

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта

Л.И. Марцинович, Г.Н. Ситкевич

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
ЧАСТИ УРОКА ПО ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКЕ**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2015*

УДК 373.5.016:796.42(075.8)
ББК 74.267.5я73
М29

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 6 от 29.06.2015 г.

Авторы: старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова **Л.И. Марцинович**;
доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова **Г.Н. Ситкевич**

Рецензент:

доцент кафедры теории и методики физической культуры
и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук
Г.Б. Шацкий

Марцинович, Л.И.

М29 **Общеразвивающие упражнения для подготовительной части урока по легкой атлетике : методические рекомендации / Л.И. Марцинович, Г.Н. Ситкевич. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 32 с.**

В данных методических рекомендациях приводятся разнообразные общеразвивающие упражнения, упражнения в парах, правила записи упражнений и организации занимающихся.

Упражнения подобраны с учетом учебного плана дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» и могут быть использованы для самостоятельной работы студентов ФФК и С.

УДК 373.5.016:796.42(075.8)
ББК 74.267.5я73

© Марцинович Л.И., Ситкевич Г.Н., 2015
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. Методика обучения общеразвивающим упражнениям	5
1.1. Правила составления комплекса общеразвивающих упражнений	5
1.2. Правила записи общеразвивающих упражнений	7
1.3. Условные сокращения	8
Глава 2. Общеразвивающие упражнения без предметов	9
2.1. Общеразвивающие упражнения (комплекс 1)	10
2.2. Общеразвивающие упражнения (комплекс 2)	11
2.3. Общеразвивающие упражнения в сцеплении в кругу (комплекс 3) ..	13
2.4. Общеразвивающие упражнения в сцеплении в кругу (комплекс 4) ..	14
2.5. Общеразвивающие упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах (комплекс 5)	16
2.6. Общеразвивающие упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах (комплекс 6)	17
Глава 3. Правила составления комплекса упражнений в парах	19
3.1. Правила записи комплекса упражнений в парах	19
3.2. Организация и методика проведения упражнений в парах	20
3.3. Общеразвивающие упражнения в парах (комплекс 1)	23
3.4. Общеразвивающие упражнения в парах (комплекс 2)	25
Глава 4. Способы перестроения	27
4.1. Перестроение из одной шеренги в две	27
4.2. Перестроение из одной шеренги в четыре уступами на 9–6–3 на месте	27
4.3. Перестроение из колонны по одному уступами	28
4.3.1. Перестроение в колонну по три	28
4.3.2. Перестроение в колонну по четыре	29
4.4. Перестроение из колонны по одному в движении с поворотами	29
4.5. Перестроение из одной шеренги в две в шахматном порядке	29
4.6. Перестроение из одной шеренги и колонны по одному в колонну по три на месте	30
4.6.1. Перестроение из одной шеренги	30
4.6.2. Перестроение из одной колонны	30
ЛИТЕРАТУРА	31

ВВЕДЕНИЕ

При подготовке к проведению практических занятий по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» у студентов возникают сложности с подбором правильных общеразвивающих упражнений для проведения учебной практики.

Группа общеразвивающих упражнений используется в качестве разминки в подготовительной части урока для физиологической подготовки организма к предстоящей мышечной работе или для развития физических качеств.

Для того чтобы получить эффект в повышении жизнедеятельности органов и систем растущего организма, нужно упражнения выполнять технически правильно, так как выполнение упражнений связано не только с механикой движений, но и с работой и развитием внутренних органов и систем человека. Кроме того, необходимо соблюдать очередность упражнений в комплексе, темп и ритм выполнения каждого упражнения, а также количество их повторений.

Вариативность общеразвивающих упражнений позволяет:

- воздействуя на недостаточно развитые группы мышц, формировать у детей правильную осанку;
- подготавливать организм к значительным мышечным усилиям;
- восстанавливать оптимальную подвижность в суставах;
- развивать координационные способности;
- регулярное выполнение общеразвивающих упражнений оказывает всестороннее воздействие на организм занимающихся.

Техника движений и положений с оптимальным количеством повторений физиологически обоснована. Однако многократное повторение одних и тех же упражнений при однотипном построении (как правило, разомкнутый строй в колонну по три или по четыре) быстро надоедает детям и интерес к общеразвивающим упражнениям, несмотря на их большую значимость, не всегда высок. Чтобы молодому учителю было легче разнообразить свои уроки, сделать их интересными, содержательными, максимально полезными, и предлагается это учебное издание.

В данных методических рекомендациях приводятся разнообразные общеразвивающие упражнения, упражнения в парах, правила записи упражнений и организации занимающихся.

Упражнения подобраны с учетом учебного плана дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» и могут быть использованы для самостоятельной работы студентов ФФК и С.

Глава 1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Эффективность выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) определяется не столько самими упражнениями, сколько качеством их выполнения. Следовательно, если учитель подходит к изучению данных упражнений творчески, проводит комплексы ОРУ исходя из поставленных задач, добивается правильного выполнения с оптимальным количеством повторений, учитывая возрастные особенности и подготовленность учащихся, то обучение будет успешным и интересным.

ОРУ не являются для занимающихся сложной двигательной задачей, тем не менее, при овладении ими необходимо особое внимание обратить на устранение ошибок.

Наиболее действенными методами обучения являются: метод обучения в целом и по разделениям. Методику обучения общеразвивающим упражнениям можно условно разделить на три этапа: создание представления об упражнении, исправление ошибок, совершенствование упражнений.

1.1. Правила составления комплекса общеразвивающих упражнений

Составляя комплекс ОРУ, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Содержание упражнений должно соответствовать назначению комплекса (вводная гимнастика до уроков, подготовительная часть урока, комплекс для развития физических качеств и т.д.).

2. Учитывать место и условия проведения занятий (гимнастический зал или открытая спортивная площадка; теплый солнечный день или сырая прохладная погода и т. п.).

3. 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.

4. Соблюдать принцип постепенности – от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).

5. Учитывать степень подготовленности занимающихся, а также различие функциональных возможностей организма мальчиков и девочек (дифференцировать нагрузку для мальчиков и девочек нужно уже с IV класса). Для учащихся младших классов вполне достаточно и 8 упражнений, а старшим – 10–12.

6. Определить способ проведения ОРУ (раздельный, поточный, соревновательный и проходной) в соответствии с поставленными задачами основного урока.

7. Придерживаться определенной последовательности упражнений в комплексе, учитывая методические рекомендации к их проведению. В последние годы упражнения в комплексе принято выполнять в такой очередности:

- упражнения на осанку (из основной стойки (о. с.) типа потягиваний и др.);
- круговые, маховые, а затем рывковые движения руками;
- наклоны и круговые движения туловищем;
- повороты туловища;
- выпады, приседы и полуприседы;
- наклоны и круговые движения головой;
- сгибание и разгибание рук в смешанных упорах;
- упражнения в положении сидя (поднимание ног или туловища при закрепленных ногах);
- упражнения в положении лежа на спине (на животе, на боку);
- упражнения в стойках и упорах на коленях;
- махи ногами вперед, назад, в сторону;
- прыжки (многократные подскоки); бег и ходьба на месте [5].

Порядок упражнений в комплексе может быть несколько изменен, но всегда нужно руководствоваться следующими методическими указаниями:

- в комплекс утренней гигиенической гимнастики и подготовительной части урока не следует включать упражнения, которые требуют значительных силовых усилий и нервного напряжения;
- в комплекс необходимо включать одно-два упражнения на координацию движений, развитие чувства ритма, темпа, времени. Но сначала надо давать упражнения в спокойном темпе и ритмично. Постепенно (от упражнения к упражнению) надо увеличивать амплитуду, темп, ритм движений, увеличивать количество повторений упражнения;
- для подготовительной части урока комплексы лучше составлять из комбинированных упражнений, вовлекающих большое число мышечных групп, оказывая тем самым положительное влияние на организм занимающихся;
- каждое упражнение в комплексе можно повторять от 4 до 8 раз и более, в зависимости от задач и количества упражнений в нем. Максимум нагрузки к концу комплекса перемещать так, чтобы подвести занимающихся к более интенсивной нагрузке в основной части урока.

1.2. Правила записи общеразвивающих упражнений

Чтобы описать общеразвивающее упражнение, надо указать:

- исходное положение (и. п.);
- название движения (наклон, мах, поворот и т. д.);
- направление движения (направо, налево, назад и т. д.);
- конечное положение (если необходимо);
- счет, на который должно быть выполнено то или иное движение.

Например: И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – с поворотом туловища налево руки вверх;

2 – и. п.;

3–4 – то же, в др. сторону.

Когда движение выполняется в необычном стиле, то это должно быть отражено в записи. Например: руки плавно вперед, кисти расслаблены и т. п. [5].

Если движения различными частями тела выполняются **одновременно** (даже и на один счет), то их принято записывать в такой последовательности: движения ног, туловища, рук, головы. Движения различными частями тела принято разделять запятой. Например: И. п. – о. с, руки вверх.

1 – правую в сторону на носок, наклон вправо, руки за голову, смотреть через плечо на пятку.

Если движения различными частями тела выполняются **неодновременно** (хотя и на один счет), то записываются они в той последовательности, как и выполняются. Например:

И. п. – о. с, руки вверх.

1 – дугами назад руки вперед, присесть;

2 – и. п.

Если два движения какой-либо частью тела выполняются **одновременно**, например наклон и поворот, то ставится предлог «с». Например: наклон вперед прогнувшись с поворотом туловища налево, руки в стороны. В данном случае наклон вперед и поворот туловища налево выполняются одновременно. Если же поворот туловища выполняется в конце наклона, как бы акцентируя его, то эти два движения соединяются союзом «и» и записываются так: «наклон вперед прогнувшись, руки в стороны и поворот туловища налево».

Если упражнение выполняется сначала в одну сторону, а затем в другую или одной частью тела, а затем другой, то записывать надо так:

И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 – сгибающая левую, присед на ней, руки вперед;

2 – и. п.;

3–4 – то же, в др. сторону.

В тех случаях, когда одно движение выполняется на несколько счетов (медленно), то упражнение следует записать так:

И. п. – о. с.

1–3 – присед, руки за голову;

4 – и. п.

Т. е. присед надо выполнять медленно на три счета, а встать быстро, на один счет. Когда надо выполнить три приседания на три счета, то при записи после счета надо добавить слова «три пружинящих приседания».

Например: И. п. – о. с, руки на поясе.

1–3 – три пружинящих приседания, руки вперед;

4 – и. п.

Общеразвивающие упражнения могут быть составлены на 2, 4, 8, 16 счетов согласно музыкальным фразам, так как в основном ОРУ выполняются под музыку.

Счет в упражнениях обозначается арабскими цифрами, а нумерация упражнений в комплексе – римскими.

При описании ОРУ после слов «исходное положение» (и. п.) принято ставить тире, а в конце описания исходного положения занимающегося – точку. После цифр, обозначающих счет, также ставится тире, а в конце описания движений на определенный счет – точка с запятой. По окончании описания всего упражнения ставится точка. Записывать ОРУ можно в столбик и в строчку, но при этом соблюдаются все правила записи.

1.3. Условные сокращения

Для краткости описания упражнений принято:

- писать сокращенно слова «исходное положение» (и. п.) и «основная стойка» (о. с);
- опускать слова «спереди», «вперед» при указании направления движения, если оно выполняется кратчайшим путем, единственно возможным. Например: вместо «дугами вперед руки вверх» из положения рук внизу правильно сказать так: «руки вверх»;
- не указывать положения рук, ног, носков, ладоней, если они соответствуют установленному стилю. Например: «ладони внутрь» в положении рук впереди, внизу, назад или «ладони книзу» в положении руки в стороны;
- при движении руками или ногами опускать слова «поднять», «опустить», а также «выставить», например на носок;
- при выполнении наклонов слово «туловище» опускается, но при поворотах туловища оно должно оставаться в записи и в названии. Например: «наклон вперед», но «поворот туловища налево»;
- слово «согнувшись» не называется при выполнении наклонов впе-

ред, но слово «прогнувшись» в записи остается. При выполнении наклонов назад не пишется и не называется слово «прогнувшись», так как прогиб для наклона назад является естественным, но если наклон назад выполняется прямым туловищем, то в записи это надо указать;

- слово «нога» при выставлении ее на носок, на пятку опускается, а также при выполнении шагов и махов. Правильная запись так: «правую вперед на носок», «мах правой» – при махе вперед и «мах вправо» – при махе в правую сторону; «шаг левой» – при движении вперед и «шаг влево» – при движении в левую сторону;
- слова «дугами вперед» также опускаются, если движение выполняется кратчайшим движением вперед.

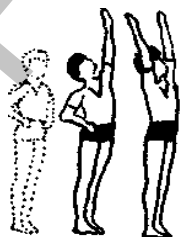
Глава 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела и по форме основных движений в суставах:

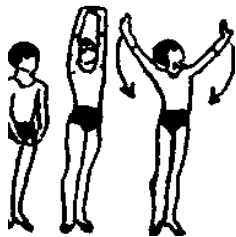
- упражнения для шеи;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног и тазового пояса;
- упражнения для мышц всего тела.

Будущему учителю нужно помнить, что изменение положения рук, ног, головы влечет за собой рефлекторное изменение в распределении тонуса мышц, а поэтому в зависимости от задач урока, назначения комплекса и т. д. одно и то же упражнение можно использовать с разной целью, а следовательно, методические указания в зависимости от характера выполнения будут различными.

2.1. Общеразвивающие упражнения (комплекс 1)



- I. И. п. – стойка, руки на поясе.
- 1– правую руку вверх, смотреть на правую руку;
- 2–то же, левой рукой;
- 3–4 – обратным движением и. п.



- II. И. п. – руки внизу в замок;
1–2 – подняться на носки, руки вверх ладонями наружу, смотреть на руки;
3–4 – опускаясь на всю ступню, руки через стороны.



- III. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.
1 – с поворотом туловища направо правую руку в сторону, смотреть на руку;
2 – и. п.;
3–4 – то же, в др. сторону.

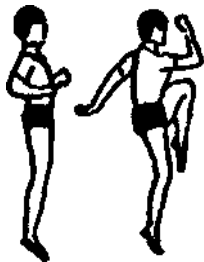


- IV. И. п. – о. с, руки вверху в «замок», ладонями наружу.
1–2 – два пружинящих наклона вправо;
3–4 – то же, влево.

- V. И. п. – о. с., руки на поясе.
1 – сгибая правую, взяться правой рукой за голеностоп;
2 – правую назад, рукой держать за голеностоп;
3 – положение счета 1;
4 – и. п.;
5–8 – то же, с др. ноги.

- VI. И. п. – о. с, руки за головой.
1–3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колен;
4 – и. п.

- VII. И. п. — упор сидя сзади.
1 – упор лежа сзади;
2 – правой ногой коснуться пола слева;
3 – упор лежа сзади;
4 – и. п.;
5–8 – то же, в др. сторону.



- VIII. И. п. – стойка, руки согнуть, кисть в кулак.
 1 – подскок на двух;
 2 – подскок на правой, левую согнуть вперед, правым локтем коснуться левого колена;
 3–4 – то же, др. ногой.



- IX. И. п. – упор присев.
 1 – прыжком левую в сторону на носок;
 2 – и. п.;
 3–4 – то же, с др. ноги.

- X. И. п. — о. с.
 1–3 – три прыжка на месте;
 4 – прыжок, согнув ноги назад, руками коснуться пяток.

2.2. Общеразвивающие упражнения (комплекс 2)



- I. И. п. – о. с.
 1–2 – наклон головы назад до отказа;
 3–4 – и. п.;
 5–6 – наклон головы вперед;
 7–8 – и. п.



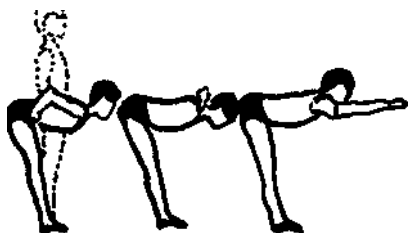
- II. И. п. – о. с.
 1 – правое плечо вверх;
 2 – левое плечо вверх;
 3 – правое плечо вниз;
 4 – левое плечо вниз
 или
 1 – правое плечо вверх;
 2 – и. п.;
 3–4 – то же, левым; или круговые движения, поочередно поднимая о правое, то левое плечо вперед и назад.



- III. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.
1 – с поворотом туловища направо правую руку в сторону, смотреть на руку;
2 – и. п.;
3–4 – то же, в др. сторону.



- IV. И. п. – стойка на левой, правую в сторону на носок, руки на поясе;
1–3 — три коротких маха в сторону;
4 – и. п. со сменой положения ног;
5–8 – то же, с др. ноги



- V. И. п. – о. с., руки на поясе;
1 – наклон вперед прогнувшись, руки на поясе;
2 – руки в стороны;
3 – руки вверх;
4 – и. п.

- VI. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
1 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;
2 – поворот туловища направо, левую руку к правому носку, смотреть на правую руку;
3 – положение счета 1;
4 – и. п.;
5–8 – то же, в др. сторону.



- VII. И. п. — о. с.
1 – сгибая ноги и наклоняясь прямым телом назад, достать пятки;
2 – и. п.



VIII. И. п. – упор присев на левой, правую назад на носок.
На каждый счет смена положения ног.



IX. И. п. – лежа на спине.
1–2 – стойка на лопатках;
3–4 – держать;
5–6 – и. п.;
7–8 – отдых.



X. И. п. – о.с., руки согнуть, кисть в кулак.
На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

2.3 Общеразвивающие упражнения в сцеплении в кругу (комплекс 3)

I. И. п. – стоя лицом в круг, взяться за руки.

- 1 – подняться на носки, руки вперед;
- 2 – и. п.;
- 3 – подняться на носки, руки вверх;
- 4 – и. п.

II. И. п. – то же.

- 1 – присед, руки назад;
- 2 – встать, правую назад на носок, руки вверх-наружу;
- 3 – присед, руки вверх;
- 4 – и. п.;
- 5–8 – то же, с др. ноги.

III. И. п. – стоя лицом в круг, руки на спине рядом стоящих.

- 1–2 – прогибаясь, наклон назад;
- 3–4 – и. п.

IV. И. п. – стоя лицом в круг, взяться за руки.

- 1 – выпад правой, руки вверх;

- 2 – наклон к правой, голову к колену, дугами книзу руки назад;
- 3 – положение счета 1;
- 4 – и. п.;
- 5–8 – то же, с др. ноги.

V. И. п. – сед лицом в круг, руки на плечах рядом сидящих.

- 1–2 – наклон вправо;
- 3–4 – и. п.;
- 5–8 – то же, в др. сторону.

VI. И. п. – сед, взяться за руки.

- 1–руки вверх;
- 2–3 – два пружинящих наклона вперед;
- 4 – и. п.

VII. И. п. – сед, руки на плечах рядом сидящих.

- 1–4 – медленно лечь на спину, не разрывая сцепления (руки скользят по рукам соседа);
- 5–8 – и. п. М. у.: пятки от пола не отрывать.

VIII. И. п. – лежа на животе, руки вверху, взяться за руки.

- 1 – прогнуться;
- 2–3 – держать;
- 4 – и. п.

IX. И. п. – стоя лицом в круг, взяться за руки, руки вперед.

- 1 – махом правой коснуться левой руки;
- 2 – и. п.;
- 3–4 – то же, с др. ноги.

X. И. п. – присед, сцепление под руки.

- 1–3 – три прыжка, продвигаясь по кругу влево;
- 4 – и. п.;
- 5–8 – то же, в др. сторону.

Встать, движение шагом по кругу.

2.4 Общеразвивающие упражнения в сцеплении в кругу (комплекс 4)

I. И. п. – стоя лицом в круг, взяться за руки.

- 1 – подняться на носки, руки вперед;
- 2–3 – держать;
- 4 – и. п.

- II. И. п. – стоя спиной в круг, взяться за руки.
1 – правую назад на носок, руки вверх-наружу;
2 – и. п.;
3–4 – то же, с др. ноги.
- III. И. п. – то же.
1 – выпад правой, руки вверх;
2 – и. п.;
3–4 – то же, с др. ноги.
- IV. И. п. – стоя лицом в круг, взяться за руки.
1 – присед, руки вперед;
2 – и. п.;
3 – наклон вперед, руки назад;
4 – и. п.
- V. И. п. – стоя правым боком в круг, руки на плечах впереди стоящих.
1 – выпад влево, левую руку вверх;
2–3 – два пружинящих наклона вправо;
4 – и. п.
- Затем, после поворота, то же, в др. сторону.
- VI. И. п. – сидя лицом в круг, взяться за руки.
1–2 – лечь на спину, руки вверх;
3–4 – ногами коснуться за головой;
5–6 – лечь на спину;
7–8 – и. п.
- VII. И. п. – сидя лицом в круг, руки в сцеплении в упоре сзади.
1 – упор лежа сзади, правую вперед;
2 – и. п.;
3–4 – то же, с др. ноги.
- VIII. И. п. – сидя лицом в круг, руки на плечах рядом сидящих.
1 – согнуть ноги;
2 – сед углом;
3 – согнуть ноги;
4 – и. п.
- IX. И. п. – стойка на коленях лицом в круг, взяться за руки.
1 – сед на пятках с наклоном, руки назад;
2 – выпрямиться, руки вверх;
3 – сед на пятках, руки назад;
4 – и. п.

- Х. И. п. – стоя левым боком в круг, руки на плечах впереди стоящих.
1–6 – шесть прыжков на двух, продвигаясь вперед по кругу;
7–8 – руки вверх и прыжком поворот кругом в и. п.

2.5. Общеразвивающие упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах (комплекс 5)

- I. И. п. – стоя в колонне, руки на плечах впереди стоящих.
1 – левую руку вверх, смотреть на руку;
2 – левую руку в сторону;
3 – левую руку вверх;
4 – и. п.;
5–8 – то же, с др. руки.
- II. И. п. – то же.
1 – правую в сторону на носок, левую руку вверх;
2–3 – два пружинящих наклона вправо;
4 – и. п.;
5–8 – то же, в др. сторону.
- III. И. п. – то же.
1 – мах вправо;
2 – выпад вправо;
3 – толчком правую в сторону-книзу;
4 – и. п.;
5–8 – то же, в др. сторону.
- IV. И. п. – стоя в шеренге, руки на плечах рядом стоящих.
1–3 – три пружинящих наклона вперед;
4 – и. п.
- V. И. п. – стоя плотно в шеренге, руки на спинах рядом стоящих.
1 – присед;
2 – встать.
- VI. И. п. – стоя плотно в шеренге, руки на плечах рядом стоящих.
1 – выпад правой;
2 – наклон, лбом коснуться колена;
3 – выпрямиться;
4 – толчком правой и. п.;
5–8 – то же, с др. ноги.

VII. И. п. – сед в шеренге, взятыся за руки.

- 1 – руки вверх;
- 2 – лечь на спину;
- 3 – сесть;
- 4 – и. п.

VIII. И. п. – сед в шеренге, упор сидя сзади.

- 1 – сед углом;
- 2 – ноги врозь, касаясь стоп рядом сидящих;
- 3 – сед согнув ноги;
- 4 – и. п.

IX. И. п. – стоя в колонне, руки на плечах рядом стоящих.

- 1 – правую в сторону на носок;
- 2–3 – два маха вправо;
- 4 – и. п.;
- 5–8 – то же, в др. сторону.

X. И. п. – то же.

- 1–4 – четыре прыжка с продвижением вправо;
- 5–8 – прыжки в и. п.;
- 9–16 – то же, влево.

2.6. Общеразвивающие упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах (комплекс б)

I. И. п. – стоя в колонне, руки на плечах впереди стоящих.

- 1 – подняться на носках, правую руку вверх;
- 2 – и. п.;
- 3–4 – то же, с др. руки.

II. И. п. – то же.

- 1 – выпад вправо;
- 2 – и. п.;
- 3–4 – то же, в др. сторону.

III. И. п. – то же.

- 1 – мах вправо;
- 2 – и. п.;
- 3–4 – то же, в др. сторону.

IV. И. п. – стоя в колонне, широкая стойка ноги врозь, руки на поясе впереди стоящих.

- 1 – присед на правой;
- 2 – и. п.;
- 3–4 – то же, на левой.

V. И. п. – стоя в колонне, руки на плечах впереди стоящих.

- 1 – руки вверх;
- 2–3 – поворот налево;
- 4 – руки на плечи рядом стоящих;
- 5 – руки вверх;
- 6–7 – поворот направо;
- 8 – руки на плечи впереди стоящих;
- 9–16 – то же, в др. сторону.

VI. И. п. – стоя плотно в шеренге, руки на спинах рядом стоящих.

- 1 – наклон назад;
- 2–3 – два пружинящих наклона вперед;
- 4 – и. п.

VII. И. п. – то же.

- 1 – присед на правой, левую вперед на пятку;
- 2 – и. п.;
- 3–4 – то же, с др. ноги.

VIII. И. п. – сед в шеренге, руки на плечах рядом сидящих.

- 1 – сед согнув ноги;
- 2 – сед углом;
- 3 – сед согнув ноги;
- 4 – и. п.

IX. И. п. – в шеренге стойка на коленях, взяться за руки.

- 1 – сед на пятках с наклоном, руки вверх;
- 2 – и. п.;
- 3 – правую назад на носок, наклоны назад, руки вверх;
- 4 – и. п.;
- 5–8 – то же, с др. ноги.

X. И. п. – присед, руки на плечах рядом стоящих.

- 1–4 – четыре прыжка в приседе, продвигаясь вперед;
- 5–8 – то же, в и. п.;
- 9–16 – то же, продвигаясь назад.

Глава 3. ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ В ПАРАХ

При составлении комплекса упражнений в парах рекомендуется придерживаться следующих правил:

- начинать с упражнений общего воздействия в медленном темпе (типа потягиваний);
- нагрузку увеличивать постепенно, чередуя работу различных групп мышц;
- чередовать упражнения по характеру воздействия (на силу, гибкость, расслабление и т.п.);
- наиболее интенсивные упражнения давать в середине или во второй половине комплекса;
- завершить комплекс упражнений умеренной интенсивности.

3.1. Правила записи комплекса упражнений в парах

Некоторые упражнения в парах можно включать в виде отдельных заданий в обычные комплексы или сериями по 2-4 упражнения для развития определенного двигательного качества.

При описании упражнений вначале указывается исходное положение каждого из них, а затем следует описание действий для обоих партнеров, если в этом есть необходимость.

Если партнеры выполняют одинаковые действия одновременно, то записать следует так:

И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии одного шага, взяться за руки.

1 – присед на правой, левую вперед, руки в стороны;

2 – и.п.;

3–4 – то же, с др.ноги.

Если упражнение нужно выполнить в одном направлении, когда первые номера должны выполнять влево, а вторые – вправо, то в этом случае лучше сказать: «наклон в сторону двери или выпад в сторону окон», т.е. указать какой-либо ориентир в зале, определяющий направление движения.

В этой группе упражнений для начала и окончания их подаются команды соответственно методическому приему создания представления об упражнении.

Упражнения, в которых партнеры выполняют разные двигательные задачи, чаще всего выполняются в индивидуальном ритме и темпе, и здесь необходимо указать действия каждого партнера. Партнер, выполняющий основные действия, считается первым, а его напарник – вторым. В этом случае упражнение следует записать так:

И.п. – **первый**: сед, руки за головой; **второй** в упоре присев лицом к первому, руки на голеностопах первого.

Первый – ложится на спину и возвращается в и.п.; второй – прижимает голеностопы партнера к полу.

Методические указания – темп средний, выполнять силой (без рывков), касаться пола лопатками.

Методические указания должны раскрывать наиболее существенные стороны выполнения упражнения: форму, темп, характер движения, последовательность действий и варианты исполнения.

В этих упражнениях учитель дает задание, сколько раз его выполнить, например: 25 наклонов, 10 отжиманий и т.п. Для начала и окончания упражнения целесообразней давать распоряжения.

3.2. Организация и методика проведения упражнений в парах

Упражнения в парах всегда очень эмоциональны, они сопровождаются обычно смехом, шумом. Положительные эмоции вполне естественны, но они не должны переходить определенные границы, так как могут быть причиной шума, баловства и дезорганизации занятий. Невнимательное отношение к объяснению учителя и нарушение установленных правил выполнения упражнений могут привести к травмам. Поэтому при проведении упражнений в парах следует строго придерживаться следующих правил:

1. Должна быть четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении всех команд, распоряжений и указаний учителя.

2. Строго соблюдать принцип доступности. Предлагать учащимся трудное по координации и напряжению упражнение, к выполнению которого они уже подготовлены. Необходимо постепенно подводить учащихся к освоению новых заданий.

3. Подбирать пары таким образом, чтобы рост, вес и силы соупражняющихся были примерно равными. Чрезмерная разница в силе или росте делает упражнения иногда опасными, а в большинстве случаев неинтересными как для сильного, так и для слабого партнеров. Мальчики должны стоять в паре с мальчиками, а девочка с девочками. Это особенно важно учитывать в тех классах, где разница в силе мальчиков и девочек значительнее, чем в младшем возрасте.

4. Удобно и рационально размещать пары, чтобы они не мешали друг другу.

5. В упражнениях без предметов учащихся нужно предварительно ознакомить со способами хватов руками, которые необходимы для выполнения упражнений в парах.

6. Объяснять упражнения нужно точно, понятно и достаточно подробно. Сразу указать, в каких исходных положениях находятся партнеры (место, направление и т.п.), а при необходимости и показать. Для показа можно вызвать одного или двух учеников. Показ вдвоем облегчает создание правильного представления об упражнении.

При объяснении нового упражнения необходимо, чтобы все учащиеся хорошо видели показывающих упражнение. Для этого можно предложить учащимся сделать два шага назад от середины (увеличить расстояние между партнерами) или повернуть класс лицом к учителю. Прежде чем скомандовать начало упражнений, необходимо проверить правильность взятых исходных положений, особое внимание следует уделить правильному хвату, так как от этого зависит эффект самого упражнения, указать последовательность действий партнеров, темп, ритм.

Разучивать упражнения лучше методом “показ с рассказом” или “по разделениям”. Эти методические приемы позволяют учителю своевременно предостеречь учащихся от возможных ошибок, указать на наиболее существенные моменты, от которых зависит правильность исполнения упражнений. Методический прием “по разделениям” больше организует и дисциплинирует учащихся, так как при нем ученики последовательно выполняют одно действие за другим.

7. В упражнениях на сопротивление учитель должен предупредить и наблюдать, чтобы выполнение их не переходило в своеобразное “соревнование”. Выполняя эти упражнения, каждый должен сопротивляться в меру сил партнера, чтобы дать возможность выполнить упражнение. Важно приучить учащихся дозировать усилия, чтобы развивалась острота мышечного чувства, способность тонко дифференцировать напряжение мышц. Максимальные усилия можно применять лишь в специальных занятиях (“кто кого”) и в упражнениях статического характера.

В упражнениях на сопротивление у учащихся часто нарушается правильный ритм дыхания (задержка дыхания, натуживание). Поэтому учитель обязан указать, в какие моменты нужно делать вдох и выдох, а во время упражнений напомнить об этом.

8. При проведении упражнений на растягивание в парах занимающийся, у которого растягивают мышцы, должен полностью расслабить их и не оказывать сопротивления. Это “пассивное” положение накладывает большую ответственность на помогающего выполнять растягивание и требует от него большей ответственности за свои действия. Он должен умело соизмерять величину прилагаемой силы, чтобы не вызвать травм у партнера. Надо внимательно следить за тем,

чтобы каждое упражнение начиналось с легких коротких и пружинистых покачиваний не на полную силу и не отличалось резкостью движений. Амплитуду увеличивать постепенно, заканчивая каждое движение небольшим рывком.

Перед проведением упражнений на растягивание во избежание травм рекомендуется проводить разогревающие упражнения. При выполнении упражнений с помощью партнера не следует допускать сильных болевых ощущений, возможна слегка ощутимая боль.

9. Подбирая упражнения в парах для младших школьников и девушек (особенно слабо подготовленных), учителю надо избегать таких, которые вызывают непосильное напряжение всего организма. Например, не следует применять упражнения с влезанием на плечи, в приседах с партнером на плечах, поднимание партнера за локти и т.д. Только в старших классах с юношами можно применять такие упражнения, как поднимание партнера, лежащего на полу, за голову или прыжки и приседы с партнером на плечах и т.п.

10. Очень важно следить за характером и темпом выполнения упражнений в парах, так как каждое из них имеет свой темп и ритм. Движения, в которых принимают участие группы больших мышц, выполняются в медленном темпе. Для мелких мышц темп может быть ускорен. Как общее правило следует иметь в виду, что упражнения в парах должны выполняться медленнее, чем обычные упражнения.

Для согласованности движений и сохранения нужного темпа упражнения желательно проводить со счетом. Некоторые упражнения выполняются в индивидуальном темпе и ритме, например упражнения в сопротивлении. В этом случае нужно подсказать рекомендуемый темп.

11. В тех упражнениях, где партнеры выполняют движения, разные по форме и характеру (один выполняет наклоны, а другой его удерживает за голеностопы), нужно предусмотреть организованную смену ролей. Если выполнение таких упражнений в произвольном ритме, то нужно указать количество выполнения и подать распоряжение “Закончить!” после того, как выполнили задание примерно 70% учащихся. После этого по команде пары меняются местами.

12. Как правило, комплекс упражнений в парах проводят в разомкнутом строю в колонне по два или по четыре. Некоторые несложные или ранее разученные упражнения можно проводить в движении. Желательно применять оба варианта проходного способа, т.е. выполнять упражнения, передвигаясь по периметру площадки в колонну по два или через центр в колонну по два, по четыре. В этом случае учащиеся возвращаются на исходные места по периметру площадки.

3.3. Общеразвивающие упражнения в парах (комплекс 1)

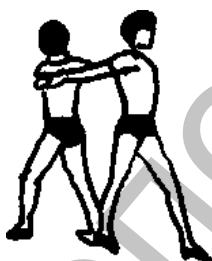
- I. И. п. – стоя лицом друг к другу в стойке ноги врозь правой (левой) на расстоянии одного шага, руки вперед, пальцы сцеплены. Поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением.



- II. И. п. – стойка ноги врозь в затылок друг другу, руки вверх; второй: узкая стойка ноги врозь в затылок первому, держит его за кисти рук.

Второй – стремится развести руки первого в стороны; первый – оказывает ему сопротивление. И наоборот, первый стремится развести руки в стороны, а второй – оказывает ему сопротивление.

- III. И. п. – стойка ноги врозь (ноги вместе) лицом друг к другу на расстоянии большого шага, наклон вперед, руки на плечах партнера. Одновременные наклоны вперед прогнувшись, нажимая прямыми руками на плечи партнера.



- IV. И. п. – стоя плотно спиной друг к другу, взяться за руки внизу.

Оба партнера выполняют шаг вперед, руки в стороны. Затем то же с др. ноги. То же, но руки через стороны вверх; то же, с пружинящими покачиваниями в выпаде.



- V. И. п. – стоя рядом плотно друг к другу, взяться за руки сзади скрестно. Наклон вперед и рывки руками назад. Каждый из занимающихся надавливает руками на руки партнера.



VI. И. п. — стоя плотно лицом друг к другу, взяться за руки, руки вниз. Медленно приседая, оттянуться друг от друга, руки вперед. Затем медленно встать в и. п.

VII. И. п. – широкая стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки вперед и взяться за руки.

а) согнуть правую в выпад; то же, левой; б) присед на левой, затем на правой.

VIII. И. п. – первый: сед ноги врозь пошире; второй: стоит сзади партнера.

Первый – выполняет наклоны, руки к носкам; второй – помогает ему пружинящими надавливаниями на лопатки, постепенно увеличивая амплитуду. Первый старается коснуться пола грудью.

IX. И. п. – сидя спиной друг к другу, хват под локоть, у второго ноги согнуты.

Второй – разгибая ноги, пружинистыми покачиваниями наклоняет первого к ногам.

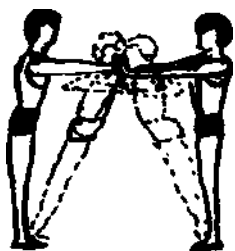


X. И. п. – стоя спиной друг к другу, соединить руки под локоть, присесть.

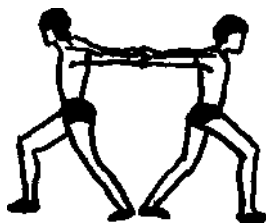
Прыжки в приседе, продвигаясь то в одну сторону, то в другую.

Варианты: а) присядка, выставляя вперед на пятку то одну, то другую ногу; б) прыжки в приседе с поворотом на 360° на 4 счета в одну сторону, на следующие 4 счета – в другую; в) прыжки с поворотом кругом на 2 счета в одну сторону, на 3–4 – и. п.; затем то же, в др. сторону.

3.4. Общеразвивающие упражнения в парах (комплекс 2)



- I. И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, руки вперед, ладонь в ладонь. Сгибая руки, оба партнера наклоняются друг к другу прямым телом и, нажимая на ладони партнера, медленно разгибают руки в и. п.



- II. И. п. — стоя плотно спиной друг к другу, руки в «замок» вверх-наружу. Оба партнера выполняют выпад правой, руки в стороны, затем выпад левой.

- III. И. п. – первый: сед ноги врозь пошире, согнув правую назад; второй: стоит сзади партнера.

Первый – выполняет наклоны к левой, стараясь коснуться грудью колена; второй – помогает ему пружинящими надавливаниями на лопатки, постепенно увеличивая амплитуду движений.



- IV. И. п. – стоя плотно спиной друг к другу, руки вверх и взяться за руки. Оба партнера делают выпад правой, затем левой; то же, но с пружинящими покачиваниями в выпаде; то же, но руки в стороны.

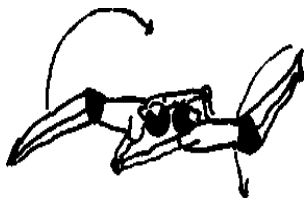


- V. И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, наклон вперед, руки в стороны и взяться за руки. Повороты туловища то в одну, то в другую сторону, помогая друг другу увеличить поворот.



VI. И. п. – первый: лежа на животе, руки вверх; второй: стоит ноги врозь над первым, ступни у таза, наклоняется вперед и берет за руки партнера.

Второй – приподняв туловище первого за руки, наступает одной ногой на спину (поясничную часть) и, надавливая ногой, пружинящими движениями поднимает туловище первого, увеличивая прогиб.



VII. И. п. – лежа на спине головой друг к другу, взяться за руки.

Прижимая руки друг друга к полу, ноги вперед и коснуться ими пола справа. То же, в др. сторону



VIII. И. п. – сед ноги врозь пошире лицом друг к другу, стопы соединить, руки вперед и взяться за руки.

Второй – наклоняется назад прямым телом, помогая первому глубже выполнить наклон вперед.



IX. И. п. – первый: лежит на спине; второй: в упоре стоя на коленях, руки на голеностопах первого.

Первый – выполняет сед, руки за голову и снова принимает и. п.; второй – прижимает стопы первого к полу.

X. И. п. – стоя спиной друг к другу, взяться под локоть. Два прыжка в одну сторону; два в и. п.; то же, в другую сторону.

Вариант: а) по одному прыжку с возвращением в и. п. вперед, назад, влево, вправо.

Глава 4. СПОСОБЫ ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Чтобы рационально разместить класс для общеразвивающих упражнений, необходимо владеть основами построений, перемещений, перестроений, размыканий.

Следует учитывать, что конкретный порядок построения зависит от содержания комплекса общеразвивающих упражнений.

4.1. Перестроение из одной шеренги в две

Группа рассчитывается на первый-второй. Перестроение выполняется на три счета по команде: «В две шеренги – стройся!». По этой команде первые номера стоят на месте, вторые на счет «раз» делают шаг левой назад, на счет «два» – шаг правой в сторону (в затылок первому), на счет «три» – приставляют левую (рис. 1).

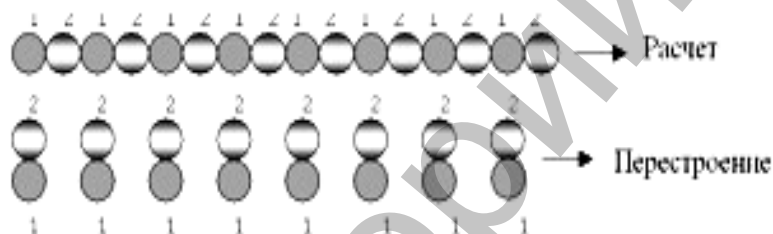


Рис. 1

Обратное перестроение из двух шеренг в одну выполняется по команде: «В одну шеренгу – стройся!». Это перестроение также выполняется на три счета. Первые номера стоят на месте, вторые на счет «раз» делают шаг левой в сторону, на счет «два» – шаг правой вперед на свое место в шеренге, на счет «три» – приставляют левую.

Перестроение из двух шеренг в одну выполняется в обратной последовательности.

4.2. Перестроение из одной шеренги в четыре уступами на 9–6–3 на месте

Сначала производится расчет группы на 9–6–3 на месте по команде: «На 9–6–3 на месте – рассчитайсь!». По этой команде правый фланговый командует: «9», второй в строю – «6», третий – «3», четвертый – «на месте», пятый – «9», и т.д. Далее подается команда: «По расчету шагом – марш!». По этой команде девятые номера выполняют 9 шагов вперед, на десятый счет приставляют ногу; шестые номера – 6 шагов, на седьмой счет приставляют ногу; третьи номера – 3 шага, на четвертый счет приставляют ногу; номера «на месте» остаются на своих местах (рис. 2).

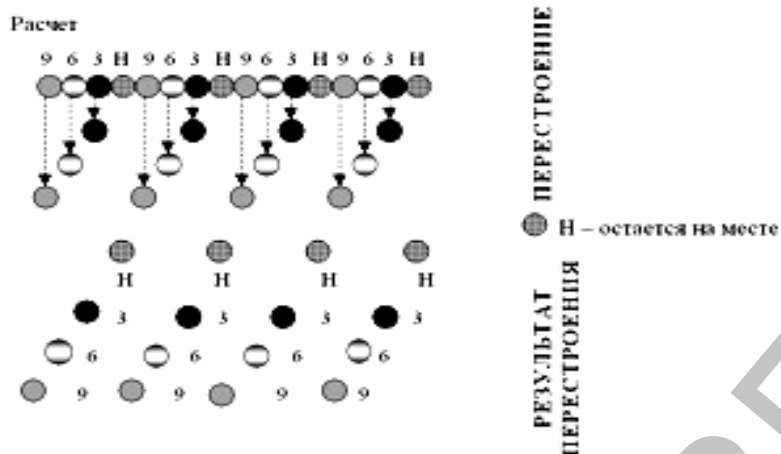


Рис. 2.

Когда ученики сделают нужное количество шагов, преподаватель ведет подсчет до 10, акцентируя голосом промежуточные этапы: 3, 6 и 9.

Обратное перестроение выполняется по команде: «На свои места шагом – марш!». По этой команде все, кроме стоявших на месте, делают поворот кругом на счет «раз-два» и идут на свои места.

Встав на свои места в шеренге, учащиеся выполняют поворот кругом. Во время перестроения преподаватель ведет подсчет: «Раз-два, раз-два» – до тех пор, пока девятые номера, встав в строй, не делают поворот кругом.

4.3. Перестроение из колонны по одному уступами

4.3.1. Перестроение в колонну по три

Производится расчет по три. Затем подается команда: «Первые номера – два шага (три, четыре и т.д.) вправо, третьи номера – два шага (три, четыре и т.д.) влево шагом – марш!». По этой команде вторые номера стоят на месте, а первые и третьи делают соответствующее количество шагов в указанном направлении (рис. 3).

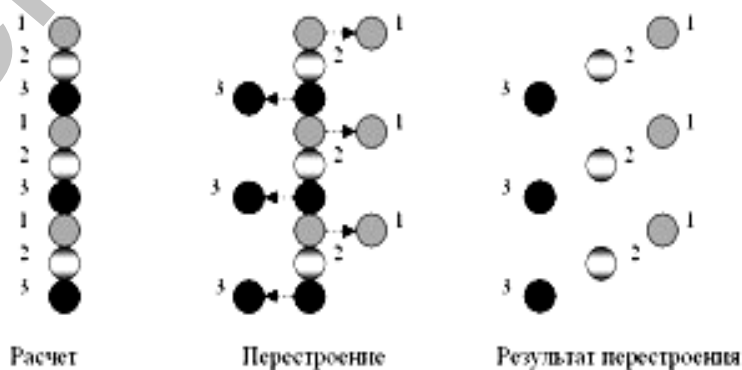


Рис. 3.

Обратное перестроение выполняется по команде: «На свои места шагом – марш!». По этой команде первые и третьи номера возвращаются на свои места.

Обратное перестроение выполняется по команде: «На свои места шагом – марш!» [1].

4.3.2. Перестроение в колонну по четыре

Производится расчет группы по четыре. После этого подается команда: «Первые номера – два шага, вторые номера – один шаг вправо, третьи номера – один шаг, четвертые номера – два шага влево шагом – марш!» (рис. 4) [1].

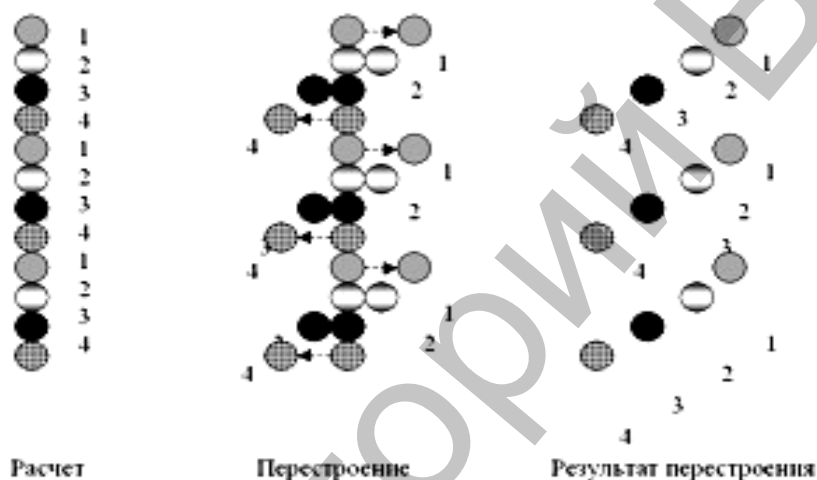


Рис. 4.

4.4. Перестроение из колонны по одному в движении с поворотами

Перестроение выполняется в колонну по два, по три, по четыре и т.д. чаще по прямым направлениям – продольно, поперек – и реже по косым – по диагонали.

Перестроение выполняется по команде: «В колонну по два (по три, по четыре) налево (направо) – марш!».

Обратное перестроение – из колонны по два (по три, по четыре) в колонну по одному – может выполняться в движении, а также после остановки колонны.

4.5. Перестроение из одной шеренги в две в шахматном порядке

Рассчитать группу на первый-второй; подать команду: «Вторые номера, два шага назад шагом марш!» или «Первые номера, два шага вперед шагом марш!». В этом случае после перестроения дети будут стоять в шахматном порядке.

Если надо, чтобы вторые номера стояли в затылок первым, то подается еще одна команда: «Вторые номера – шаг вправо шагом марш!». Если потребуется перестроение в две шеренги, где учащиеся стоят лицом друг к другу, надо вторым или первым номерам сделать два или более шага вперед и повернуться кругом.

4.6. Перестроение из одной шеренги и колонны по одному в колонну по три на месте

4.6.1. Перестроение из одной шеренги

Рассчитать группу по три и объяснить, что перестроение выполняется по команде: «В три шеренги – стройся!».

По исполнительной команде вторые номера стоят на месте, первые делают шаг влево-вперед и встают впереди вторых, а третьи – шаг вправо-назад и встают сзади вторых. После перестроения подается команда: «Напра-во!».

4.6.2. Перестроение из одной колонны

Рассчитать группу по три и объяснить, что перестроение выполняется по команде: «В колонну по три – стройся!».

По исполнительной команде вторые номера стоят на месте; первые делают шаг влево-назад и встают рядом со вторыми слева от них; третьи делают шаг вправо-вперед и тоже встают рядом со вторыми, но справа от них.

Перестроение из колонны по три в одну шеренгу или колонну по одному выполняется в обратной последовательности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. – Вып. 3. Легкая атлетика / Г.А. Баландин – М.: Советский спорт, 2004. – 72 с.: ил.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с., ил.
3. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. - Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.: ил.
4. Працко, Ю.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе: методическое пособие / Ю.Ф. Працко, А.Ф. Семикоп. – Минск: Полымя, 1989. – 144 с.: ил.
5. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: учеб. пособие / Л.А. Смирнова – Минск: Бел. наука, 1998. – 557 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд; исп. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Изд. Центр «Академия», 2003. – 480 с.

Учебное издание

МАРЦИНОВИЧ Люциния Иренеушевна

СИТКЕВИЧ Геннадий Николаевич

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Методические рекомендации

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *Т.Е. Сафранкова*

Подписано в печать .2015. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,86. Уч.-изд. л. 1,49. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.