

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
на тему:

**«Комплекс общеразвивающих упражнений для детей,
занимающихся в детско-юношеской спортивной школе»**

Авторы-составители:
Шипилев А.Н., Лицегевич П.М.
тренеры-преподаватели

с. Боград, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение
2.	Характеристика и значение общеразвивающих упражнений (ОРУ)
2.1.	Классификация ОРУ.....
2.2.	Основные положения ОРУ (часто встречающиеся).....
2.3.	Правила составления комплекса ОРУ.....
3.	Способы проведения ОРУ
4.	Литература

ВВЕДЕНИЕ

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.

Этой группе упражнений не всегда уделяется должное внимание и они, чаще всего, используются в качестве разминки в подготовительной части занятий для физиологической подготовки организма к предстоящей мышечной работе или для развития физических качеств. ОРУ, особенно предлагаемые детям и подросткам, должны решать более важные задачи — повышение качества жизнедеятельности всех органов и систем растущего организма. Но для этого необходимо соблюдение следующих условий: техника исполнения упражнений, оптимум их повторения и разнообразие упражнений, способствующее образованию межмышечных связей.

ОРУ – это школа двигательной подготовки. План начальной подготовки в спорте также характеризуется применением большого объема ОРУ. Ценность их объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Систематическое выполнение правильно подобранных упражнений значительно способствует повышению уровня здоровья занимающихся, улучшению обмена веществ, работе органов кровообращения, дыхания, пищеварения, укреплению опорно-двигательного аппарата. Нужно особо отметить благотворное влияние ОРУ на формирование правильной осанки школьников, а также на исправление её недостатков (сутуловатость, сколиозы и т.д.). Несомненно, в деятельности преподавателя физического воспитания знания, умения и навыки, связанные с использованием такого универсального средства, как ОРУ, должны занимать существенное место. Грамотное применение ОРУ на занятиях с различным контингентом предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологически назвать);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение обучать и проводить различными способами (по рассказу, по показу, по заданию, игровым способом и др.);
- владение методами организации занятий;
- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся, решаемыми задачами.

ХАРАКТЕРИСТИКА И ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (ОРУ)

К ОРУ относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. Благодаря своей доступности общеразвивающие упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на занятиях по спортивной гимнастике.

Цель ОРУ в спортивной гимнастике — общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Количество общеразвивающих упражнений огромно. Двигательная структура их разнообразна. Любое из упражнений многофункционально и располагает возможностями избирательного и регламентированного воздействия на функции разных органов и систем организма, двигательные и психические способности и др. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно и продолжительно и т. д. Упражнения подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучаемых по педагогическому принципу: для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости, памяти на движения, свойств внимания и др.

Беспредельная вариативность ОРУ позволяет:

- воздействуя на недостаточно развитые группы мышц, формировать у детей правильную осанку;
- подготавливать организм к значительным мышечным усилиям;
- восстанавливать оптимальную подвижность в суставах;
- учиться тонко, дифференцировать свои движения, развивать координационные способности;
- обогащать свой двигательный опыт, т. е. овладевать «школой движений»;
- регулярное выполнение ОРУ способствует развитию сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, а, следовательно, оказывает всестороннее воздействие на организм занимающихся.

Классификация ОРУ

Общеразвивающие упражнения можно классифицировать на несколько групп.

1. По анатомическому признаку подбора упражнений, с выделением тех групп упражнений, в зависимости от воздействия на различные части тела:

- а) упражнения для шеи;
- б) упражнения для рук и плечевого пояса;
- в) упражнения для ног;
- г) упражнения для 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 и т. д. В группе упражнений для *ног* — упражнения для стопы, голени, бедра. В группе упражнений для *туловища* выделяют упражнения для мышц передней и задней поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия на организм занимающихся. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

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 и другие двигательные способности человека.

3. По признаку методологической значимости упражнений: на координацию движений, осанку, дыхательные упражнения.

4. По признаку использования упражнений: без предмета, с предметами (палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки и др.); на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка и др.); на тренажерах.

5. По признаку организации группы - ОРУ, выполняемые одним, 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.

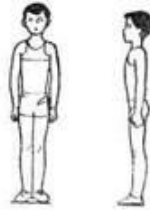
ОРУ могут выполняться с использованием всех классификационных групп.

Основные положения

Стойки

Строевая стойка (рис. 1) — вертикальное положение тела, ноги вместе, носки слегка развернуты, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подтянут, руки внизу, касаются бедра, голову держать прямо.

Рисунок 1



Основная стойка (рис. 2, а) — положение, соответствующее строевой стойке. Основная стойка отличается от строевой тем, что положение рук в ней может быть различным (основная стойка, руки на пояс или основная стойка, руки за голову и т. п.).

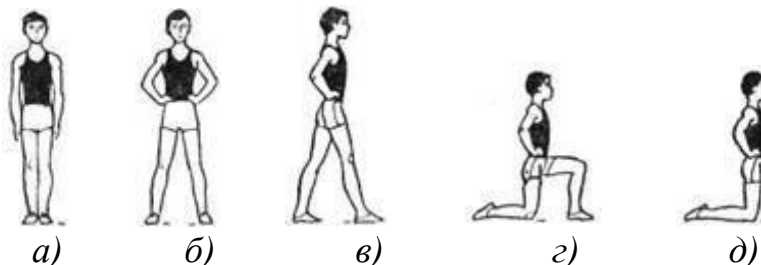
Стойка ноги врозь (рис. 2, б) — ноги расставлены на шаг (на ширину плеч).

Стойка ноги врозь правой (левой) (рис. 2, в) — правая (левая) нога находится на шаг впереди левой (правой).

Стойка на правом (левом) колене (рис. 2, ж) — колено, голень и вытянутый носок правой (левой) ноги опираются на пол. Левая (правая) нога согнута в колене с опорой на всю стопу. Голень левой (правой) и бедро правой (левой) ног перпендикулярны полу.

Стойка на коленях (рис. 2, д) — колени, голени и вытянутые носки ног опираются на пол, туловище перпендикулярно полу.

Рисунок 2



Приседы

Присед (рис. 3, а) выполняется из основной стойки полным сгибанием ног (опора на носках), руки могут быть в любом положении. Это положение

имеет много разновидностей, из которых на занятиях гимнастикой наиболее часто встречаются следующие.

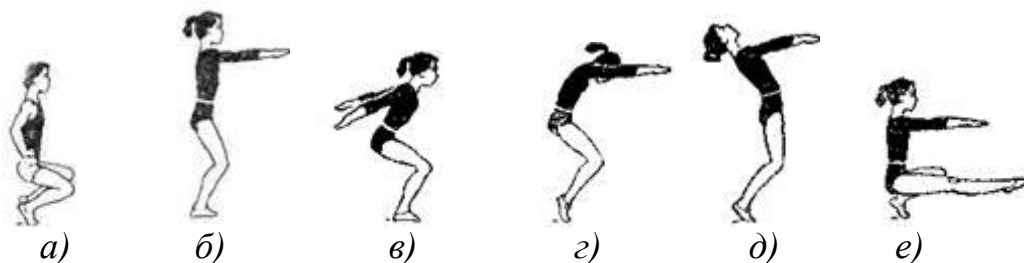
Полуприсед (рис. 3, б) — приседание, выполняемое на половину амплитуды. Разновидностью полуприседа является положение «старт пловца» (полуприсед с полунаклоном — рис. 3, в).

Круглый присед (рис. 3, г) — приседание на носках, колени вместе, туловище согнуто вперед, руки вперед, голова опущена.

Присед наклонно (наклонный) (рис. 3, д) — бедра, туловище и голова на одной прямой линии.

Присед на правой (левой) — выполняется на одной ноге (рис. 3, е). Положения свободной ноги и рук различные.

Рисунок 3



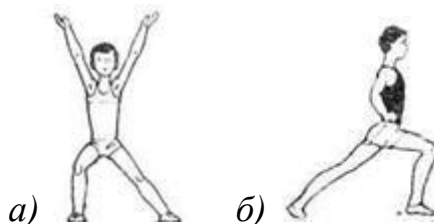
Выпады

Выпад — выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием. Если выставляемая нога совпадает с указанной стороной движения, то выпад будет одноименный.

Выпад вправо (влево) (рис. 4, а) — выставление ноги в сторону (одноименный выпад).

Выпад правой (левой) (рис. 4, б) — выставление ноги вперед с одновременным сгибанием ее; колено впереди стоящей ноги на уровне носка, носок сзади стоящей ноги развернут наружу, туловище вертикально, голова прямо.

Рисунок 4



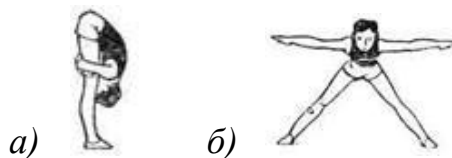
Наклоны

Наклон — сгибание тела в тазобедренных суставах в любом направлении (вперед, назад, в стороны); выполняется обычно с полной амплитудой движения.

Наклон с захватом — наклон вперед, руки захватывают голеностопные суставы и подтягивают туловище к ногам (рис. 5, а),

Наклон в широкой стойке — наклон прогнувшись в широкой стойке ноги врозь (рис. 5, б).

Рисунок 5



Седы

Сед — положение сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами, руки могут находиться в различных положениях.

Существуют следующие основные разновидности седов.

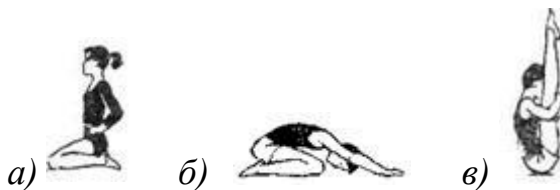
Сед ноги врозь — положение сидя с разведенными врозь ногами.

Сед на пятках — сед на обеих пятках (рис. 6, а).

Сед на пятках с наклоном (рис. 6, б) — аналогичный сед, но туловище наклонено вперед до касания поднятыми вверх руками пола.

Сед с захватом — туловище и голова наклонены к ногам, руки захватывают голеностопные суставы (рис. 6, в).

Рисунок 6



Упоры

Упор — вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры. Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 с.

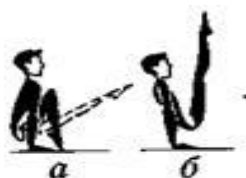
В *простых упорах* опора выполняется только руками.

Упор согнув ноги (рис. 7, а) — тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

Упор углом (рис. 7, а) — то же, но ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

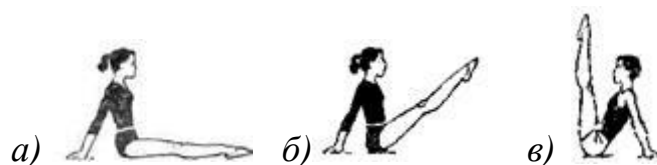
Высокий угол (рис. 7, б) — то же, но ноги подняты до вертикального положения и приближены к груди.

Рисунок 7



Наличие существенной опоры руками дает основание определять такое положение, как *упор сидя* (рис. 8, а), *упор сидя углом* (рис. 8, б), *упор сидя согнувшись* (рис. 8, в) и т. п. Такие положения можно отнести к смешанным упорам.

Рисунок 8



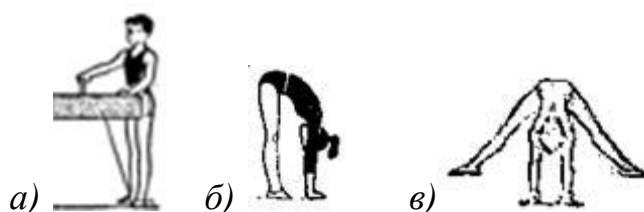
Упор называется *смешанным*, если опора выполняется руками (рукой) и другой частью тела. К смешанным упорам, кроме упоров сидя, относятся:

Упор стоя — положение, при котором тело находится под углом не менее 45° к плоскости опоры (рис. 9, а).

Упор стоя согнувшись — тело согнуто в тазобедренных суставах, ноги прямые, ладони касаются опоры (рис. 9, б).

Упор стоя ноги врозь — аналогичный упор, но ноги в положении широкой стойки врозь (рис. 9, в).

Рисунок 9



Упор на коленях — опора руками и коленями, носки вытянуты (рис. 10, а).

Если опора производится на одном колене, то указывается, на каком и дополнительно указывается положение свободной ноги. Например, упор на левом колене, правую назад (рис. 10, б).

Рисунок 10



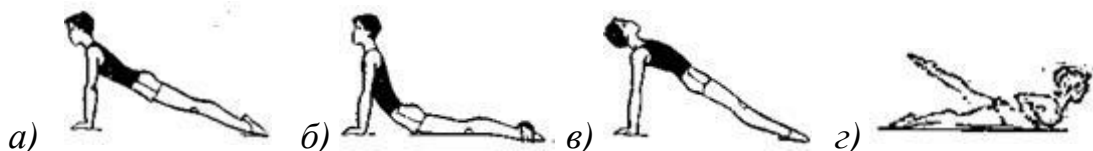
Упор лежа (рис. 11, а) — положение, при котором угол между телом и плоскостью опоры менее 45° .

Упор лежа на бедрах (рис. 11, б) — бедра касаются опоры, тело максимально прогнуто.

Упор лежа сзади (рис. 11, в) — положение, при котором спина обращена к опоре.

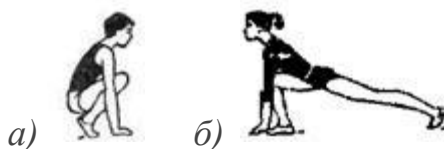
Упор лежа на согнутых руках (рис. 11, г) — руки согнуты, тело и бедра касаются опоры.

Рисунок 11



Упор присев (рис. 12, а) — присед, колени вместе, руки опираются впереди носков снаружи. Упор присев выполняется и на одной ноге; свободная нога может находиться в различных положениях (в сторону, сзади на носке и др.) (рис. 12, б).

Рисунок 12

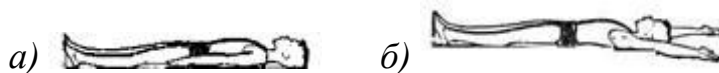


Положения лежа

Из положения лежа наиболее часто встречаются следующие положения.

На спине (рис. 13) — ноги сомкнуты, прямые, руки в любых положениях: а — руки вниз; б — руки вверх.

Рисунок 13



Прогнувшись (рис. 14) — положение лежа на животе, тело максимально прогнуто, ноги и голова приподняты, руки в различных положениях.

Рисунок 14



На занятиях гимнастикой применяются всевозможные движения различными частями тела. Они выполняются с разным напряжением мышц, разной скоростью и амплитудой.

Основные положения тела и отдельных его частей, элементарные движения и их сочетания осваиваются в группах начальной подготовки. Их изучение начинается в начальной подготовке 1 года обучения. К концу второго года обучения должны быть освоены все элементы движения головой, туловищем, руками и ногами. С помощью этих упражнений дети учатся произвольно управлять своим двигательным аппаратом, получают представление о направлении, амплитуде, скорости, силе, темпе и ритме движений.

Составляя комплекс ОРУ, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями, уроками на ближайшее время и более длительные периоды.
2. Содержание упражнений должно соответствовать назначению комплекса (вводная гимнастика до уроков, подготовительная часть урока, комплекс для развития физических качеств и т. д.).
3. Учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, уровень физической и технической подготовленности занимающихся, условия проведения занятий (гимнастический зал или открытая спортивная площадка; теплый солнечный день или сырая, прохладная погода и т. п.).
4. При составлении комплекса упражнения нужно подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на основные мышечные группы, обеспечивали целенаправленное развитие физических качеств, способствовали формированию правильной осанки, обогащали двигательную подготовку занимающихся.
5. Соблюдать принцип постепенности — от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).
6. Упражнениям на развитие силы должны предшествовать упражнения на растягивание. Такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

7. Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление, упражнения в быстром темпе и медленном.
8. Упражнения на развитие силы следует повторять до ощущения усталости, а упражнения на растягивание — до ощущения незначительной боли.

Прежде всего, следует определить объем и содержание упражнений, которые будут включены в комплекс в зависимости от его назначения, подобрать необходимые упражнения и установить их число (обычно не превышает 8—12).

Наиболее действенными методами обучения являются: метод целостного обучения и по частям.

Методику обучения общеразвивающим упражнениям можно условно разделить на три этапа:

- I — создание представления об упражнении;
- II — обучение технике исполнения упражнения;
- III — совершенствование упражнения.

1. Создание представления об упражнении.

Для разучивания упражнения, используют следующие методы создания представления об упражнении: рассказ, показ, комбинированный, по разделениям и игровой.

2. Обучение технике исполнения упражнений.

Каждое упражнение имеет конкретную цель, а эффективность зависит от правильного его исполнения. При обучении ОРУ тренер должен добиваться осознанного правильного исполнения. Необходимо не только исправлять ошибки, но и объяснять назначение выполняемых упражнений. Безразличное отношение к этой группе упражнений, выполнение их кое-как приводит к ошибкам, которые при частом повторении закрепляются, образуя стойкий навык, и вместо пользы могут принести вред организму.

3. Совершенствование упражнения.

Чтобы выработать правильный, прочный навык, необходимо многократно повторять движение. Только в этом случае занимающиеся приобретут необходимый уровень развития физических качеств и двигательную подготовку.

СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ

Для повышения интереса занимающихся к выполнению общеразвивающих упражнений и более успешного решения задач

подготовительной части урока рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений.

1. Раздельный способ характеризуется наличием пауз между отдельными упражнениями, а также относительным постоянством места действия занимающихся (построение в кругу или разомкнутом строю). Этот способ носит образовательную направленность, так как предусматривает решение задач: освоение техники выполнения упражнений; обучение и проверка знаний терминологии; развитие физических качеств; психофизиологическая подготовка организма детей к предстоящей работе на занятии; двигательная подготовка, а также формирование инструкторских навыков.

Педагог называет упражнение, указывает на его назначение, показывает, если это необходимо, а затем подает команду для выполнения. Это наиболее доступный способ, поэтому он чаще применяется в педагогической практике.

Применяется с первого дня обучения.

2. Поточный способ отличается от предыдущего тем, что все упражнения, назначенные для проведения, выполняются непрерывно одно за другим в виде комплекса. При этом повышается плотность занятий, активизируется деятельность центральной нервной системы в связи с необычностью условий получения представления об упражнении. В него включаются хорошо знакомые занимающимся и простые по технике исполнения упражнения. Каждое из них повторяется заданное тренером количество раз. Переход от одного упражнения к другому осуществляется путем краткого названия и показа нового исходного положения для выполнения очередного упражнения. Этот способ уместен в том случае, когда возникает необходимость быстро осуществить разминку и подготовить занимающихся к интенсивной мышечной работе в основной части тренировки.

Данный способ обычно применяется, начиная с тренировочных групп 1 года обучения, то есть с более подготовленными учащимися.

3. Проходной способ. Отличительной особенностью этого способа является то, что упражнения выполняются на ходу (бег, ходьба, подскоки) со значительным перемещением учащихся. В комплекс упражнений включаются: ходьба и бег различными способами, прыжки, танцевальные движения, преодоление препятствий, переползание, акробатические и другие несложные упражнения. Проходной способ считается предпочтительным.

4. Игровой способ проведения комплекса ОРУ заключается в том, что группа делится на несколько команд (дети в колонне, шеренге являются одной из команд), между которыми проводится соревнование в исполнении ОРУ. Такая форма проведения ОРУ стимулирует техничное выполнение

давно известных упражнений и способствует увеличению физиологической нагрузки (кто быстрее поменяется местами, выполнит упражнение без ошибок, большее количество раз присядет и т. д.), эмоциональной окраски урока или отдельной его части.