

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

ЛЕКЦИЯ №2

ТЕМА: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ



План

1. Характеристика общеразвивающих упражнений и задачи, решаемые с их помощью.
2. Классификация ОРУ.
3. Способы проведения и методы обучение ОРУ.
4. Методика составления комплексов ОРУ.
5. Характеристика ОРУ с предметами.

I. ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ С ИХ ПОМОЩЬЮ

Общеразвивающие упражнения – технически несложные движения различными частями тела с разной амплитудой, скоростью движения и мышечным напряжением, направленные на развитие физических качеств.

К **ОРУ в гимнастике** относят любые упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов.

ОРУ подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности занимающихся. Также учитываются условия проведения урока, его задачи и состав класса или группы.

ОРУ формируют правильную осанку, поддерживают работоспособность, позволяют человеку овладеть базовыми умениями и навыками, которые он может использовать в любом виде деятельности.

***Задачи, решаемые с помощью
общеразвивающих упражнений:***

1. Формирование правильной осанки и устранение ее дефектов.
2. Укрепление здоровья.
3. Воспитание физических качеств.
4. Подготовка организма к большим нагрузкам (разминка).
5. Формирование двигательных функций.
6. Обучение правильному дыханию.

II. КЛАССИФИКАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Для целенаправленного применения общеразвивающие упражнения можно классифицировать на несколько групп:

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

- для мышц шеи;
- для рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища;
- ног и тазового пояса;
- всего тела (общего воздействия);
- прыжки;
- дыхательные упражнения.

2. По признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме:

- на силу;
- растягивание (гибкость);
- скоростно-силового характера;
- с преимущественной быстротой движений;
- на выносливость;
- другие двигательные способности человека:
 - выполняемые в динамическом или статическом режиме;
 - в преодолевающем или уступающем режиме работы мышц.

3. По признаку методологической значимости упражнений:

- на координацию движений;
- осанку;
- дыхательные упражнения.

4. По признаку использования предметов:

- без предмета,
- с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки, обручи, эспандеры и др.);
- на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, брусья и др.);
- на тренажерах и вспомогательных устройствах.

5. По признаку организации группы. Общеразвивающие упражнения могут выполняться индивидуально, вдвоем, втроем, в кругу, в сцеплении, в сомкнутых колоннах и шеренгах, в движении.

6. По признаку исходных положений, из которых выполняются упражнения:

- из стоек;
- приседов;
- упоров;
- положения сидя и лежа;
- висов и др.

III. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ и СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ

Различают следующие методы обучения общеразвивающим упражнениям:

1. По показу:

Преподаватель называет исходное положение (и.п.) и принимает его, говорит: «Посмотрите упражнение!». Показывает на каждый счет движения частями тела. Далее подает команду «И.п. – ПРИНЯТЬ! Упражнение начи-НАЙ!». При этом необходимо указать в какую сторону (влево, направо) или с какой ноги (руки) (с левой, с правой) выполняется упражнение. Вместо счета 4 или 8 подает команду «СТОЙ!»

2. По рассказу:

Преподаватель по терминологии проговаривает И.п. и движения частями тела на каждый счет, подает команду «И.п. – ПРИНЯТЬ! Упражнение (вправо, налево, с правой, с левой) начи-НАЙ!»

3. По показу и рассказу:

Преподаватель совмещает методы показа и рассказа: по терминологии называет движение и, произнося счет «раз», показывает его и т.д.

4. По разделениям:

Преподаватель называет И.п., и дает команду «ПРИНЯТЬ!». По терминологии называет движение на первый счет и дает команду «Делай раз!», демонстрируя его с методическими указаниями правильности выполнения упражнения; называет следующее движение и дает команду «Делай два!» и т. д. Дальше дается команда для выполнения упражнения в целом – «Упражнение (с левой, направо, влево) начинай!».

ОРУ могут проводиться различными способами:

- 1. Раздельный** – когда между упражнениями создается перерыв для показа и объяснения следующего упражнения.
- 2. Поточный** – предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений без пауз и остановок. При обучении учащихся комплексу ОРУ, выполняемых поточным способом, можно использовать только знакомые для занимающихся движения (необходимо заранее разучить их раздельным способом).
- 3. Проходной** – упражнения выполняются в движении одновременно всей группой или вступлением в выполнение упражнений поочередно. При обучении группа останавливается и показывается упражнение или показывается в процессе выполнения.

IV. СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ КОМПЛЕКСА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплексы ОРУ строятся по определенной **схеме**:

1. Комплекс начинается с упражнений на осанку (на потягивание).
2. Затем идут упражнения для рук и плечевого пояса.
3. Затем идут упражнения для туловища.
4. Затем идут упражнения для ног и тазового пояса.
5. Упражнения общего воздействия (на все группы мышц).
6. Прыжки, подскоки.
7. Упражнения умеренной интенсивности (на дыхание).

Методические правила проведения ОРУ:

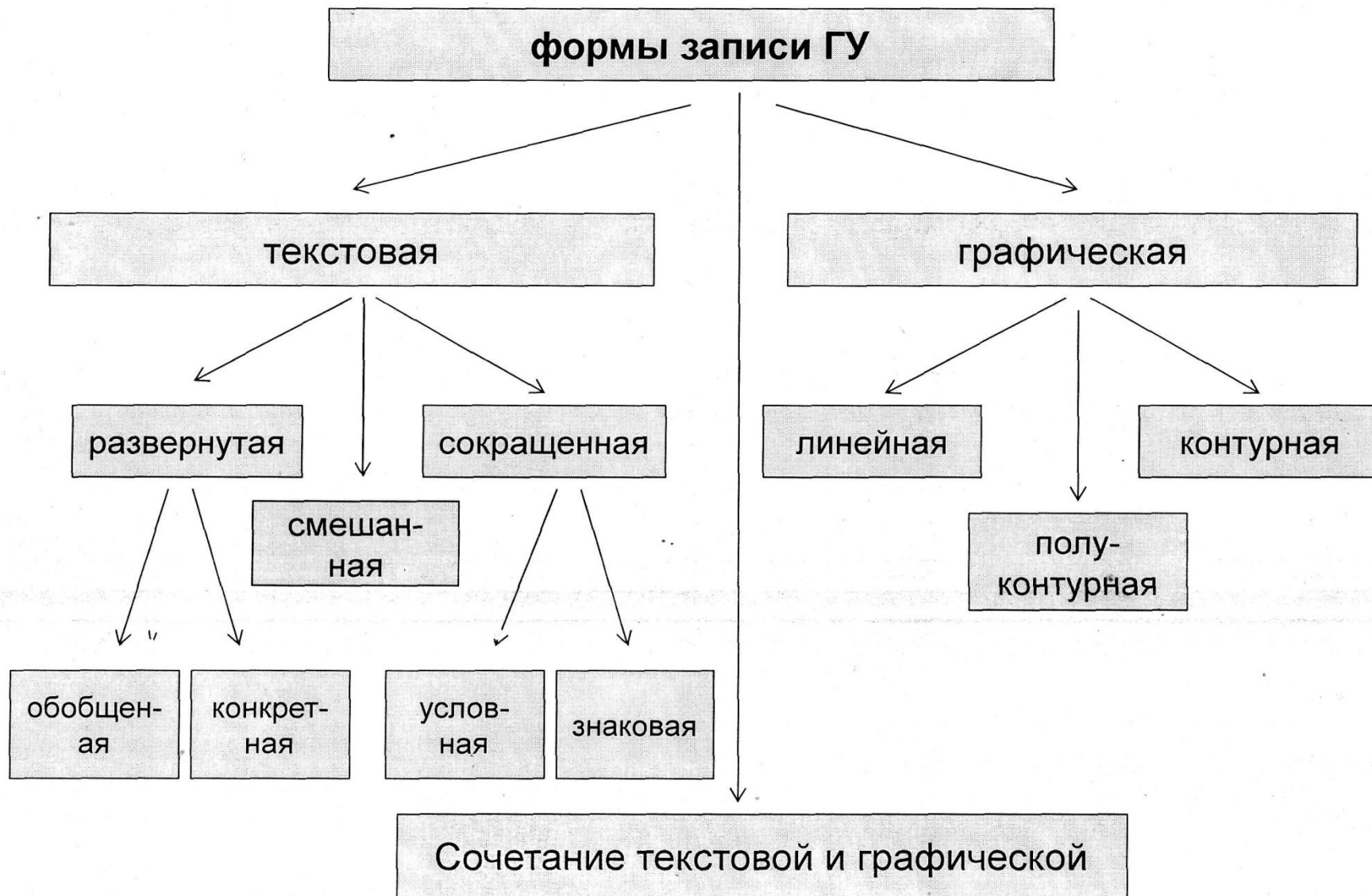
1. Предыдущее упражнение должно готовить к последующему упражнению.
2. Упражнения на силу предшествуют упражнению на гибкость.
3. Темп, амплитуда, сложность должны возрастать постепенно от первого к последнему упражнению.
4. Нагрузочные упражнения чередуются с упражнениями на расслабление.
5. Дозировка должна быть не менее 4-6 повторений.

Нагрузку в комплексе можно **регулировать** различными способами:

1. Количеством упражнений в комплексе.
2. Скоростью выполнения упражнений.
3. Способом выполнения упражнений.
4. Сложностью исходных и промежуточных положений.
5. Количеством повторений каждого упражнения.
6. Уменьшением интервалов отдыха между упражнениями и т.д.

Дозировать упражнения необходимо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых на каждом конкретном занятии.

Основные формы записи гимнастических упражнений:



Существует две формы записи гимнастических упражнений:

1. **Текстовая и**
2. **Графическая.**

1. *Текстовая запись* может быть *развернутой, сокращенной и смешанной.*

Текстовая развернутая запись построена на использовании гимнастической терминологии в полном объеме. Развернутый текст может представлять собой *обобщенную и конкретную запись.*

а) *Обобщенная запись* используются в тех случаях, когда необходимо указать целые группы упражнений, не раскрывая их конкретного содержания (например, в учебных программах).

б) *Конкретная запись* предусматривает точное терминологическое обозначение каждого элемента (упражнения) в соответствии с правилами терминологии.

Текстовая сокращенная запись подразделяется на условную и знаковую.

- а) **условная запись** предполагает сокращение всех или почти всех терминов. Например, Исх.п.- ст нврз рнпс псед рк вп.... , что означает: Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на пояс – присед, руки вперед....
- б) **знаковая запись** используется для обозначения элементов или соединений символы (крестики, кружки, прямые и волнистые линии и т. д.). Применяется для ведения записи упражнений на соревнованиях без привлечения технических средств.

Смешанная текстовая запись (частично сокращенная) отличается от развернутой только тем, что наиболее часто употребляемые термины записываются сокращенно. Например, дв. — движение, эл. — элемент, соедин. — соединение, об. — обозначить, в/ж — верхняя жердь, упр. — упражнение, а также гимн. — гимнастика, акроб. — акробатика.

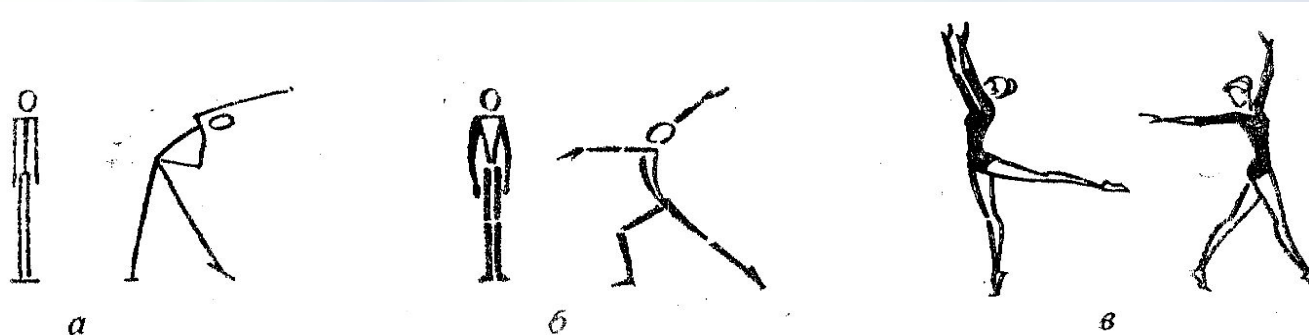
Смешанная запись применяется и в печатных изданиях с использованием таких общепринятых сокращений как:

И.п. — исходное положение, о.с. — основная стойка, ОРУ — общеразвивающие упражнения и др.

2. Графическая запись представляет собой изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описанное упражнение. Подразделяется на 3 типа:

- а) линейная запись** – наиболее простая и доступная, удобна для повседневной практической работы, в том числе для написания конспектов уроков и последующего пользования ими (*рис. а*),
- б) полуконтурная** – предполагает более детальное изображение отдельных звеньев тела, в том числе и кистей рук, и часто используется для иллюстрации печатных изданий – учебников, методических пособий, специальных журналов и т.п. (*рис. б*),
- в) контурная** запись дает возможность зафиксировать все существенные особенности положения тела и его звеньев, такая запись требует определенных навыков рисования (*рис. в*).

Первая наиболее доступная. Она наглядна и экономна. Быстрота такой записи делает ее незаменимой в повседневной практической работе по гимнастике.



3. Сочетание текстовой и графической записи — это наиболее удобная форма записи, которой широко пользуются на практике (см. таблицу).

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Графическая запись	ОМУ
I.	<p>И.п. – о.с.</p> <p>1 – руки в стороны 2 – руки вверх 3 – руки вперед 4 – и.п.</p>	4–6 р.	 <p>И.п. 1 2 3 4</p>	<p>Указать на предполагаемые ошибки: сохранять осанку, руки прямые, посмотреть на руки, ладони внутрь...</p>
II.	<p>И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1 – наклон прогнувшись, руки в стороны 2 – и.п. 3 – наклон влево, правую руку вверх 4 – и.п. 5-8 – тоже, что 1-4 – вправо</p>	2-4 р.	 <p>и.п. 1 2 3 4</p>	<p>Наклоны ниже, прогнуться в спине, руки назад не отводить, ладони книзу, голову не опускать, колени не сгибать.....</p> <p>и т.п.: выпады глубже, махи выше и резче и др.</p> <p>Написать 5-6 ОМУ к каждому упражнению</p>

При записи комплекса ОРУ каждое упражнение нумеруется римской цифрой. В этой же строке записывается И.п., а с каждой новой строчки – счет арабскими цифрами и выполняемые под этот счет действия со строчной буквы после тире.

V. ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у занимающихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма, согласованность движений рук, взаимодействие с партнером и группой занимающихся. Применение общеразвивающих упражнений с предметами на занятиях в значительной мере повышает эмоциональное состояние занимающихся.

В зависимости от задач урока упражнения с предметами могут быть включены в подготовительную, основную и заключительную часть урока. Кроме того, благодаря их разнообразию и вариативности они успешно применяются в занятиях с детьми всех возрастных групп. Следует помнить, что, применяя упражнения с предметами, необходимо правильно регулировать физическую нагрузку на организм занимающихся, которая изменяется в зависимости от исходного положения, количества и темпа выполнения и т. п. Также необходимо учитывать пол, возраст занимающихся, степень их физической подготовленности, систематичность и последовательность в обучении.

Упражнения с гимнастической палкой

Палки, применяемые для упражнений, бывают железные, деревянные или пластмассовые. Длина палки 100-110 см, толщина от 2 до 4 см, вес от 0,5 до 3 кг. Упражнениям с гимнастической палкой могут выполняться одновременно с большой группой (отделением, классом) учащихся.

Различают:

- индивидуальные,
- парные и
- групповые упражнения с гимнастическими палками.

Способы держания палки:

- Обычный хват (сверху) — палка удерживается двумя руками за концы.
- Хват снизу — хват, противоположный первому.
- Разный хват — одна рука в хвате сверху, другая в хвате снизу.
- Узкий хват — хват за середину палки обеими руками (кисти рядом).
- Обратный хват — хват, образуемый поворотом рук внутрь.

Перемена хватов производится перехватом кистей, скользящим перехватом, переворотом палки, вкручиванием и выкручиванием.

При занятиях с гимнастической палкой следует научить удержанию палки:

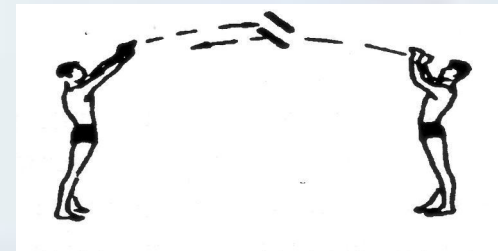
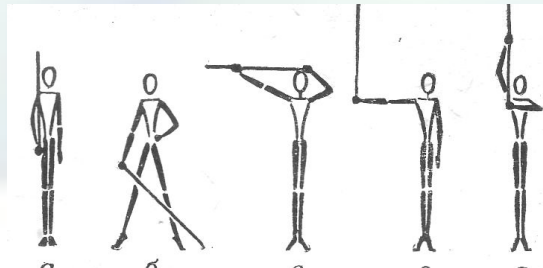
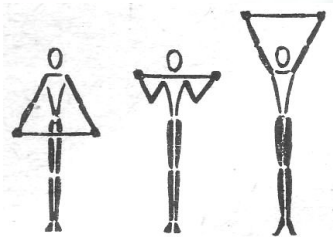
- При ходьбе палка удерживается у плеча за нижний конец,
- при беге – одной рукой за середину.

Перемещение палки из одного положения в другое производится:

- подниманием или опусканием прямыми руками кратчайшим путем;
- сгибанием или разгибанием рук;
- дугообразным или круговым движением двумя руками или отпуская один конец палки;
- переворачиванием на 180° вокруг середины (центра массы) палки;
- выкручиванием и вкручиванием одной рукой или двумя одновременно, при этом происходит перемена хвата без отпускания палки.

В пространстве палка может занимать горизонтальное, вертикальное и наклонное положения. Если угол наклона не указывается, то палка располагается под углом 45° к горизонту.

По отношению к телу палка может располагаться симметрично и несимметрично (односторонние положения).



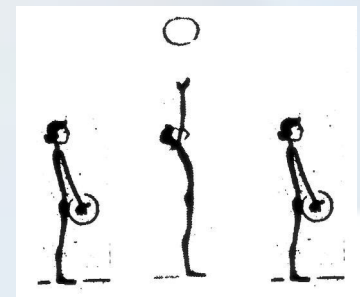
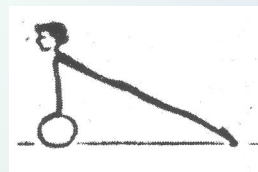
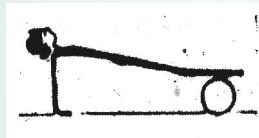
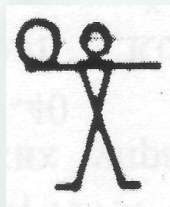
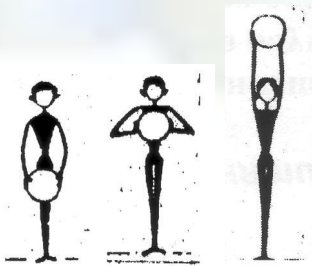
Упражнения с набивным мячом

оказывают разностороннее воздействие на занимающихся. Они доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле.

В различных движениях руками, ногами, туловищем мяч используется как отягощение, но может использоваться и в качестве опоры.

Мяч можно: поднимать и опускать,

- выполнять с ним маховые движения прямыми или согнутыми руками,
- перекладывать из руки в руку,
- передавать его партнеру,
- подбрасывать,
- перебрасывать и ловить одной или двумя руками.



При ловле навстречу летящему мячу выставляются прямые ненапряженные руки с расставленными пальцами. Как только пальцы почувствуют прикосновение мяча, руки должны упруго согнуться в локтевых суставах, чтобы ослабить силу летящего мяча. Прижимать мяч к туловищу следует лишь в том случае, когда невозможно удержать его без дополнительной опоры.

- Начинать выполнение упражнений желательно с мячом массой в 1—2 кг, постепенно увеличивая массу мяча в мужских группах до 4—5 кг, а в женских — до 3 кг.
- При бросках и ловле возможны ушибы мячом или повреждения суставов пальцев, поэтому необходимо следить за дисциплиной и с первых занятий учить правильно бросать и ловить мяч.

Упражнения со скакалкой

успешно используются на уроках со школьниками всех возрастных групп.

В младших классах они применяются с целью развития координации движений, ориентации и согласованности действий учащихся. В средних и старших классах — с целью совершенствования координации и развития скоростно-силовой подготовки, общей и скоростной выносливости.

Обучение этому виду упражнений рекомендуется начинать с формирования навыка вращения скакалки. Для этого — стоя на месте, скакалка сложена вдвое — вращение поочередно левой (правой) рукой с боку осуществляется в основном кистью. Затем то же, но с подскоками в момент удара скакалки о пол.

Далее приступают к разучиванию различных прыжков через скакалку.

- *Простые подскоки* — невысокие подпрыгивания на месте или с продвижением (вперед, назад, влево, вправо).
- *Двойной подскок* — два подскока: первый повыше через скакалку, второй (промежуточный) пониже, когда скакалка вверху.
- *Подскок скрестно* — исходное положение ноги скрестно, сохраняя это положение в полете.
- *Подскок петель* — скакалка вращается с поочередным сведением рук внутри (образуя петлю) и разведением их.
- *Подскок с двойным вращением* — подскок, во время которого скакалка совершает два оборота.
- *Подскок с одной ноги на другую.*
- *Подскоки с поворотами* — во время подскоков выполняются повороты в левую и правую сторону на 90 , 180 и 360° и т. д.
- *Подскоки в полуприседе и приседе* — подскоки выполняются на согнутых ногах.
- *Присядка* — подскоки через укороченную скакалку с поочередным выставлением ног вперед на пятку.

Подскоки с одной скакалкой можно выполнять одновременно вдвоем и втроем.



Упражнения с длинной скакалкой.

Упражнения выполняются с помощью 6-8-метровой веревки, один конец которой может быть закреплен (за стенку, снаряд и т. д.), а другой вращает учитель или учащийся (могут вращать два ученика).

Упражнения в прыжках через длинную скакалку могут выполнять один ученик и группа учащихся.

Выполнять подскоки можно стоя на месте и вбеганием (выбегание) под вращающуюся скакалку. Характерным является то, что учащийся, выполняющий подскок, не может управлять скоростью вращения скакалкой, так как ее вращают другие, это заставляет его соизмерять свои действия с ритмом и темпом движения скакалки.

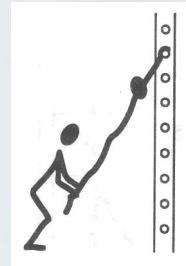
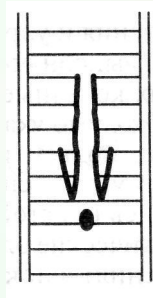
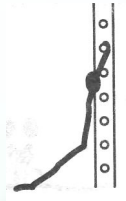
Упражнения с длинной скакалкой способствуют развитию чувства ритма, темпа, развивают координационные способности, скоростно-силовые качества, прыгучесть, выносливость .

Упражнения на гимнастической стенке

способствуют решению задач всех частей урока.

Конструктивные особенности этого снаряда при выполнении упражнений позволяют точно фиксировать исходные и конечные положения тела или его отдельных звеньев, а, следовательно, дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

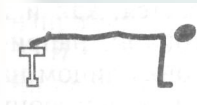
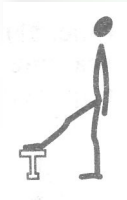
Упражнения могут выполняться в простых и смешанных висах, в смешанных упорах индивидуально и с партнером, в одну или в несколько смен. При работе в несколько смен в качестве дополнительного вида занятий для «отдыхающей» смены могут быть предложены: упражнения без предмета, акробатические упражнения, упражнения на гимнастической скамейке, с палками, набивными мячами и др. Причем «отдыхающая» смена свои упражнения должна выполнять в том же темпе, что и на стенке.



Упражнения на гимнастической стенке применяются в виде комплексов, в которых упражнения в висах чередуются с упражнениями в упорах и смешанных висах, чтобы дать отдых мышцам кистей рук и избежать травмы.

Гимнастическая скамейка

применяется не только для удобного расположения занимающихся у гимнастического снаряда, но и для выполнения общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять у скамейки, на скамейке, со скамейкой.



При выполнении упражнений у скамейки и на скамейке последняя играет роль небольшого возвышения для увеличения амплитуды движений.

В упражнениях со скамейкой она является отягощением и снарядом, который можно поднимать и опускать, подбрасывать, перебрасывать и ловить.

При проведении упражнений с использованием гимнастической скамейки занимающиеся делятся на группы по 8—12 человек, располагаются по обе ее стороны в шахматном порядке или через одного лицом в разные стороны, чтобы исключить опрокидывание скамейки или ее непредусмотренные движения.

При выполнении упражнения со скамейкой занимающиеся располагаются, как правило, по одну сторону от нее.

Упражнения с гантелями

являются эффективным средством для развития мышечной силы, выносливости к мышечной работе, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Они доступны людям различного возраста и физической подготовленности. Детям и взрослым, имеющим слабую физическую подготовленность, рекомендуется применять гантели весом до 1 кг, молодым здоровым людям — до 2 — 3 кг. В исключительных случаях для людей, обладающих большим собственным весом и хорошей физической подготовленностью, вес гантелей может быть доведен до 5—6 кг на каждую руку.

Упражнения с гантелями проводятся в подготовительной части урока после ходьбы и бега. Для их выполнения группа выстраивается с несколько увеличенным интервалом и дистанцией.

На первых занятиях каждое упражнение проделывается не более 10—12 раз, в дальнейшем по мере повышения физической подготовленности занимающихся количество повторений увеличивается до 20 — 30 раз и более.

Упражнения с малой амплитудой (сгибание и разгибание рук) выполняются в темпе 50 — 60 раз в минуту, упражнения с большой амплитудой (наклоны туловища по всем направлениям, движения прямыми руками) — 25 — 30 раз в минуту. Все упражнения выполняются по полной амплитуде, в заданном темпе, могут проводиться под музыкальное сопровождение, а без него — под счет.

После выполнения каждого упражнения дается отдых (10—20 с) или предлагаются упражнения в глубоком дыхании и на расслабление. Во время пауз для отдыха гантели кладутся на пол крестообразно одна на другую, чтобы не раскатывались.

Общеразвивающие упражнения с предметами располагают большими возможностями в развитии мышечной силы, координации движений и ручной ловкости, что играет первостепенную роль в овладении спортивными, профессиональными и бытовыми двигательными навыками.

Литература:

1. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с.
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра – Спорт, 2000. – 72 с.
3. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры / Под ред. Н.К. Меньшикова. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. – С. 68 – 70, 224 – 230
4. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 55 – 69
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для ВУЗов. – М., 2000. – С. 128 – 148, 166 – 179
6. Гимнастика / Под ред. А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 233 – 243
7. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для учащихся педагогических училищ по специальности 03.03. «Физическая культура» / Под ред. Н.К. Меньшикова. – М.: Просвещения, 1990. – С. 95 – 100.
8. 75.6
М 211 Малькова Л.В. Материал базового минимума по учебной дисциплине «ТФСД: гимнастика»: Учебно-методическое пособие/ Е.В. Чопорова. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2008. – 97с.
9. www.vgafk.ru/9. [www.vgafk.ru/Тесты ВГАФК/Кафедра ТиМ гимнастики/](http://www.vgafk.ru/Тесты_ВГАФК/Кафедра_ТиМ_гимнастики/) 16.
ТиМОБВС: гимн. 1 курс, ТиМОБВФСД гимн. 1 курс.