 – в другую сторону



И.п. – сед, упор сзади, руки на скамейке

1 – упор лежа сзади руки на скамейке

2 – и.п.

3-4 – то же



И.п. – сидя поперек на скамейке, руки в стороны

1-3 – повороты туловища вправо, руки за голову

4 – и.п.



И.п. – лежа на скамейке лицом вниз, взявшись руками за дальний край скамейки

1-2 – прогнуться назад

3-4 – и.п.



И.п. – то же. Партнер держит сидящего за ноги

1-2 – прогнуться назад

3-4 – и.п.



И.п. – лежа на животе поперек скамейки, руки в упоре на полу, партнер держит за голени

1 – оттолкнувшись от пола, руки в стороны, прогнуться

2-3 – держать

4 – и.п.



И.п. – стойка ноги врозь, скамейка между ног, руки внизу
1 – наклон, взявшись руками за края скамейки
2 – держась руками, прыжок на скамейку в упор-присев
3-4 – и.п.



И.п. – стоя ноги врозь, скамейка между ног
1 – прыжок на скамейку, руки в стороны
2 – и.п.
3-4 – то же



И.п. – стойка лицом к скамейке, правая нога, согнутая в колене, на скамейке, руки на поясе.
Прыжки со сменой ног



И.п. – стоя лицом к скамейке, руки на поясе
1 – прыжок на двух ногах через скамейку
2 – прыжком поворот кругом
3-4 – прыжок в обратную сторону

Примерный комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой



И.п. – стойка ноги врозь левым боком к скамейке

- 1 – взять скамейку левой рукой за ближний край, правой за дальний
- 2 – поднять скамейку вверх
- 3 – поставить скамейку справа на пол
- 4 – и.п.



5-8 – то же в другую сторону



И.п. – стойка ноги врозь левым боком к скамейке

- 1 – взять скамейку правой рукой за ближний край, левой за дальний
- 2 – скамейка вверх на прямых руках
- 3 – согнуть руки в локтях, касаясь скамейкой головы



4 – присед

5-6 – встать

7-8 – поставить скамейку слева, и.п.



И.п. – стойка, скамейка, хватом за оба края на левом плече. Медленная ходьба с перекладыванием скамейки с одного плеча на другое



И.п. – скамейка на правом плече

- 1 – полуприсед, скамейка вверх
- 2 – встать, скамейка на левое плечо
- 3-4 – то же в другую сторону



И.п. – стойка ноги врозь, скамейка вверх

- 1 – наклон туловища влево
- 2 – и.п.
- 3-4 – то же вправо



И.п. – то же
1-2 – присед
3-4 – и.п.



И.п. – то же
1 – мах правой в сторону
2 – и.п.
3 – мах левой
4 – и.п.



И.п. – то же
1 – согнуть руки, касаясь головой скамейки
2 – руки вперед
3 – руки назад
4 – и.п.



И.п. – стойка, скамейка сверху
1-4 – два приставных шага вправо
5-8 – то же влево
9-12 – два приставных шага вперед
13-16 – то же назад



И.п. – присед лицом к скамейке, руки между доской и нижней рейкой, хват за дальний край
1 – встать, скамейка вниз
2 – скамейка вперед
3 – скамейка к груди
4 – и.п.



И.п. – полуприсед правым боком к скамейке, хват левой за ближний край, правой за дальний
1-2 – скамейка вверх с поворотом направо на 180°
3-4 – опустить вниз с поворотом направо на 180°
5-8 – то же с поворотом налево



И.п. – полуприсед правым боком к скамейке хват левой за дальний край, правой за ближний

1-2 – встать, скамейка вправо-вниз

3 – скамейка вправо

4 – вверх

5 – скамейка влево

6 – скамейка влево-вниз

7-8 – и.п.

И.п. – лежа на спине, руки согнуты, скамейка поперек груди, перевернута вниз широкой стороной

1 – выпрямить руки, скамейку вверх

2 – и.п.

3 – скамейка вверх, левая нога вверх

4 – и.п.

5-8 – то же поднимая правую ногу

2.5. ОРУ на гимнастической стенке

Устройство гимнастической стенки позволяет легко изменять высоту закрепления отдельных частей тела при выборе исходных положений для упражнений, а это дает возможность варьировать воздействие в зависимости от степени подготовленности студентов. Главное преимущество упражнений на гимнастической стенке – точная фиксация исходных положений, обеспечиваемая конструкцией снаряда.

ОРУ с использованием гимнастической стенки можно подразделить на упражнения у стенки (занимающийся находится на полу, а стенку использует в качестве опоры для конечностей) и упражнения непосредственно на стенке.

При терминологическом определении упражнений у гимнастической стенке удобно пользоваться терминами обычных ОРУ с уточнением уровня хвата или опоры. Если упражнения выполняются непосредственно на стенке, всегда следует применять термины «вис» и «упор».

Примерный комплекс ОРУ на гимнастической стенке



И.п. – стоя на третьей рейке спиной, руки вверх на уровне головы
1-2 – прогнуться вперед, левую согнутую в колене ногу вперед-вверх
3-4 – и.п.
5-8 – то же правой ногой



И.п. – стоя на полу, ноги врозь, спиной к стенке, руками держаться за рейку на уровне таза
1-2 – полуприсед на правой, левая вперед
3-4 – и.п.
То же на другой ноге



И.п. – стоя на первой рейке, ноги врозь лицом к стенке, хват руками шире плеч на уровне груди
1-3 – выпрямляя руки, пружинящие наклоны вперед в вис согнувшись
4 – и.п.



И.п. - стоя на полу, лицом к стенке, ноги врозь, руки на уровне пояса
1-2 – присед на левой, правую в сторону
3-4 – и.п.
5-8 – то же в другую сторону



И.п. – вис спиной к стенке

1 – вис согнув ноги

2 – и.п.

3 – вис углом

4 – и.п.



И.п. – вис спиной к стенке

1-2 –ноги влево

3-4 – то же вправо



И.п. – стойка на второй рейке, лицом к стене, руки вверху

1 – вис

2-3 – ноги назад, прогнуться

4 – и.п.



И.п. – стоя на полу левым боком к стенке, хват левой за рейку над головой

1-2 – поставить левую ногу на четвертую рейку и, подтягиваясь рукой, встать на рейку

3-4 – и.п.



И.п. – стоя на полу, ноги врозь, спиной к стенке, хват руками за рейку выше головы

1-4 – перехватывая рейки вниз, прогнуться назад

5-8 – вернуться в и.п.



И.п. – стоя на первой рейке спиной к стенке, хват руками сзади на уровне пояса
 1-2 – разгибая руки, прогнуться вперед
 3-4 – и.п.



И.п. – стоя лицом к стене, ноги врозь, хват руками на уровне груди
 1-3 – пружинящие наклоны вперед
 4 – и.п.



И.п. – стоя на первой рейке, хват руками на уровне бедер
 1 – присед
 2 – и.п.
 3-4 – то же



И.п. – стоя на полу спиной к стенке, хват сзади
 1 – присед
 2 – и.п.
 3-4 – то же



И.п. – стоя левым боком к стене, левая в сторону на третью рейку, руки на поясе
 1 – руки вверх
 2 – наклон к правой ноге
 3 – наклон к левой ноге
 4 – и.п.



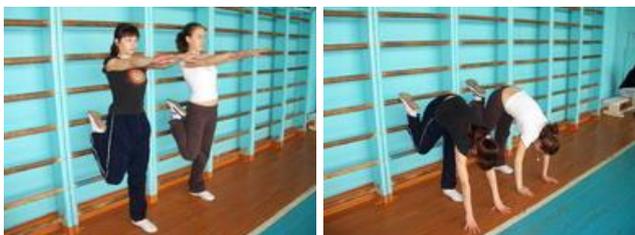


И.п. – упор лежа, ноги на гимнастической стенке, руки на полу

1 – согнуть руки

2 – и.п.

3-4 – то же



И.п. – стоя спиной к стене, правая нога согнута назад на третьей-четвертой рейке, руки вперед

1 – наклон вперед-вниз, руки на пол

2 – и.п.

3-4 – то же



И.п. — стоя на полу лицом к стене, руки за рейку на уровне плеч, левая нога на третьей рейке

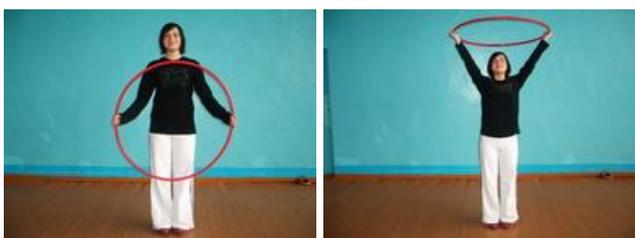
1 – прыжком смена положения ног

2 – и.п.

3-4 – то же

2.6. ОРУ с обручем

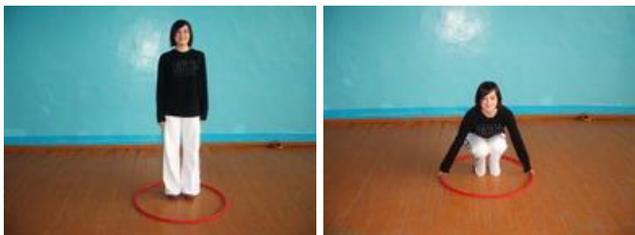
Примерный комплекс ОРУ с обручем



И. п. – стойка, обруч спереди вертикально

1-2 – обруч вверх горизонтально

3-4 – и. п.



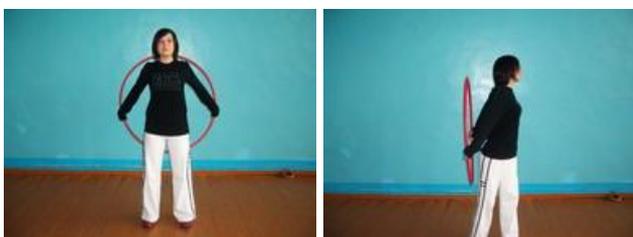
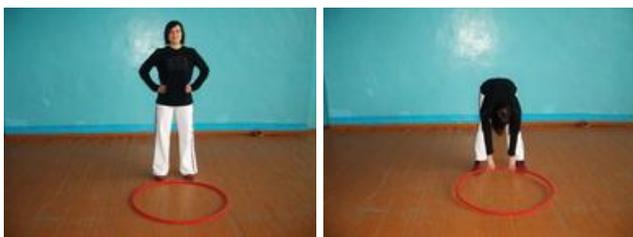
И. п. – стойка в центре обруча, лежащего на полу

1 – присед, взять обруч

2 – встать

3 – присед, положить обруч

4 – и. п.



И. п. – стойка ноги врозь, обруч спереди на полу

1 – наклон вперед, взять обруч

2 – выпрямиться, обруч вперед вертикально

3 – наклон вперед, положить обруч

4 – и. п.

И. п. – сед, обруч вертикально на коленях

1- 4 – сгибая ноги, поочередно сделать перемах внутрь обруча

5-8 – поочередными перемахами в и. п.

И. п. – стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной

1 – поворот туловища влево

2 – и. п.

3-4 – то же вправо

И. п. – стойка на одной ноге, другую вперед-книзу, обруч спереди на полу, вертикально. Прыжки с ноги на ногу, как через скакалку

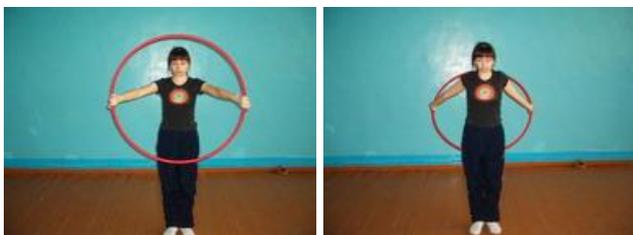
И. п. – стойка ноги врозь, обруч вертикально на полу

1-2 – обруч вверх

3-4 – и. п.



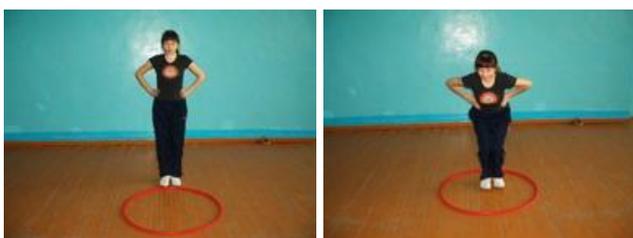
И. п. – стойка ноги врозь, обруч
вверх горизонтально
1-2 – наклон вперед до касания кра-
ем обруча пола
3-4 – и. п.



И. п. – стойка, обруч впереди вер-
тикально хватом изнутри
1-4 – поднимая обруч вверх, вы-
крут вперед и опустить назад вниз
5-8 – выкрутом назад в и. п.



И.п. – стойка, обруч вверх, гори-
зонтально.
1-2 – правую ногу в сторону на но-
сок, наклон вправо
3-4 – и. п.
5-8 – то же в другую сторону



И. п. – стойка, руки на пояс, обруч
спереди на полу
1 – прыжок внутрь обруча
2 – прыжок вперед за обруч
3 – прыжок на месте с поворотом
кругом
4 – прыжок на месте



И. п. – стойка, обруч впереди верти-
кально
1-2 – правую назад на носок, обруч
вверх горизонтально
3-4 – и. п.



И. п. – стойка, обруч сбоку на полу,
держат за верхний край
1-4 – приседая, пролезть в обруч и
встать с другой стороны
5-8 – пролезть обратно, и. п.



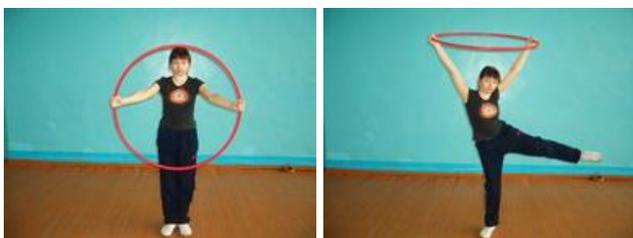
И. п. – стойка, обруч спереди на полу, хват сверху
 1-3 – поднимая левую ногу назад, наклон вперед — равновесие на правой, опираясь на обруч
 4 – и. п.
 5-8 – то же с другой ноги



И. п. – сед, обруч вертикально на коленях
 1-4 – сгибая ноги, перемах внутрь обруча и в таком положении опустить ноги в сед
 5-8 – поднимая ноги и сгибая их, перемах в и. п.



И.п. – стойка ноги врозь внутри обруча
 1-2 – поворот туловища направо, обруч вверх
 3-4 – и. п.;
 5-8 – то же с поворотом туловища налево



И.п. – стойка, обруч вертикально вперед
 1 – правую ногу в сторону на носок, обруч горизонтально вверх
 2 – мах правой ногой в сторону
 3 – правую ногу в сторону на носок
 4 – и. п.
 5-8 – то же влево



И. п. – стойка, обруч справа на полу вертикально, держать за верхний край

1-2 – махом правой ноги и толчком левой, наклоняя обруч вправо, прыжок в обруч в полуприсед, левую руку в сторону-вверх

3-4 – вставая, махом левой ногой в сторону и толчком правой прыжок из обруча в и. п.

5-8 – то же в другую сторону



И. п. – стойка ноги врозь, обруч вниз

1-2 – прогибаясь назад, обруч вверх горизонтально

3-4 – наклон вперед, до касания обручем пола

5-6 – выпрямиться, обруч вверх горизонтально

7-8 – и. п.



И. п. – сед, обруч вверх, хватом изнутри за середину

1-2 – опуская обруч, согнуть ноги и передним краем обруча коснуться пола

3-4 – и. п.



И. п. – лежа на спине, обруч вперед. 1 – опуская дальний край обруча, перемах, согнув правую ногу внутрь обруча

2 – то же левой

3-4 – обратными перемахами в и.п.



И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед на вертикально стоящем обруче 1 – перенести тяжесть тела на полу-согнутую левую ногу, правую на пятку, наклон вправо, смотреть вправо, левую руку вверх, кисть над головой

2 – и. п.

3-4 – то же в другую сторону



И. п. – стойка внутри обруча, обруч вниз горизонтально, хватом изнутри
 1-2 – шагом вправо, стойка, на носках, ноги врозь, обруч вверх горизонтально
 3-4 – приставляя правую, и. п.;
 5-8 – то же влево



И. п. – стойка, обруч вперед вертикально
 1 – мах левой назад, обруч вверх горизонтально
 2 – приставляя ногу, присед, обруч вперед вертикально на пол
 3-4 – то же с правой ноги



И.п. – стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват за середину
 1 – поворот туловища налево
 2 – и. п.
 3 – наклон вперед прогнувшись
 4 – и. п.
 5-8 – то же с поворотом туловища направо



2.7. ОРУ с малым (теннисным) мячом

Примерный комплекс ОРУ с малым (теннисным) мячом



И. п. – стойка, руки в стороны, мяч в левой руке

1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, мяч переложить в правую руку

2 – и. п. мяч в правой руке (руки в стороны)

3 – отводя руки за спину, переложить мяч в левую руку

4 – и. п.



И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке

1 – поворот вправо, переложить мяч в правую руку

2 – и. п. мяч в правой руке

3 – 4 – то же влево



И. п. – стойка мяч внизу в обеих руках

1 – руки с мячом вверх, подняться на носки, прогнуться

2 – наклон вперед, мячом коснуться пола

3 – руки вверх, подняться носки, прогнуться

4 – и. п.



И. п. – стойка ноги
врозь, руки в стороны,
мяч в левой руке
1 – наклон влево, правая
рука над головой, пере-
ложить мяч в правую ру-
ку
2 – и. п. мяч в правой ру-
ке
3 – 4 – то же вправо



И. п. – стойка руки в
стороны, мяч в левой ру-
ке.
1 – полуприсед, перело-
жить мяч под бедрами в
правую руку
2 – и. п.
3 – 4 – то же



И. п. – стойка ноги
врозь, руки в стороны,
мяч в левой руке.
1 – наклон вперед к пра-
вой ноге, переложить
мяч под правой ногой в
правую руку
2 – и. п. мяч в правой ру-
ке
3 – 4 – то же к левой



И. п. – стойка руки в
стороны мяч в левой ру-
ке
1 – мах левой ногой, пе-
реложить мяч под ногой
в правую
2 – и.п. мяч в правой ру-
ке
3 – 4 – то же правой



И.п. – стойка, мяч в левой руке
 1 – выпад левой ногой вперед, руки в стороны
 2 – разгибая левую ногу наклон вперед, коснуться мячом носка левой ноги
 3 – сгибая левую, прийти в положение 1
 4 – и.п.
 5 – 8 – тоже правой ногой



И.п. – то же
 1 – выпад влево, руки вверх, мяч переложить в правую руку
 2 – приставить ногу, руки вниз, и.п.
 3 – 4 – то же в другую сторону



И.п. – стойка мяч в левой руке
 1 – ударить мячом в пол перед собой
 2 – поймать после отскока правой рукой
 3-4 – то же другой рукой



И.п. – стойка руки в стороны, мяч в левой руке
 1 – подбросить мяч вверх
 2 – поймать правой рукой
 3-4 – то же другой рукой



И. п. – лежа на спине,
мяч вверх

1 – наклон вперед, мяч
зажать ногами

2 – лечь на спину, руки
вверх

3 – поднимая ноги
вверх, завести их за го-
лову, мяч вложить в руки

4 – и.п.

И. п. – лежа на животе,
мяч вверх

1- 2 – прогнуться, руки с
мячом за голову

3-4 – и. п.

И. п. – упор стоя на ко-
ленях, мяч на полу
между рук

1 – взять мяч правой ру-
кой и поднять ее вверх,
одновременно отвести
назад - вверх левую ногу

2 – и.п.

3 – 4 – то же другой но-
гой и рукой

И. п. – упор лежа, мяч на
полу между рук

1 – взять мяч левой ру-
кой упор лежа боком ру-
ка с мячом вверх

2 – и. п.

3-4 – то же правой рукой

И. п. – сед, руки в сторо-
ны мяч в левой руке

1 – сед согнув ноги, пе-
реложить мяч в правую
руку под ногами

2 – и. п. – мяч в правой
руке

3-4 – то же



И. п. - то же

1 – сед углом, переложить мяч в правую руку под ногами

2 – и. п. – мяч в правой руке

3-4 – то же



И. п. – стойка, мяч зажат стопами, руки на поясе.

1-4 – прыжки на месте, удерживая мяч стопами

И. п. – стойка мяч зажат коленями

1 – прыжок вверх, хлопок над головой

2 – и.п.

3-4 – то же

2.8. ОРУ в парах (без предметов)

ОРУ в парах – очень эмоциональный и действенный вид упражнений. Главное их достоинство – возможность взаимных активных действий партнеров. Пары должны подбираться таким образом, чтобы не было чрезмерной разницы в росте, весе, силе партнеров.

Варианты сцеплений (хватов):

1. Поперечный (обычный) хват – взявшись за руки.
2. Хват пальцами – обоюдный хват согнутыми пальцами.
3. Глубокий хват – обоюдный хват за лучезапястные суставы.
4. Прямой хват – упираясь ладонями друг в друга, пальцы разведены.
5. Хват за большие пальцы.

6. Плечевой хват – руки на плечи партнеру.

7. Локтевой хват – сцеплением за локти.

В зависимости от того, как распределяются функции партнеров, парные упражнения можно разделить на следующие группы:

- упражнения, в которых оба партнера делают одни и те же движения;
- упражнения, в которых один партнер выполняет движение, а другой поддерживает;
- упражнения, в которых партнеры оказывают взаимное сопротивление;
- упражнения, в которых один партнер выполняет движение, а другой оказывает сопротивление (мешает);
- упражнения, в которых один партнер выполняет пассивные движения при активной помощи другого.

Примерный комплекс ОРУ в парах



И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки
1 – руки через стороны вверх, левую ногу назад на носок, прогнуться
2 – и.п.
3-4 – то же другой ногой



И.п. – то же
1 – выпад влево
2 – и.п.
3-4 – то же вправо



И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки

1-2 – подняться на носки, руки через стороны вверх
3-4 – и.п.



И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх
1 – одновременный выпад левой вперед
2 – и.п.
3 – то же с правой
4 – и.п.



И.п. – то же
1 – выпад влево
2 – и.п.
3-4 – то же вправо



И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки
1 – А. левую ногу в сторону на носок, руки в стороны
Б. правую ногу в сторону на носок, руки в стороны
2-3 – А. наклоны влево, Б. наклоны вправо
4 – и.п.
5-8 – то же в другую сторону



И.п. – стоя лицом друг к другу
 1-3 – А. пружинящие наклоны вперед, касаясь пола.
 Б., усиливая наклоны, давит руками на спину А
 4 – и.п.



И.п. – стоя спиной друг к другу, сцеплением за локти
 1-3 – пружинящие наклоны в сторону
 4 – и.п.
 5-8 – то же в другую сторону



И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечи партнеру
 1-3 – пружинящие наклоны вперед
 4 – и.п.



И.п. – стоя друг к другу лицом, руки на плечи
 1-3 – пружинящие наклоны в сторону
 4 – и.п.
 5-8 – то же в другую сторону



И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки
 1 – наклон в сторону одна рука вверх над головой, другая вниз
 2 – и.п.
 3-4 – то же в другую сторону



И.п. – стоя друг за другом
 1 – А. присед, Б. нажимая на плечи, оказывает сопротивление
 2 – и.п.
 3-4 – то же



И.п. – стоя лицом друг к другу, удерживая левую ногу партнера за голеностоп и взявшись свободной рукой за его плечо
 1-2 – полуприсед на правой
 3-4 – и.п.
 То же на левой

Контрольные вопросы

1. Покажите комплекс упражнений с гимнастической палкой.
2. Покажите комплекс упражнений со скакалкой.
3. Покажите комплекс упражнений с набивным мячом или с теннисным мячом.
4. Покажите комплекс упражнений на гимнастической скамейке.
5. Покажите комплекс упражнений с обручем.
6. Покажите комплекс упражнений на гимнастической стенке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гимнастика: учебник для студ. высш. учеб. завед. / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Кадакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова, - 3-е изд., стер. – М.: Издат. центр «Академия», 2005. – 448 с.
2. Книга учителя физической культуры / под общ. ред. В.С. Каюрова. Предисл. И.В. Савинкова – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 333 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 136 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И. Погодаев; предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с.
6. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
7. Сафронова В.А., Токарь Е.В., Коробков В.В. Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие / Амурский гос. ун-т. Благовещенск, 2008. – 95 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ.....	6
1.1. Классификация ОРУ.....	6
1.2. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ.....	11
1.3. Основы терминологии	23
1.4. Обучение ОРУ	40
1.5. Организационно-методические приемы стимулирования интереса студентов при выполнении общеразвивающих упражнений	46
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ...	48
2.1. ОРУ с гимнастической палкой	49
2.2. ОРУ со скакалкой	57
2.3. ОРУ с набивным мячом	62
2.4. ОРУ на гимнастической скамейке	68
2.5. ОРУ на гимнастической стенке	78
2.6. ОРУ с обручем	81
2.7. ОРУ с малым (теннисным) мячом	87
2.8. ОРУ в парах	92
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	96