Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики (2 курс)

ТРЕБОВАНИЯ

Студент самостоятельно составляет комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ)

Утренняя гигиеническая гимнастика

средство перехода от сна к бодрствованию, к активной работе организма.

Продолжительность не более 10-30 мин, в комплекс включают 15-20 упражнений.

Подбираются упражнения, воздействующие на различные группы мышц и внутренние органы.
Следует учитывать состояние здоровья, физическое развитие и степень трудовой нагрузки.

ВКЛЮЧАЮТ

- общеразвивающие упражнения для отдельных мышечных групп,
- дыхательные упражнения,
- упражнения для туловища,
- на расслабление,
- для мышц брюшного пресса.

ВЫПОЛНЯЮТСЯ

свободно, в спокойном темпе, с постепенно возрастающей амплитудой, с вовлечением в работу сначала мелких мышц, а затем более крупных мышечных групп.

Упражнения	Воздействие
Ходьба медленная.	Вызывает равномерное усиление дыхания и кровообращения, «настраивает» на предстоящее занятие.
Упражнение типа потягивания.	Углубляет дыхание, увеличивает подвижность грудной клетки, гибкость позвоночника, укрепляет мышцы плечевого пояса.
Поднимание рук с отведением их в стороны и назад, медленные круговые движения в плечевых суставах, сгибание и разгибание рук.	увеличивают подвижность суставов, укрепляют мышцы рук.
Упражнения для стоп.	Способствуют увеличению подвижности суставов, укреплению мышц и связок.

Приседания.	**Укрепляют мышцы ног и брюшного пресса, оказывают общетренирующее влияние.**
Ходьба с медленным глубоким дыханием.	**Способствует расслаблению и восстановлению функций организма.**
Маховые движения руками.	**Развивают мышцы плечевого пояса, укрепляют связки, способствуют увеличению амплитуды движений.**
Наклоны туловища вперед.	**Укрепляют мышцы спины, увеличивают гибкость позвоночника (сочетаются с дыханием).**
Упражнения для мышц спины и позвоночного столба.	**Способствуют увеличению его подвижности.**

Выпады с движением рук и туловища.	**Развивают и тренируют мышцы ног.**
Силовые упражнения для рук.	**Увеличивают мышечную силу.**
Повороты, наклоны, круговые движения туловищем.	**Увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы туловища.**
Поднимание вытянутых ног в положении лежа.	**Укрепляют мышцы брюшного пресса.**
Бег, прыжки.	**Тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость.**
Ходьба.	**Способствует равномерному снижению физической нагрузки, восстановлению дыхания.**

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)

ОРУ – общедоступные, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями ОРУ направлены на оздоровительно-развивающее воздействие на организм.

общеразвивающие упражнения способствуют :

- развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата,
- сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Улучшаются показатели физического развития, работоспособности.

Систематическое выполнение ОРУ обучающимися обеспечивает:

- формирование базовой координации движений;
- развитие физических качеств;
- создаются двигательные предпосылки для освоения техники более сложных упражнений.
- расширение двигательного опыта.
- формирование культуры движений.

Классификация общеразвивающих упражнений

- по *анатомическому* признаку (упражнения для рук, ног, мышц спины и т.д.)
- по направленности *на развитие физических качеств* (скорость, выносливость, сила, гибкость, координационные способности)
- по признаку *использования предметов и снарядов.*

Последовательность составления комплекса ОРУ

1. **Ходьба (или Бег)**
2. **Упражнения по типу потягивания**
3. **Упражнения для мышц рук**
4. **Упражнения для мышц туловища**
5. **Упражнения для мышц ног**
6. **Упражнения силового характера для мышц рук, ног, туловища.**
7. **Упражнения для увеличения подвижности в суставах.**
8. **Комплексные упражнения.**

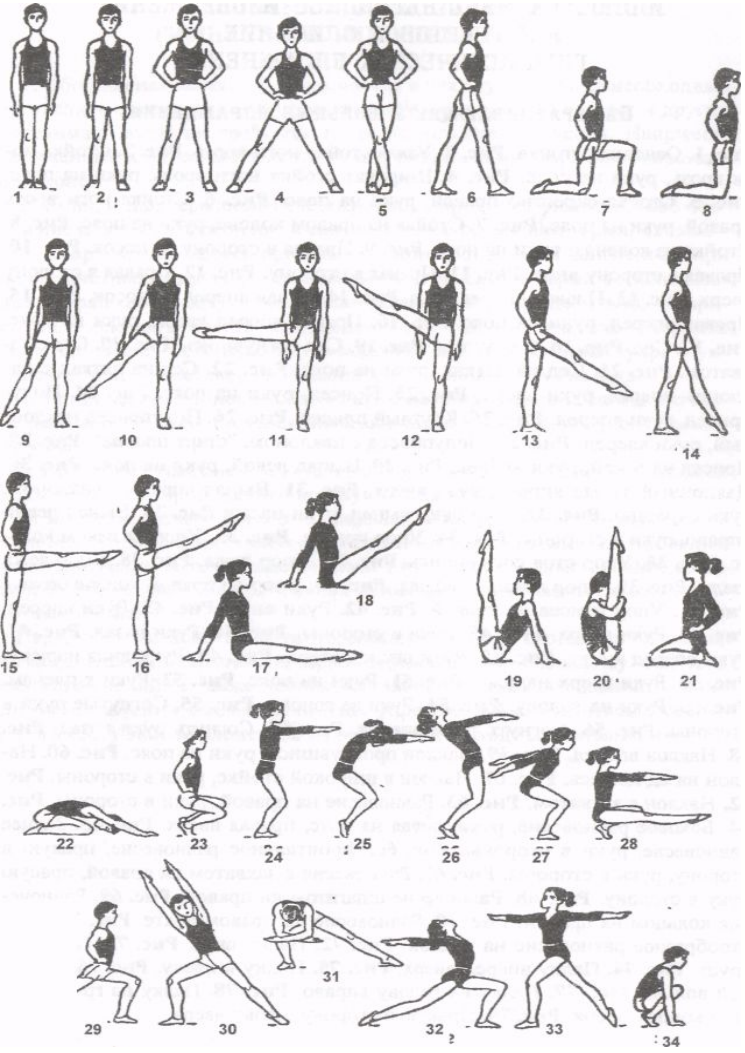
Оформление комплекса

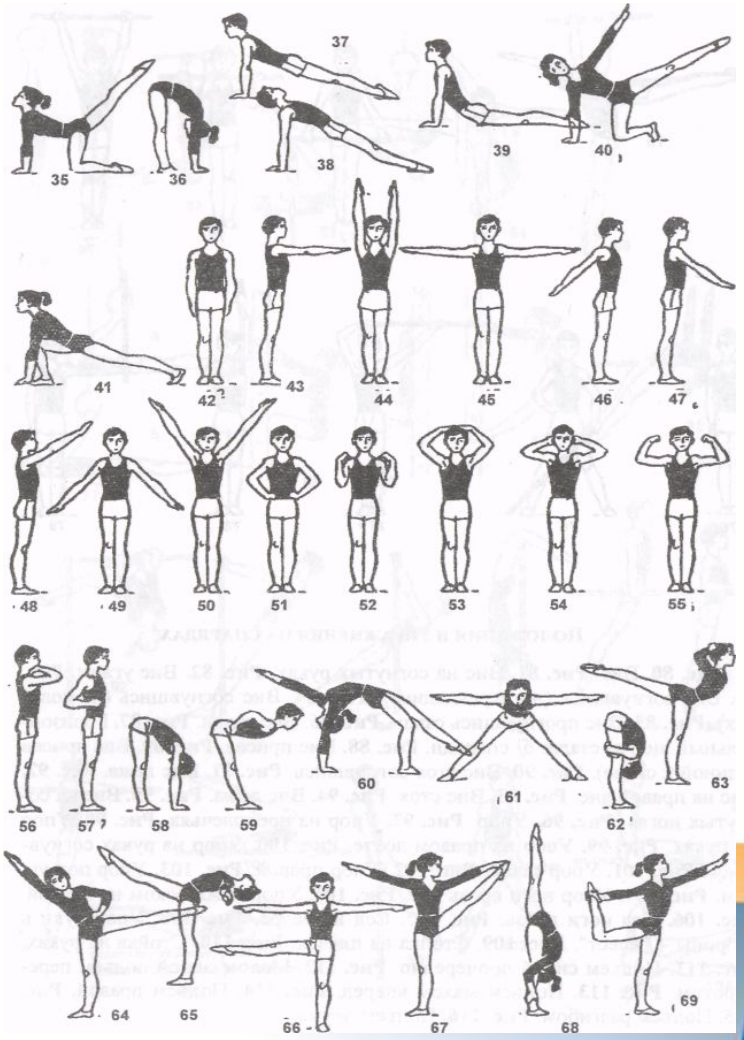
№	Содержание, название упражнения	Дозировка (количество повторений и серий) в минутах	Методические указания и рисунки (фотографии)
1	Ходьба на месте	3 мин.	Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.
2	И.п. – о.с •1- встать на носки, руки вверх 2- и.п.	4-5 раз	сохранить равновесие, руки прямые
3…….			
…15			

ТЕРМИНЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

- **Стойка** – означает стойку на ногах, на всей стопе:
- **Основная стойка** - соответствует строевой стойке. Узкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь, стойка скрестно (правой, левой), стойка ноги врозь (правой, левой), стойка на (правом, левом) колене, стойка на коленях.
- **Присед** - положение тела на согнутых ногах: присед на правой (левой).
- **Полу-присед** – положение на не полностью согнутых ногах с опорой на всю стопу.
- **Сед** - сидя без дополнительной опоры. Наличие существенной опоры руками определяет такие положения как «упор» сидя, «упор» сидя углом.
- **Упоры** - положение тела, при котором плечи находятся выше точек опоры. Упоры делятся на: простые и смешанные.
- ***Упоры простые*** - опора выполняется только руками: упор, упор углом, горизонтальный упор.
- ***Упоры смешанные*** - если опора выполняется руками и другой частью тела:
- упор присев, «упор» лежа, «упор» лежа сзади, «упор» лежа на предплечьях, «упор» стоя согнувшись, «упор» на правом (левом) колене и др.;
- **Выпад** - положение или движение с выставлением ноги в различных направлениях с одновременным ее сгибанием, наклонный выпад, выпад вправо (влево) с наклоном, глубокий выпад, выпад левой вправо.
- **Наклон** - сгибание тела в тазобедренных суставах вперед, назад, в стороны. Различают: наклон, наклон прогнувшись, наклон назад касаясь, наклон в широкой

Иллюстрации КОМПЛЕКСОВ ору





стойки

основная стойка

стойка ноги врозь

широкая стойка ноги врозь

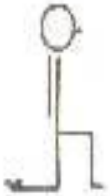
узкая стойка ноги врозь

стойка ноги врозь правой

стойка скрестно правой

полуприсед

стойка на коленях



стойка на правом колене

равновесие на левой

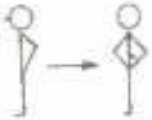
присед

Движение туловищем

наклон назад

наклон влево руки на пояс

наклон прогнувшись



поворот туловища влево, руки на пояс

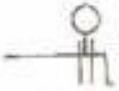
наклон, руки вверх

Упоры

упор стоя согнувшись

упор присев

упор присев на левой, правая в сторону на носок



упор присев на левой, правая в сторону

сед на пятках

упор лежа

упор лежа на согнутых руках

упор лежа сзади

упор лежа сзади согнув ноги

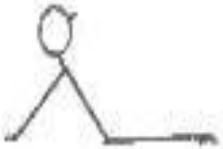
упор лежа левым боком

упор стоя на коленях

упор стоя на правом колене, левая назад

упор стоя на правом колене,

Седы

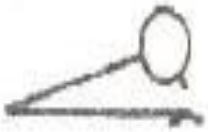


сед с упором сзади

упор сидя

сед

сед ноги врозь



сед с наклоном вперед

сед углом

сед согнувшись

сед с захватом

сед согнув ноги

сед в группировке

Движение ногами

левая вперед на носок

левая вперед-кверху

левая в сторону на носок

левая в сторону

левая в сторону-кверху

левая в сторону книзу

левая в сторону вверх

левая вверх

левая вперед

левая вперед-книзу

левая назад на носок

левая назад-книзу

левая согнута вперед

левая согнута в сторону

левая согнута назад

выпад влево

выпад левой

выпад левой назад

прыжок ноги врозь

прыжок в стойку ноги врозь

Прыжок с поворотом на 360°, руки прижаты к груди

Движение руками

руки вперед

руки в стороны

руки вверх

руки вверх - стороны

руки назад

руки в стороны - книзу

руки назад - книзу

руки вперед - книзу

руки вперед – кверху

руки на пояс

руки влево

руки перед грудью

руки к плечам

руки перед собой

руки за голову

руки на голову

руки вверх скрестно

руки над головой

руки согнуты вперед

руки согнуты назад

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Физическая культура [Электронный ресурс]: **учеб**. и **практик**ум для **прикладн**ого бакалавриата/ А. Б. Муллер [и др.]; [М-во образования и науки РФ], Сиб. Федер. ун-т. - Москва: Юрайт, 2019. - 1 on-line, 424 с.:

полный текст

Коваль, В. И.

Гигиена **физическ**ого **воспитани**я и **спорт**а [Электронный ресурс]: **учеб**. для **вузов**/ В. И. **Коваль**, Т. А. Родионова. - 2-е изд., стер.. - Москва: Академия, 2013. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM), 314, [2] с.. - Библиогр. в конце гл.. - Лицензия до 31.12.2020 г.. -

полный текст