

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

ПЛАН :

1. Краткая характеристика О.Р.У.
2. Классификация О.Р.У.
3. Воздействие О.Р.У. на организм занимающихся. Решение частных задач.
4. Значение О.Р.У. для подготовки к предстоящей деятельности.
5. Методика составления комплексов О.Р.У.

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. Цель общеразвивающих упражнений воспитание физических качеств и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками. Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физическому воспитанию в детсадах, в школах, ПТУ, ВУЗах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике (в том числе и передаваемой по радио и телевидению), при проведении занятий основной, ритмической и производственной гимнастики. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных качеств. Общеразвивающие упражнения по своей структуре просты и доступны занимающимся любого возраста и подготовленности. Обучать им довольно просто: чтобы упражнение было освоено, занимающимся достаточно повторить его несколько раз. Следует учитывать, что максимальные усилия и быстрота движений могут быть достигнуты только при выполнении хорошо усвоенных упражнений. В процессе обучения упражнениям сократительные возможности мышц мобилизуются не полностью. Следовательно, прежде чем пользоваться тем или иным упражнением для воспитания физических качеств, необходимо его предварительно усвоить. С помощью общеразвивающих упражнений можно оказать относительно избирательное воздействие на отдельные части тела и группы мышц. Эта особенность дает возможность оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся, особенно на двигательный аппарат, и достигать гармоничного развития мышц всего тела. При применении общеразвивающих упражнений сравнительно легко регулировать физическую нагрузку. Нагрузка зависит от подбора упражнений и их количества в одном занятии. Одни упражнения легче, другие - труднее, в зависимости от интенсивности мышечных напряжений, с которыми выполняются упражнения. Интенсивность мышечных напряжений можно повышать: а) увеличением продолжительности (количество повторений) одного и того же упражнения, скорости выполнения упражнения, нагрузки (с помощью отягощений или взаимного сопротивления упражняющихся); б) изменением исходных положений; в) необходимостью применения волевых усилий; г) способом проведения.

2. Учитывая специфику воздействия общеразвивающих упражнений их классифицируют по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для мышц шеи и туловища.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнения для мышц всего тела. В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например: в группе "упражнений для рук и плечевого пояса" существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча. В группе "упражнений для ног и тазового пояса" - упражнения для стопы, голени, бедер. В

группе "упражнений для туловища" выделяются упражнения для мышц, для передней и боковой поверхности туловища и т.д. Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняются упражнениями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости. Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. Поэтому все упражнения в свою очередь делятся на три группы: 1) Силовые и скоростно-силовые; 2) На растягивание; 3) На расслабление. Систематические занятия общеразвивающими упражнениями, при правильном их применении являются эффективным средством для формирования правильной осанки, а также для развития силовой и скоростной выносливости. Количество ОРУ чрезвычайно велико. В любой двигательной деятельности мышечная сила проявляется в различных формах. В одних случаях при статических положениях или позах мышцы только напрягаются. В других случаях, когда в пространстве помещается либо все тело, либо его отдельные звенья, мышцы сокращаются и укорачиваются с различной интенсивностью и скоростью.

Преподаватель должен знать, как и в каких условиях протекает мышечная деятельность. Так, например, статические напряжения мышц по сравнению с динамической их работой протекают в различных условиях кровоснабжения и обмена веществ. При общих и тех же по форме движениях, по выполняемым с различной нагрузкой или скоростью, сокращаются различные группы мышц. Отсюда следует, что для развития мышечной силы и разносторонней работоспособности мышц среди общеразвивающих упражнений должны быть: 1) упражнения со статическими напряжениями; 2) собственные упражнения, которые обеспечивают развитие силы за счет увеличения массы поднимаемого груза; 3) скоростно-силовые, обеспечивающие развитие силы путем увеличения скорости сокращения работающих мышц.

Наиболее эффективными упражнениями динамического характера являются такие, при которых движение выполняется с полной амплитудой, без остановок в средних промежуточных положениях.

Нужно иметь в виду, что динамическая силовая работа одних и тех же мышц проявляется и тогда, когда, они преодолевают какое-то сопротивление (например, при подтягивании в висе, при поднимании ног в положении лежа), и тогда, когда они постепенно уступают силе тяжести. Интенсивность мышечного напряжения зависит от величины внешней нагрузки, скорости движения и количества повторений. Исследования показали, что величина применяемого в тренировке отягощения не должна быть ни максимальной, ни очень малой. Количество повторений должно быть значительным, до появления ощущений усталости. Во избежание стойкого закрепления условных рефлексов на определенные одинаковые раздражители величину отягощения, форму силовых упражнений, их темп и число повторений целесообразно время от времени удлинять.

При выполнении силовых статических упражнений у занимающихся часто наблюдается задержка дыхания. В таких случаях необходимо указывать, в какие моменты следует делать вдох, а в какие выдох.

Развитие силы общеразвивающими упражнениями осуществляется различными методами.

а) метод многократных повторений, упражнение выполняется с привычной скоростью без отягощения, с отягощением (с гантелями весом 1-3 кг), набивными мячами (весом 2-3 кг) или с преодолением сопротивления партнера до явно выраженного утомления тех мышц, которые выполняют основную работу. При этом важно в состоянии утомления выполнить упражнение еще один-два раза. Именно это последнее повторение имеет основное значение для развития силы. Метод многократных повторений доступен

школьникам, так как не требует больших мышечных усилий, дает возможность избегать травм, позволяет следить за правильностью выполнения упражнения.

б) метод больших усилий, упражнения выполняются с большим усилием и могут повторяться не более 3-4 раз подряд, а иногда только 1-2 раза. Большие мышечные усилия вызывают поток импульсов, идущих с периферии к большим полушариям головного мозга. Чем больше сила раздражения, тем больше сила ответной реакции, а следовательно и повышения уровня мышечной ткани. Этот метод доступен школьникам среднего и старшего возраста, прошедшим предварительную подготовку.

в) метод применения изометрического режима работы мышц. При выполнении статических упражнений необходимо сохранять принятую позу в течении 5-6 сек. При этом усилия мышц должны быть сравнительно больше. В изометрическом режиме работы упражнения выполняются при преодолевающей и уступающей работе мышц, с кратковременными паузами (5-6 сек) в процессе движения; сгибание и выпрямление рук в упоре и в виси с 3-4 паузами при сгибании и выпрямлении рук, то же при выполнении других упражнений. Этот метод рекомендуется хорошо физически подготовленным школьникам.

г) метод динамических усилий, упражнения выполняются без отягощений или с мелким внешним сопротивлением, но с максимальной скоростью. Метод динамических усилий позволяет проявлять больше усилия за счет выполнения движений с наивысшей скоростью и полной амплитудой. При таком выполнении упражнений повышаются не только силовые, но и скоростные качества занимающихся (скоростная сила). Следует учитывать, что при преодолении малых внешних сопротивлений максимальная сила не скажется на скорости движения. Этот метод наиболее целесообразен для школьников.

д) комбинированный метод. Одно и то же упражнение выполняется в определенной последовательности: в начале в динамическом, затем в изометрическом режиме, далее с большими мышечными усилиями и, наконец, методом многократных повторений. После каждой серии повторений делается пауза в 1-2 минуты. Все серии повторяются 3-4 раза.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые в различном темпе с разными усилиями и со сменой режима работы мышц, наиболее эффективны для развития силовых качеств у детей и подростков. При развитии силы у детей очень важно воспитывать умение различать степень мышечных усилий, т.е. умение выполнять упражнения с большими, средними и малыми мышечными усилиями. Умение определять степень мышечных усилий позволяет рационально пользоваться силой и экономно выполнять работу.

Одним из факторов, определяющих работоспособность двигательного аппарата, является анатомическая подвижность суставов. Подвижность в суставах тормозится на крайних границах амплитуды движения главным образом пассивным растягиванием мышц и напряжением связок. Недостаточная гибкость чаще всего является следствием укорочения некоторых групп мышц, которые систематическими упражнениями можно растянуть. Несмотря на то, что сухожилия и связки (за исключением желтых связок позвоночника) обладают очень большой крепостью и очень малой эластичностью, они также под влиянием двигательного растягивания могут быть удлинены. Основная задача упражнений на растягивание и состоит в том, чтобы увеличить длину мышц, сухожилий и связок до степени, обеспечивающей нормальную подвижность суставов.

Существует активная и пассивная гибкость. Для развития гибкости ОРУ используются:

а) метод активных движений. Упражнения выполняются за счет активного напряжения мышц, обеспечивающих движение по большой амплитуде с целью растягивания мышц - антагонистов. Требования:

- выполнение упражнений с постоянным увеличением амплитуды
- предварительное напряжение мышц - антагонистов (после активного напряжения мышцы лучше расслабляются, а следовательно и растягиваются).

б) метод пассивных действий, упражнения выполняются с помощью партнера или с отягощением для увеличения амплитуды движения, или притягивания руками ноги к туловищу (туловище к ногам).

Требования

- не допускать болевых ощущений
- предварительно разогреть мышцы активными движениями.

в) метод статических положений - позы (сгибание тела лежа, сидя, шпагат, мост и др.) применяются с максимальной амплитудой и сдерживаются в течении 10-20 секунд.

г) комбинированный метод, упражнения выполняются сериями, чередуясь следующим способом: вначале активные движения, затем пассивные и после них статические положения. При этом важно, чтобы чередование не нарушилось, а количество движений для каждого звена тела на 15-20. Следует также помнить, что хорошо разогреть и не утомленные мышцы лучше растягиваются. У 10-12-летних детей гибкость развивается наиболее успешно. Известно, что чередование напряжений и расслаблений обеспечивает длительную работоспособность мышц и делает возможным выполнение движений с полной амплитудой. Более того, умение произвольно напрягать и расслаблять скелетную мускулатуру способствует быстрейшему формированию двигательных навыков и умению выполнять движения легко и свободно.

Для обучения произвольному напряжению и расслаблению мышц применяют различные общеразвивающие упражнения: маховые движения с расслаблением отдельных групп мышц (стоя, сидя, лежа); расслабление одних мышц с одновременным напряжением других; последовательное расслабление мышц кистей, предплечья, плеч, туловища, ног.

### **ОРУ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

Формирование правильной осанки и исправления дефектов в осанке необходимо равномерно развивать мышцы всего тела, акцентируя внимание на развитии статической силы мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, а также подвижности позвоночника. Гармоническое развитие мышц всего тела одно из условий формирования правильной осанки. С помощью общеразвивающих упражнений успешно решается эта задача. Кроме того для формирования правильной осанки необходимо научить принимать позу правильной осанки и сохранять ее длительное время. Обучение позы правильной осанки осуществляется путем применения упражнений на ощущение правильной осанки.

1. Принять положение правильной осанки. Показать занимающимся правильное положение тела в стойке и объяснить, как держать отдельные части тела. Особое внимание обратить на положение головы: только прямое положение головы дает возможность сохранить хорошую осанку. Опущенная вперед голова в связи с шейно-тоническими рефлексамии, понижающими тонус мышц спины, как правило, приводит к сгибанию спины и сутулой осанке.

2. То же, но с помощью друг друга: один принимает положение правильной осанки, а другой направляет и контролирует правильность принятой позы.

Каждое упражнение должно повторяться от 4 до 8 раз. Упражнения для развития силы должны выполняться до ощущения усталости тех групп мышц, которые выполняют основную работу, а упражнения для развития гибкости - до появления легких болевых ощущений.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:**

1. Чем характеризуются общеразвивающие упражнения.
2. Какова классификация ОРУ.

3. С какой целью применяются комплексы ОРУ.
4. Какие существуют способы проведения ОРУ.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Методика преподавания гимнастики. Учебник для институтов физической культуры. ФИС, М., 1987 г.
2. Шлемин А.М. Методический кабинет. М., 1974 г.