

Т.И. Юшковская

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Т.И. Юшковская

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

Учебно-методическое пособие

УДК 796.4 (075.8)
ББК 75.68 я 7
Ю 96

Автор: кто-то **Т.И. Юшковская**

Рецензент: заслуженный деятель физической культуры РБ, доцент кафедры гимнастики БГАФК
Т. Рабиль

Предлагаемые различные методические приемы общеразвивающих упражнений будут полезны для практической работы тренеров детских спортивных школ, учителей и инструкторов физкультуры, для методистов производственной гимнастики, групп здоровья и лечебной физкультуры.

УДК 796.4 (075.8)
ББК 75.68 я 7

© Юшковская Т.И., 2004
УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ

Метод слова

Метод показа

Метод слова и показа

Метод распоряжений и показа

Метод распоряжений без показа

СПОСОБЫ СОСТАВЛЕНИЯ ОРУ

Одинарный способ

Способ совмещений

 I группа совмещений

 II группа совмещений

 III группа совмещений

 Выводы и предложения

СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОРУ

Раздельный способ проведения ОРУ

Поточный способ проведения ОРУ

Проходной способ проведения ОРУ

Комбинированный способ проведения ОРУ

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ

Приемы с предметной направленностью

Приемы соревновательного характера

Приемы в различных построениях

Приемы, содействующие развитию чувства времени и ритма ...

Приемы, повышающие активность, самостоятельность и сознательное восприятие упражнений

ЛИТЕРАТУРА

ВВЕДЕНИЕ

Общеразвивающие упражнения – это школа двигательной подготовки, формирования осанки, развития физических качеств.

Общеразвивающих упражнений очень много и благодаря своей доступности они являются основным содержанием уроков по физическому воспитанию в детском саду, школах, ПТУ, вузах, занятий групп здоровья, комплексов утренней гигиенической гимнастики (в том числе передаваемой по радио и телевидению), при проведении производственной гимнастики, ритмической гимнастики. Представители всех видов спорта включают общеразвивающие упражнения в тренировку, как средство разминки и развития определенных физических качеств.

К сожалению, учащиеся часто не проявляют особого интереса к выполнению ОРУ, причиной чего являются:

- 1) однообразии видов упражнений;
- 2) методов их проведения;
- 3) отсутствие интересных приемов, непонимание их значения для физического развития;
- 4) использование одних и тех же упражнений длительное время на протяжении обучения в школах, ПТУ, средних и высших учебных заведениях и т.д.

Часто на уроках выпадает элемент обучения, низкая требовательность к точности выполнения упражнений.

Поднять уровень проведения общеразвивающих упражнений можно лишь при условии знания:

- 1) методов проведения;
- 2) способов составления ОРУ;
- 3) способов проведения комплексов ОРУ;
- 4) способов организации учащихся при выполнении упражнений;
- 5) использование различных приемов соревновательного характера (для повышения эмоциональности).

Общеразвивающие упражнения – это движения различными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Задачи ОРУ:

- 1) овладение гимнастической школой движений;
- 2) формирование осанки;
- 3) тренировка вестибулярного аппарата;
- 4) развитие физических качеств;
- 5) развитие координации движений.

Классификация ОРУ

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку. Упражнения разделены на группы по их воздействию на отдельные части тела человека:

- 1) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- 2) упражнения для мышц шеи;
- 3) упражнения для мышц ног и тазового пояса;
- 4) упражнения для мышц туловища;
- 5) упражнения для мышц всего тела (сочетание движений различными частями тела).

Характеристика ОРУ

ОРУ можно выполнять:

- 1) без предмета;
- 2) с предметами:
 - с гимнастическими палками;
 - с обручами;
 - с набивными мячами;
 - с резиновыми мячами (теннисными);
 - с флажками;
 - со скакалкой;
 - с гантелями, гирями;
 - с гимнастической скамейкой;
- 3) на гимнастической скамейке;
- 4) у гимнастической стенки;
- 5) на гимнастической стенке.

Организация учащихся при проведении ОРУ без предмета и с предметом

1. В разомкнутом строю.
2. В одном кругу, в двух кругах (стоя лицом и спиной в круг), в двух кругах не берясь за руки и взявшись за руки лицом в круг и стоя в затылок.
3. В сомкнутых колонах лицом в одну сторону, лицом друг к другу; руки на плечах впереди стоящих (у направляющего руки на поясе).
4. В сомкнутых шеренгах, руки (в вариантах 2-3-4):
 - взявшись за руки и не берясь за руки;
 - на плечах рядом стоящих;
 - скрестно – сзади (у крайних в шеренге рука на поясе).

Особенности ОРУ:

- 1) бесконечное количество упражнений;
- 2) ОРУ по своей структуре просты и доступны всем категориям занимающихся (возраст, пол; обучать упражнениям очень просто);

- 3) с помощью ОРУ можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные части тела, или отдельные группы мышц;
- 4) выполняя ОРУ, сравнительно легко регулировать физическую нагрузку;
- 5) использование одного и того же упражнения в разных целях.

Регулирование нагрузки

Нагрузка, зависит от подбора упражнений, их количества в одном занятии. Нагрузка изменяется в зависимости от интенсивности мышечных напряжений.

Мышечное напряжение повышается за счет:

- 1) количества повторений одного и того же упражнения;
- 2) изменения скорости выполнения упражнения;
- 3) увеличения веса отягощения;
- 4) изменения исходного положения (И.П.).

Например:

Упражнение 1

Наклон вперед, прогнувшись:

И.П. – О.С.

И.П. – стойка ноги врозь, руки: на поясе,
руки на пояс,
руки за голову,
руки в стороны или руки вверх и др.

Этот же наклон выполнить в И.П. – стойка на коленях с движением рук, перечисленных выше.

Упражнение 2

Наклон в сторону:

И.П. – О.С.

И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе или руки вверх и др.

5) за счет интервала между упражнениями. Чем меньше интервал, тем больше нагрузка – это зависит от избранного метода проведения упражнения учителем (преподавателем). Нагрузка значительно увеличивается, если отсутствует интервал отдыха (пауза между упражнениями) – это достигается способом проведения всего комплекса ОРУ.

МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Учащиеся в процессе занятий общеразвивающими упражнениями должны научиться правильно выполнять движения различной сложности, а так же приобрести знания о значении упражнений и усвоить их терминологию.

Существует несколько методов проведения общеразвивающих упражнений. Это:

- 1) метод слова;
- 2) метод показа;
- 3) метод слова и показа;
- 4) метод распоряжения;
- 5) метод распоряжения и показа.

Остановимся на каждом из методов отдельно.

МЕТОД СЛОВА

Проведение общеразвивающих упражнений методом слова представляет собой последовательное изложение терминологии без показа самих движений.

Применяется с целью: во-первых, когда учитель хочет узнать, как усвоена терминология И.П. или самих движений, во-вторых, когда учителю в силу каких-то обстоятельств, трудно принять И.П. или выполнить упражнение.

Методика проведения общеразвивающих упражнений методом слова

1. Перед проведением упражнения методом слова, учитель, обращаясь к классу, говорит: «Прослушайте упражнение (без показа), которое вам надо будет выполнить».

Пример 1:

И.П. – О.С.

- 1 – дугами вперед, руки вверх
- 2 – встать на носки, руки в стороны
- 3 – опуститься на всю стопу руки за голову
- 4 – И.П.

Пример 2:

И.П. – руки в стороны

- 1 – упор присев
- 2 – упор лежа
- 3 – упор присев
- 4 – И.П.

2. Устное изложение упражнения нужно повторить еще раз.
3. После объяснения упражнения подается команда: «Исходное положение Принять!», при этом учитель его не принимает.
4. Без предварительного названия первых движений подается команда: «Упражнение начи-Най!».
5. Далее ведется подсчет. Для прекращения выполнения упражнения подается команда «Стой!» вместо последнего счета.

Затем учитель может выставить оценку за соответствие выполненных движений с названием этих движений по терминологии.

Тем самым, метод слова возбуждает интерес и сосредотачивает внимание учащихся при выполнении ОРУ. Метод слова можно применять с 1 по 11 класс. Чем старше ученики, тем значение этого метода расширяется.

МЕТОД ПОКАЗА

Этим методом пользуются, как и методом слова, когда учитель хочет узнать уровень усвоения терминологии учащимися или когда встречается упражнение, которое требует слишком долгого, длинного объяснения. Тем самым уменьшается пауза между упражнениями.

После выполнения учащимися упражнения, учитель просит одного из учеников назвать по терминологии проделанное упражнение и выставляет оценку за ответ.

Этот метод активизирует внимание учащихся.

Методика проведения общеразвивающих упражнений методом показа

1. Перед проведением упражнений методом показа, учитель обращается к учащимся с такими словами: «Посмотрите упражнение. Вы должны потом назвать движение на каждый счет по терминологии».
2. Учитель принимает И.П. и говорит: «Это ваше И.П.», затем называет счет и выполняет действие, и так все упражнение.
3. Прodelать упражнение надо не менее двух раз, после чего учитель может сразу предложить ученикам назвать это упражнение по терминологии, или же сначала выполнить упражнение учащимися, а затем сделать опрос и выставить оценку.
4. После команды: «Упражнение начи-Най!» учитель вместе с учениками выполняет несколько раз упражнение, после чего, только ведет подсчет.

МЕТОД СЛОВА И ПОКАЗА

Основой этого метода являются объяснение и показ одновременно. В этом процессе у учеников работают зрительный и слуховой анализаторы. Метод слова и показа применяют обычно при изучении новых или еще неуверенно выполняемых учениками упражнений. Поэтому данный метод может быть применен и с младшими, и со старшими школьниками, а также с опытными спортсменами.

Методика проведения общеразвивающих упражнений методом слова и показа

1. Учитель принимает (показывает) исходное положение и одновременно называет его, например: «И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны», не следует называть И.П., а затем его демонстрировать.

2. Учитель должен применять так называемый «зеркальный показ». Например, делая наклон вправо, он говорит: «наклон влево», а самое главное сохранить зеркальность при выполнении упражнения вместе с учащимися после команды: «Упражнение влево начи-Най!» Ученики начинают выполнять наклон влево, а учитель – вправо, т.к. при этом методе доминирует зрительный анализатор.

3. Объяснение с одновременным показом движений каждого упражнения следует повторить не менее двух раз. Причем второй раз можно вести только подсчет, без названия терминов.

4. При двукратном показе упражнения, первый раз рекомендуется его выполнять замедленно (для лучшего восприятия), а второй раз в том темпе, в каком учащиеся должны будут его выполнять.

5. Если упражнение лучше просматривается учениками сбоку, тогда оно показывается один раз анфас, а второй – в профиль.

6. Затем подается команда «Внимание!» (она мягче команды «Смирно!») для принятия основной стойки после стойки «вольно». Чтобы учащиеся приняли И.П., учитель обязан вначале назвать это положение, а в некоторых случаях указать способ его принятия и затем подать команду «Принять!» или «Ставь!», например: «Стойку ноги врозь, руки в стороны прыжком – Принять!» или «Руки в стороны (на пояс, за голову и т.д.) – Ставь!». Следует помнить, что нет таких И.П., которые нельзя было бы предварительно назвать.

8. После принятия И.П. учениками, учитель подает команду: «Упражнение начи-Най!» или называет первоначальное движение вместо «упражнение», например: «Приседы начи-Най!» или «Наклон вправо начи-Най!», «Мах правой в сторону начи-Най!».

9. Подсчет, в основном ведется на 4 счета, независимо от того, что действий всего лишь на 2 счета. В тех случаях, когда упражнение выполняется на 8 счетов, подсчет ведется до 8.

Например:

И.П. – О.С.

1 – выпад вправо, руки в стороны

2 – И.П.

3-4 – то же, влево

5-7 – три пружинистых наклона вперед, руки вверх

8 – И.П.

10. Чтобы прекратить выполнение упражнения, вместо последнего счета (4 или 8), подается команда «Стой!».

Например: «Раз, два, три – стой!» или «раз» два, три, четыре, пять, шесть, семь – стой!»

11. После команды «Стой!» не допуская паузы, следует подать команду для принятия О.С.

Например: «Прыжком О.С. – Принять!».

12. Если следующее упражнение выполняется в том же И.П., то принятие О.С. нецелесообразно. Ученики, оставаясь в прежнем И.П., смотрят следующее упражнение, затем по команде учителя выполняют это упражнение.

13. При объяснении и показе упражнений с предметами (с мячами, гимнастическими палками, с гантелями и т.д.), они лежат на полу перед учащимися, если это необходимо.

МЕТОД РАСПОРЯЖЕНИЯ И ПОКАЗА

Проводя ОРУ этим методом, также как и методом слова и показа, учитель добивается усвоения учениками терминологии выполняемых движений и исходных положений. Метод распоряжения и показа позволяет сократить паузу между самими упражнениями, тем самым за одно и то же время можно выполнить большее количество упражнений.

Распоряжение педагога является одним из важных средств словесного объяснения ОРУ. Оно должно быть кратким, точным и отдаваться в повелительном тоне с использованием глаголов повелительного наклонения. Например: «Наклонитесь», «Присядьте» или «Согните правую (ногу) вперед» и т.д.

Этот метод позволяет исправить ошибки в первом же цикле упражнения. Это самое главное. Пока не исправлены ошибки в первом цикле, нельзя переходить ко второму.

Проведение упражнений методом распоряжения и показа активизирует внимание учащихся.

Практика показывает, что одни и те же упражнения, проводимые в течение некоторого времени методом слова и показа, воспринимаются учащимися пассивно, а этот метод вносит разнообразие.

Методика проведения общеразвивающих упражнений методом распоряжений и показа

1. Проведение упражнений начинается с команды: «Внимание».

2. Учитель называет по терминологии И.П., способ его принятия и для выполнения отдает команду: «Принять!» или «Ставь!». Например: «Стойку ноги врозь, руки за голову, прыжком – Принять!», или «Руки на пояс – Ставь!»; или «Примите сед», или «Встаньте спиной к гимнастической стенке, руками возьмитесь за рейку на уровне головы» и т.д., причем учитель сам принимает И.П. одновременно с учащимися, но не раньше их.

3. Учитель распоряжением указывает, какие движения надо выпол-

нить из И.П.

Например: И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки за голову. «Согните левую, руки выпрямите в стороны». В этом положении учитель может задержать занимающихся, уточняя технику движений, исправляя ошибки, после чего произносит: «Это – счет Раз» или «Это – Раз».

Так объясняется каждый счет упражнения, причем сам учитель выполняет каждое движение, соответствующее последующему движению.

4. Если упражнение выполняется в обе стороны, тогда необходимо его провести распоряжением и в другую сторону.

5. После объяснения всего упражнения, будь оно на 2, на 4 или на 8 счетов, звучит команда учителя «Продолжаем» и далее ведется только подсчет, причем учитель вместе с учениками выполняет упражнение 2-3 раза.

6. После необходимого непрерывного количества повторений упражнения, для остановки дается команда «Стой!» вместо последнего счета.

7. После команды «Стой!» учитель просит учеников принять новое И.П. Если И.П. нового упражнения остается прежним, то учитель переходит к следующему упражнению.

8. Записывать упражнения при составлении комплекса общеразвивающих упражнений, состоящего примерно из 7-14 упражнений, надо по общепринятым правилам.

Пример 1

Записывается:

И. П. – О. С.

1 – руки в стороны

2 – руки вверх

3 – руки в стороны

4 – И.П.

Произносится: (I вариант)

«Внимание!» (если это первое упражнение в комплексе):

Поставьте руки в стороны – это счет Раз

Поднимите руки вверх – это счет Два

Разведите руки в стороны – это счет Три

Вернитесь в И.П. (или – И.П.) – это счет Четыре

«Продолжаем упражнение», после чего ведется подсчет.

Произносится: (II вариант)

«Внимание!»:

Руки в стороны – ставь – Раз!

Руки вверх – ставь – Два!

Руки в стороны – ставь – Три!

Руки вниз – – ставь – Четыре! или

И.П. – ставь – Четыре!

«Продолжаем», после чего ведется подсчет.

Пример 2

Записывается:

И.П. – сед ноги врозь, руки в стороны

1-3 – 3 пружинистых наклона вперед, руки вверх, ладонями вперед

4 – И.П.

Произносится: (I вариант)

Примите сед ноги врозь, руки в стороны – это И.П.

Выполните 3 пружинистых наклона вперед, руки вверх, ладонями вперед – это счет 1-2-3 (1-2-3 произносится во время выполнения пружинистого наклона)

Выпрямитесь, руки в стороны – это счет Четыре

или

Вернитесь в И.П. – это счет Четыре

или

И.П. – это счет Четыре, после чего произносится сразу же команда

«Продолжаем»

Произносится: (II вариант)

Примите сед ноги врозь, руки в стороны – это И.П.

Три пружинистых наклона вперед, руки вверх, ладонями вперед – делай 1-2-3

И.П. – делай Четыре, после чего произносится

«Продолжаем»

Пример 3

Записывается:

И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – сгибая правую, правую руку вверх

2 – И.П.

3-4 – то же, сгибая левую

Произносится: (I вариант)

Произносится:

«Внимание!»

Прыжком широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – «Принять!» – это И.П.

Согните правую, правую руку поднимите вверх – это Раз

Вернитесь в И.П. – это Два

Согните левую, левую руку поднимите вверх – это Три

Вернитесь в И.П. – это Четыре»

«Продолжаем»

Произносится: (II вариант)

Произносится:

«Внимание!»

Прыжком широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – «Принять!»
это И.П.

Сгибая правую, правую руку вверх – делай – Раз!

И.П. – делай – Два!

Сгибая левую, левую руку вверх – делай – Три!

И.П. – делай – Четыре!

МЕТОД РАСПОРЯЖЕНИЯ БЕЗ ПОКАЗА

Словесное объяснение ОРУ путем распоряжения способствует:

- 1) закреплению знаний по терминологии;
- 2) активизирует внимание учащихся;
- 3) дает возможность учителю подходить к ученикам и индивидуально исправлять ошибки в различных положениях;
- 4) уменьшается пауза между следующими упражнениями, тем самым увеличивается количество проведенных упражнений в разминке (если методом слова и показа – 5-7 упражнений, методом распоряжения – 10-12 упражнений и больше).

Этим методом проводятся самые массовые виды гимнастики (производственная, физкультминутки и физкультпаузы во время занятий).

Методом распоряжения решаются задачи образовательного порядка. Он должен быть основным для детей среднего и старшего школьного возраста.

СПОСОБЫ СОСТАВЛЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В практике применяются следующие способы составления общеразвивающих упражнений:

- 1) одинарный способ;
- 2) способ совмещений.

ОДИНАРНЫЙ СПОСОБ

Одинарный способ – это отдельно выполняемое движение конечностями или одновременное движение конечностями и телом в определенном направлении с возвращением в И.П.

Например:

- | | |
|---------------|--|
| наклон вперед | – О.С.; мах правой вперед – И.П.; |
| присед | – О.С.; наклон вперед, прогнувшись – И.П.; |
| наклон вправо | – О.С.; поворот туловища, направо – И.П.; |
| упор присев | – О.С.; согнув правую вперед – И.П.; |
| сед на пятках | – О.С.; правую в сторону на носок – И.П.; |
| руки вверх | – О.С. и т.д. |

Одинарные упражнения являются наиболее простыми, так как они не сочетаются с другими дополнительными движениями.

Одинарные упражнения являются наиболее доступными для избирательного воздействия на отдельные группы мышц или частей тела и легко запоминающимся при выполнении. При данном способе легко определять и подбирать нужные упражнения для преимущественного развития силы или гибкости.

Одинарные упражнения выполняются без предмета и с предметами (мячи, палки, скакалки, гантели, обручи, флажки), на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, с гимнастической скамейкой.

Примеры одинарного способа

И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – наклон вправо, руки вверх

2 – И.П.

3-4 – то же, влево

И.П. – О.С.

1 – руки в стороны

2 – наклон вперед, руками коснуться пола

3 – выпрямиться, руки в стороны

4 – И.П.

И.П. – О.С.

1 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны

2 – И.П.

И.П. – руки в стороны

1 – присед (на всей стопе), руки вперед

2 – И.П.

И.П. – руки в стороны

1 – упор присев

2 – И.П.

И.П. – упор присев

1 – упор лежа

2 – И.П.

И.П. – упор лежа

1 – согнуть руки

2 – И. П.

И.П. – упор присев, правую в сторону на носок

1 – толчком сменить положение ног

2 – толчком И.П.

И.П. – сед

1 – сед углом

2 – И.П.

И.П. – сед, руки в стороны

1 – наклон вперед, руки вверх

2 – И.П.

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

1 – группировка в седе

2 – И.П.

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

1 – мах правой вперед

2 – И.П.

3-4 – то же, левой

И.П. – лежа на животе, руки вверх

1 – прогнуться

2 – И.П.

И.П. – лежа на животе, с опорой руками о пол на уровне груди

1 – упор стоя на коленях, мах правой назад

2 – И.П.

3-4 – то же, левой

И.П. – лежа на животе, с опорой руками о пол на уровне груди

1-2 – сед на пятках с наклоном вперед

3-4 – И.П.

И.П. – стойка на коленях, ноги врозь, руки вверх

1 – сесть между ног, руки в стороны

2 – И.П.

И.П. – стойка на коленях, руки вверх

1-2 – полушпагат на правой, руки в стороны

3-4 – И.П.

5-6 – то же, на левой

И.П. – стойка на коленях, руки вверх

1 – сед справа, руки влево

2 – И.П.

3-4 – то же, слева, руки вправо

И.П. – руки на пояс

1 – прыжком стойка ноги врозь

2 – И.П.

И.П. – руки в стороны

1 – прыжком стойка ноги врозь, руки на пояс

2 – прыжком И.П.

И.П. – упор присев

1 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны

2 – И.П.

И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – прыжком упор присев

2 – прыжком И.П.

СПОСОБ СОВМЕЩЕНИЙ

Данный способ составления общеразвивающих упражнений отличается от одинарного способа тем, что он предусматривает соединение двух одинарных упражнений, которые выполняются в одном темпе.

По ритмическому чередованию соединенных между собой упражнений способ совмещений условно разделяется на три группы.

I группа совмещений

Характеризуется тем, что каждое одинарное упражнение (например: присед и вставание) повторяется два раза подряд с возвращением после каждого раза в И.П. Затем, таким же образом выполняется второе упражнение два раза (например: наклон вперед и выпрямление) и весь цикл повторяется сначала.

Пример 1

И.П. – руки вверх

1 – наклон вперед

2 – И.П.

3-4 – то же, что счет 1-2

5 – мах правой в сторону, руки в стороны

6 – И.П.

7-8 – то же, левой.

Упражнения пружинящего характера (повторные движения), входящие в совмещение, выполняются на 2-3 счета подряд (или 1-3), на 4-й счет принимается И.П. Затем выполняется второе упражнение.

Пример 2

И.П. – О.С.

- 1 – руки в стороны
- 2-3 – пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола
- 4 – И.П.
- 5 – присед, руки вверх
- 6 – И.П.
- 7-8 – повторить счет 5-6

Примеры I группы совмещений

И.П. – упор лежа

- 1 – согнуть руки
- 2 – И.П.
- 3-4 – что счет 1-2
- 5 – упор лежа согнувшись
- 6 – И.П.
- 7-8 – счет 5-6

И.П. – руки в стороны

- 1 – упор присев, правую в сторону на носок
- 2 – И.П.
- 3-4 – то же, левой
- 5 – наклон вправо, руки вверх
- 6 – И.П.
- 7-8 – то же, влево

И.П. – сед

- 1 – сед углом
- 2 – И.П.
- 3-4 – повторить счет 1-2
- 5 – упор, лежа сзади
- 6 – И.П.
- 7-8 – повторить 5-6

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

- 1 – лежа на спине согнувшись, носками ног коснуться пола за головой
- 2 – И.П.
- 3-4 – повторить счет 1-2
- 5 – мах правой вперед
- 6 – И.П.
- 7-8 – то же, левой

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

1 – группировка (лежа на спине)

2 – И.П.

3-4 – повторить счет 1-2

5 – мах правой вперед

6 – И.П.

7-8 – то же, левой

И.П. – упор лежа

1 – упор присев, правую в сторону на носок

2 – И.П.

3-4 – то же левой

5 – упор стоя, ноги врозь

6 – И.П.

7-8 – повторить счет 5-6

И.П. – лежа на животе, руки в стороны

1 – прогнуться, руки вверх – в стороны

2 – И.П.

3-4 – повторить счет 1-2

5 – мах правой в сторону

6 – И.П.

7-8 – то же, левой

И.П. – лежа на животе с опорой руками о пол на уровне груди

1 – разгибая руки, упор лежа на бедрах

2 – И.П.

3-4 – повторить счет 1-2

5 – упор, лежа, согнувшись

6 – И.П.

7-8 – повторить счет 5-6

И.П. – упор, стоя на коленях

1 – согнуть руки

2 – И.П.

3-4 – повторить счет 1-2

5 – мах правой назад

6 – И.П.

7-8 – то же левой

И.П. – сед

1 – сед углом

2 – И.П.

3-4 – повторить счет 1-2

5-7 – пружинистые наклоны вперед, руки вверх

8 – И.П.

И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1-3 – пружинистые наклоны вперед, руками касаясь пола

4 – И.П.

5 – присед на всей стопе, руки вперед, ладонями вниз

6 – И.П..

7-8 – повторить счет 5-6

И.П. – сед

1-3 – 3 пружинистых сгибания ног (в упоре присев сзади)

4 – И.П.

5-7 – 3 пружинистых наклона вперед, руки вверх

8 – И.П.

II группа совмещений

Данная группа совмещений отличается от 1-ой тем, что каждое из двух соединенных упражнений выполняется не два раза подряд только один раз. При этом после каждого упражнения так же необходимо вернуться в И.П.

Примерными упражнениями для 2-ой группы могут быть все ранее приведенные примеры упражнений 1-ой группы. Необходимо только уменьшить на одно повторение каждое из двух соединенных между собой упражнений.

Уменьшение количества повторений каждого упражнения на два счета, способствует не только легкому запоминанию движений, но и большему воздействию на все функции организма.

Примеры II группы совмещений

И.П. – руки в стороны

1 – наклон вперед, руками коснуться пола

2 – И.П.

3 – присед (пятки отрываются от пола)

4 – И.П.

И.П. – упор лежа

1 – согнуть руки

2 – И.П.

3 – упор, лежа на бедрах

4 – И.П.

И.П. – упор стоя на коленях

1 – округлить спину

2 – И.П.

3 – согнуть руки

4 – И.П.

И.П. – сед, руки в стороны

1 – группировка

2 – И.П.

3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руки вверх

4 – И.П.

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

1 – группировка

2 – И.П.

3 – опираясь на затылок и пятки прогнуться (приподнять таз от пола)

4 – И.П.

И.П. – сед, руки в стороны

1 – перекач назад согнувшись, руки вверх

2 – И.П.

3 – наклон вперед, руки вверх

4 – И.П.

III группа совмещений

В отличие от 1-ой и 2-ой групп, в данной группе оба упражнения выполняются поочередно, без остановки и возвращения в И.П. Для упражнений 3-й группы И.П. служат только для удобства начала выполнения движений.

Данная группа совмещенных упражнений более активно воздействует на организм занимающихся, чем все другие виды совмещений, так как между двумя выполняемыми упражнениями отсутствует возвращение в И.П., исключается пауза для отдыха.

Примеры III группы совмещений

И.П. – О.С.

1 – наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны

2 – присед, руки вперед

И.П. – О.С.

1 – упор присев

2 – выпрямляя ноги, упор стоя (не отрывая ладони от пола)

И.П. – О.С.

1 – упор присев

2 – толчком ног упор стоя ноги врозь (ладони не отрывать от пола)

И.П. – О.С.

- 1 – упор, присев
- 2 – выпрямляясь, прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны
- 3 – прыжком упор присев
- 4 – то же, что счет 2

И.П. – сед

- 1 – сед углом
- 2 – сед ноги врозь, наклон вперед, руки вверх

И.П. – О.С.

- 1 – упор присев
- 2 – встать на правую, левую назад (в сторону, вперед) на носок, руки вверх
- 3-4 – то же, на левой

И.П. – О.С.

- 1 – упор, присев
- 2 – встать на правую, левую назад (в сторону, вперед), руки вверх
- 3 – упор присев
- 4 – то же, что счет 2 – на левой

И.П. – упор лежа

- 1-2 – упор лежа на бедрах
- 3-4 – сед на пятках с наклоном вперед

И.П. – О.С.

- 1 – присед, руки вперед
- 2 – встать на правую, левую согнуть вперед, руки за голову
- 3-4 – повторить счет 1-2 на левой

И.П. – О.С.

- 1 – упор присев
- 2 – упор лежа ноги врозь

И.П. – стойка на коленях, руки в стороны

- 1-2 – наклоняясь вперед, сед на пятках, руки назад, лбом коснуться колен
- 3-4 – выпрямляясь, наклон назад, руки в стороны

И.П. – сед, руки в стороны

- 1 – группировка
- 2 – выпрямляя и разводя ноги врозь, наклон вперед, руки в вверх

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

1. При выполнении одних и тех же общеразвивающих упражнений различными способами создаются различные варианты возможностей чередования мышечных напряжений и периодов отдыха. Поочередность деятельности мышц, зависящая от способов выполнения упражнений, улучшает работоспособность занимающихся, позволяет наиболее целесообразно для организма выбирать тот или иной способ выполнения упражнений в зависимости от предстоящей работы, возраста и подготовленности занимающихся.

2. Одинарный способ выполнения упражнений с определенной дозировкой обычно используется во всех видах занятий. Особенно целесообразно его применять с целью развития силы и гибкости отдельных мышечных групп и частей тела, а также при занятиях круговой тренировкой (крайстреннинг), а также с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

3. Выполнение упражнений I-м способом совмещений сопровождается менее выраженной реакцией сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что позволяет удлинить время их выполнения и преодолеть трудности вработывания. Поэтому данный способ выполнения упражнений следует рекомендовать для лиц старшего и пожилого возраста в группах здоровья, для производственной гимнастики, утренней зарядки и в подготовительной части школьных уроков (I-V классы).

4. II-й способ совмещений следует рекомендовать для разминки спортсменов и на уроках со школьниками VI-XI классов.

5. III-й способ совмещений, как наиболее интенсивный, следует использовать в основной части школьных уроков; для занятий на воздухе в холодную погоду и для специальных занятий в различных видах спорта.

6. Применение различных способов выполнения общеразвивающих упражнений играет большую роль в повышении заинтересованности занимающихся.

СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В практике применяются следующие способы проведения комплексов общеразвивающих упражнений:

- 1) раздельный;
- 2) поточный;
- 3) проходной;
- 4) комбинированный.

РАЗДЕЛЬНЫЙ СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Главное отличие и суть раздельного способа – паузы между упражнениями, во время которых идет ознакомление со следующим упражнением.

Вторая особенность заключается в том, что упражнения из комплекса проводятся различными методами: то ли методом слова и показа, то ли методом слова или только по показу, а какое-то упражнение, проводится методом распоряжения и показа или без показа. Проводя то или иное общеразвивающее упражнение из комплекса, преподаватель должен преследовать определенную цель; это:

1) определение уровня знаний по терминологии (выбирается метод слова или метод показа)

2) ознакомление с новым по терминологии движением (упражнением) (метод слова и показа – в основном 1-4 классы)

3) для быстрой разминки занимающихся (метод распоряжения и показа или метод распоряжения). Это и общеобразовательная школа, начиная с 4 класса (можно и со 2-го класса, только не весь комплекс ОРУ, а отдельно взятые упражнения), так же в ПТУ, в средних и высших учебных заведениях, в тренировках по любому виду спорта, и т.д.

Делая заключение, можно сказать, что каждый метод проведения общеразвивающего упражнения несет знание терминологии, организации внимания, интерес (желание) выполнять ОРУ.

ПОТОЧНЫЙ СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

При поточном способе все упражнения комплекса выполняется без пауз между ними. Непрерывность выполнения упражнений повышает интерес и сокращает время на их проведение.

Для проведения поточного выполнения упражнений имеется несколько вариантов. Один из них предусматривает выполнение в определенной последовательности предварительно заученных 10-14 (может быть любое

количество упражнений) упражнений, которые повторяются определенное количество раз без остановок после каждого упражнения. Данный метод используется в занятиях по аэробике и ритмике, а также для показательных выступлений.

Есть другой вариант проведения комплекса поточным способом, и заключается он в следующем:

1) переход от одного упражнения к другому происходит без пауз между ними, путем объяснения следующего упражнения во время выполнения предыдущего;

2) во время подсчета преподаватель называет только основное движение или И.П. следующего упражнения, например:

- пружинящие наклоны вперед;
- упор присев;
- руки к плечам; приседание;
- махи вперед (в сторону, назад);
- сед лежа на животе; упор на коленях и т.д.

3) сколько слов сказано, столько счетов выбрасывается и называется только оставшийся счет, например:

- пружинящие – наклоны – вперед – 4;
- наклоны – вперед – 3-4;
- упор – присев – 3-4;
- сед – углом – 3 – 4;
- приседание – 2-3-4
- махи – в сторону – 3-4 и т.д.

Каждому слову соответствует определенный счет, т.е. слова заменяют название счета.

4) название движения следующего упражнения проговаривается в том темпе, в котором выполняется предыдущее;

5) после чего преподаватель произносит слово «Последний» вместо счета раз, дальше ведет подсчет 2-3, и вместо счета 4 произносит команду «Можно».

Это будет выглядеть, например, так:

- последний – 2-3 – Можно
- последний – 2 – с правой – Можно
- последний – 2 – вправо – Можно, и т.д.

6) слово «Можно» произносится не кратко, а как бы слегка протяжно, чтобы преподаватель и ученики успели принять И.П. – сед или положение лежа на животе (на спине) из О.С. или наоборот;

7) дальше преподаватель ведет только подсчет, выполняя упражнение. Учащиеся переключаются на выполнение этого упражнения.

Это выглядит в целом так:

Слова преподавателя:

- наклон вперед погнувшись – 4;
- последний – 2 – 3 – Можно.

Преподаватель принимает И.П. стойку ноги врозь, руки на пояс: и начинает выполнять упражнение:

- 1 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны
- 2 – И.П.

или:

- махи вперед – 3-4;
- последний 2 – с правой – можно и т.д.

7) после команды «Можно» вместо подсчета 1-2-3-4, можно говорить «Наклон» (вместо 1), выпрямиться (вместо 2), после чего ведется только подсчет. И так все упражнения комплекса.

Основным условием для успешного выполнения упражнений поточным способом является умение преподавателя сохранить темп подсчета во время названия основных действий последующего упражнения.

При поточном способе выполнения упражнений активизируется внимание занимающихся, повышается работоспособность (большая моторная плотность) затрачивается меньше времени на разминку, повышается интерес занимающихся на выполнение ОРУ. Это положительные стороны поточного способа.

Что касается отрицательных сторон, это:

- 1) нельзя изучать новые движения;
- 2) ограничивается возможность исправления ошибок;
- 3) преподавателю приходится долго вести подсчет.

Чтобы освободить учителя от подсчета на некоторое время, по договоренности (заранее) с одним из учеников, вести счет может этот ученик или все ученики одновременно.

ПРОХОДНОЙ СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В основу проходного способа проведения комплекса ОРУ входит сочетание строевых шагов и самого упражнения.

Например:

И.П. – О.С.

- 1-3 – три строевых шага вперед
- 4 – приставляя правую, руки в стороны
- 5 – выпад вправо, руки вверх
- 6 – приставляя правую, руки в стороны:
- 7 – выпад влево, руки вверх
- 8 – приставляя левую, И.П.

Организация занимающихся

1. В колонну по одному с дистанцией в 3-4 шага все занимающиеся выполняют каждое упражнение одновременно (если позволяет площадь зала).

2. Класс, группа перестраиваются в колонну по четыре на верхней или нижней границе зала, разомкнувшись, в стороны на вытянутые руки.

Впереди первой четверки (шеренги) на полу чертится (стартовая) линия мелом, откуда начинается выполнение упражнений.

На противоположной стороне зала, в заранее определенном месте чертится (финишная) другая линия мелом – для окончания выполнения упражнений.

Затем преподаватель показывает и объясняет упражнение и подает команду на выполнение этого упражнения первой четверке. Вторая четверка, становится на стартовую линию и включается в выполнение упражнения через 8 счетов, на первый счет после первой восьмерки, таким образом, «волнами», включаются все четверки в выполнение данного упражнения.

Когда первая, а за ней и остальные четверки дойдут до финишной линии (для окончания выполнения упражнения), они в обход по два налево и направо возвращаются бегом на исходные места. После возвращения первой четверки учитель может дать распоряжение повторить данное упражнение или ожидать возвращения всех четверок для объяснения и показа следующего упражнения (можно использовать только показ упражнения, это займет меньше времени на проведение всего комплекса).

Если преподаватель, не дожидаясь прихода всех четверок на исходное положение, показывает следующее упражнение первой вернувшейся четверке, после чего они начинают выполнять второе упражнение, и так каждая четверка, выполняя весь комплекс без пауз между упражнениями – это уже будет поточно-проходной способ.

Положительные стороны этого способа:

1. большая моторная плотность;
2. создается возможность совершенствовать строевой шаг в ритмическом сочетании с выполнением упражнения;
3. необычность этого способа создает разнообразие в проведении комплексов ОРУ и вызывает интерес при их выполнении;
4. в сочетании строевых шагов с упражнением создаются условия для более разностороннего воздействия на организм.

Отрицательные стороны этого способа:

1. ограниченное кол-во упражнений, хотя можно подобрать достаточно много упражнений для этого способа.

Выпадают такие И.П. как: сед, упор лежа, лежа на животе и спине, в упоре на коленях, стоя на коленях и т.д.

2. Преподавателю приходится долгое время вести подсчет, особенно при поточно-проходном способе проведения комплекса ОРУ. Можно выйти из этого положения, предложив вести подсчет сначала первой четверке,

после команды преподавателя – «С выполнением упражнения Шагом – Марш!», затем второй и т.д., до последней, тем самым преподаватель освобождается от подсчета и может давать методические указания ученикам. Таким образом на занимающихся возлагается ответственность и, в какой-то мере, получается практика в умении ведения ритмического подсчета в соединении с выполнением движений.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений для проходного и поточно-проходного способа проведения

И.П. – О.С.

- 1-3 – три шага вперед
- 4 – приставляя правую, О.С.
- 5 – руки в стороны
- 6 – руки вверх
- 7 – руки в стороны
- 8 – И.П.

И.П. – О.С.

- 1-3. – три шага вперед
- 4 – шаг правой в сторону, стойка ноги врозь, руки на пояс
- 5 – наклон вправо, руки вверх
- 6 – выпрямляясь, руки на пояс
- 7 — наклон влево, руки вверх
- 8 – выпрямляюсь, приставить правую, руки вниз

И.П. – О.С.

- 1-3 – три шага вперед
- 4 – приставляя правую, руки в стороны
- 5 – полуприседая, поворот туловища направо, руки за голову
- 6 – О.С.
- 7 – счет 5, только налево
- 8 – О.С.

И.П. – О.С.

- 1-3 – три шага вперед
- 4 – шаг правой в сторону, стойка ноги врозь, руки в стороны
- 5 – наклон вперед, руками коснуться пола
- 6 – выпрямиться, руки в стороны
- 7 – наклон вперед прогнувшись, руки вверх
- 8 – выпрямляясь, прыжком О.С.

И.П. – О.С.

- 1-3 – три шага вперед
- 4 – приставляя правую, упор присев
- 5 – встать, правую в сторону на носок, руки за голову
- 6 – упор, присев
- 7 – встать, левую в сторону на носок, руки в стороны
- 8 – приставляя левую, руки вниз. О.С.

И.П. – О.С.

- 1-3 – три шага вперед
- 4 – приставляя правую, руки в стороны
- 5 – упор присев
- 6 – упор лежа
- 7 – упор присев
- 8 – О.С.

И.П. – О.С.

- 1-3 – три шага вперед
- 4 – приставляя правую, руки в стороны
- 5 – выпад вправо, руки на пояс
- 6 – О.С.
- 7-8 – то же влево

И.П. – О.С.

- 1-3 – три шага вперед
- 4 – приставляя правую, руки в стороны
- 5 – мах правой вперед, руки вверх
- 6 – руки в стороны
- 7-8 – то же, левой

И.П. – О.С.

- 1-3 – три шага вперед
- 4 – приставляя правую, руки за голову
- 5 – присед, рук и в стороны
- 6 – встать, руки за голову
- 7-8 – повторить счет 5-6

И.П. – О.С.

- 1-3 – три шага вперед
- 4 – приставляя правую, упор присев
- 5 – упор лежа ноги врозь
- 6 – упор лежа
- 7 – упор присев
- 8 – О.С.

И.П. – О.С.

- 1-3 – три шага вперед
- 4 – приставляя правую, руки в стороны
- 5 – прыжком стойка ноги врозь, руки вверх
- 6 – прыжком стойка ноги вместе, руки в стороны
- 7 – повторить счет 5
- 8 – прыжком О.С.

Можно выполнять упражнения и на 4 счета.

Например:

И.П. – С., руки вверх

- 1 – мах правой вперед, руки вперед
- 2 – шаг правой, руки вверх
- 3 – мах левой вперед, руки вперед
- 4 – шаг левой, руки вверх

Через 4 счета вступает следующая шеренга.

Разновидностью проходного способа выполнения комплекса обще-развивающих упражнений является способ, при котором занимающиеся передвигаются шеренгами приставными шагами в сторону.

Примерные упражнения с передвижением в шеренге в сторону

И.П. – руки на пояс

- 1-4 – два приставных шага вправо
- 5 – выпад правой вперед
- 6-7 – толчком две смены положения выпада
- 8 – приставляя правую, И.П.

И.П. – руки на пояс

- 1-4 – два приставных шага вправо
- 5 – руки вперед
- 6 – руки вверх
- 7 – руки вперед
- 8 – И.П.

И.П. – руки на пояс

- 1-4 – два приставных шага вправо
- 5 – присед, руки вперед
6. – И.П.
- 7 – присед, руки вверх
- 8 – И.П.

И.П. – руки на пояс

1-4 – два приставных шага вправо

5 – полуприсед с поворотом туловища направо, руки за голову

6 – И.П.

7-8 – то же, налево

И.П. – руки на пояс

1-4 – два приставных шага вправо

5-7 – три пружинящих наклона вперед, руками касаясь пола

8 – И.П.

И.П. – руки на пояс

1-4 – два приставных шага вправо

5 – мах левой вперед, руки вперед, ладонями книзу

6 – И.П.

7-8 – то же, правой

И.П. – руки на пояс

1-4 – два приставных шага вправо

5 – упор, присев

6 – упор лежа

7 – упор присев

8 – И.П.

КОМБИНИРОВАННЫЙ СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Комбинированный способ проведения комплекса ОРУ – это когда упражнения проводятся разными способами.

Например, комплекс ОРУ состоит из 14 упражнений: 1-4 упражнения проводятся поточным способом, 5-7 – проходным способом, 8-10 – раздельным способом, 11-14 – проходным способом, но двигаясь боком к основному направлению.

1. И.П. – О.С.

1 – встать на носки, руки в стороны

2 – опуститься на всю стопу, руки за голову

3 – встать на носки, руки в сторону

4 – И.П.

2. И.П. – руки за голову

1 – правую вперед на носок, руки в стороны

2 – И.П.

3-4. – то же левой

3. И.П. – руки в стороны
1 – полуприсед с поворотом туловища направо, руки за голову
2 – И.П.
3-4 – то же налево

4. И.П. – руки к плечам, локти в стороны
1 – наклон головы вперед (округляя спину), локти вперед (соединить)
2 – И.П.

Упражнения 1-4 провести поточным способом.

5. И.П. – О.С.
1-3 – три строевых шага вперед
4 – шаг правой в сторону (стойка ноги врозь), руки в стороны
5-7 – три пружинистых наклона вперед
8 – выпрямляясь и приставляя правую – О.С.

Это упражнение выполняется 2 раза x 8, только при втором выполнении на счет 8 – выпрямляясь и приставляя правую, прыжком поворот налево кругом. И снова надо продолжить выполнение этого упражнения, двигаясь в обратном направлении. Вторая восьмерка упражнения заканчивается также поворотом кругом (прыжком).

6. И.П. – О.С.
1-3 – три строевых шага вперед
4 – приставляя правую, упор присев
5 – встать, правую в сторону на носок, руки в стороны
6 – упор присев
7 – встать, левую в сторону на носок, руки в стороны
8 – О.С.

7. И.П. – О.С.
1-3 – три строевых шага вперед
4 – приставляя правую, руки в стороны
5 – выпад вправо, руки вверх
6-7 – то же влево
Упражнения 5-7 проводятся проходным способом

8. И.П. – сед
1 – сед углом
2 – сгибая ноги, коленями коснуться пола справа
3 – то же, что счет два слева
4 – сед углом
5-7 – сед ноги врозь, руки вверх и три пружинистых наклона вперед
8 – И.П.

9. И.П. – лежа на животе, руки вверх
1 – прогнуться
2 – И.П.
3-4 – то же
5 – прогнуться
6-7 – держать
8 – И.П.
10. И.П. – упор стоя на коленях
1 – мах правой назад
2 – И.П.
3-4 – то же левой
Упражнения 8-10 проводятся отдельным способом
11. И.П. – руки на поясе
1-4 – два приставных шага вправо
5 – присед руки в стороны
6 – И.П.
7 – присед руки вверх
8 – И.П.
12. И.П. – руки на пояс
1-2 – приставной шаг вправо
3 – упор присев
4 – упор лежа
5 – согнуть руки
6 – выпрямить руки
7 – упор присев
8 – О.С.
13. И.П. – руки на пояс
1-2 – приставной шаг вправо
3 – мах правой вправо, руки в стороны
4 – И.П.
5-6 – то же вперед
7-8 – то же, что счет 3-4
14. И.П. – руки на пояс
1-4 – 4 прыжка на двух
5-8 – 4 шага галопа вправо
1-8 – то же влево
Это упражнение можно выполнять по два прыжка и два шага галопа.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Под методическими приемами проведения общеразвивающих упражнений следует понимать различные основные и дополнительные педагогические средства, которые положительно влияют на заинтересованность и физическое развитие учащихся. Некоторые приемы облегчают усвоение упражнений. Другие – побуждают учеников выполнять упражнения в затрудненных условиях.

В процессе преодоления трудностей, возникающих в ходе соревнований, воспитываются волевые качества. Целый ряд приемов содействует выработке ритма, развитию быстроты и других качеств. Кроме того, все методические приемы придают общеразвивающим упражнениям эмоциональную направленность.

Недооценка роли методических приемов как эмоционального фактора является одной из причин однообразия и шаблона в проведении общеразвивающих упражнений, что снижает интерес учащихся к занятиям.

При составлении различных комплексов общеразвивающих упражнений все внимание учителя обычно сосредоточено на их подборе для различных мышечных групп. Таким образом, упускается из виду воздействие этих упражнений на эмоциональное состояние школьников, которое является важным фактором успеваемости детей.

Эмоциональная направленность методических приемов способствует хорошему настроению. А хорошее настроение – залог продуктивности в любом виде деятельности. Интересное проведение общеразвивающих упражнений со школьниками увлекает выполнением заданий, настраивает на изучение или совершенствование более сложных упражнений.

Предлагаемая классификация приемов проведения общеразвивающих упражнений, построенная на основании сходства внешних признаков действий, позволяет все многообразие приемов свести к незначительному количеству групп. Внутри каждой группы приемы разделяются по видам и характеру действий, лежащих в основе данной подгруппы.

Таким образом, все методические приемы разделяются на следующие группы:

1-я группа – приемы с предметной направленностью:

- а) упражнения типа заданий;
- б) упражнения с хлопками в ладони.

2-я группа – приемы соревновательного характера:

- а) индивидуальные виды соревнований;
- б) командные соревнования.

3-я группа – приемы с применением разнообразных форм построений:

- а) упражнения в сомкнутых колоннах;
- б) упражнения в сомкнутых шеренгах;
- в) упражнения в различных кругах;
- г) построение колонн, повернутых лицом в разные направления;
- д) упражнения в построении уступом.

4-я группа – приемы, содействующие развитию чувства времени и ритма:

- а) упражнения, выполняемые со счетом самих занимающихся;
- б) упражнения со сменой мест занимающихся на определенный счет;
- в) упражнения, выполняемые в различном темпе;
- г) упражнения с закрытыми глазами.

5-я группа – приемы, повышающие активность, самостоятельность и сознательное восприятие упражнений :

- а) сообщение анатомо-физиологических и других научных обоснований общеразвивающих упражнений;
- б) различные виды взаимопроверки выполнения упражнений и заданий учителя;
- в) приемы со словесным сопровождением;
- г) графическая запись упражнений.

Несмотря на целевую определенность упражнений в каждой группе, все же иногда одно и то же упражнение используется в приемах различного методического назначения. Так, отдельные упражнения в одном случае содержат в себе предметную направленность, например, предложить учащимся из И.П. – руки за спину – лечь на живот без помощи рук и встать, а в другом случае это же упражнение будет носить соревновательный характер, если выполнять его на скорость.

Предлагаемое разделение методических приемов на группы не претендует на строго обоснованную классификацию, оно призвано облегчить выбор для систематического чередования различных приемов при проведении общеразвивающих упражнений.

Характер методических приемов, применяемых на разных ступенях и видах занятий общеразвивающими упражнениями в школе, неодинаков. В начальных классах, когда учащимся еще трудно осознать задачи выполняемых упражнений, нужны разнообразные приемы для поддержания их внимания и интереса. Например, целесообразно применение упражнений игрового или имитационного характера. Затем, по мере перехода в старшие классы, усиливаются функции других приемов, требующих самостоятельных выводов и действий, как, например, соревновательных, ритмических и других.

Ниже дается описание примерного практического материала различных групп методических приемов и упражнений в соответствии с данной классификацией.

ПРИЕМЫ С ПРЕДМЕТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

В упражнениях с предметной направленностью имеют место дополнительные задачи, которые облегчают запоминание движений и условия их выполнения. Благодаря конкретной цели занимающиеся выполняют упражнения очень старательно и с большой энергией. Все это значительно содействует укреплению здоровья, развитию силы, гибкости и ловкости.

Упражнения типа заданий

И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – наклон вперед, касаясь правой ладонью пола, одновременно, повернув голову налево, смотреть на левую руку

2 – И.П.

3-4 – то же, касаясь пола левой рукой

И.П. – стойка на коленях (ноги врозь), руки в стороны

1 – наклон влево, коснуться пола пальцами левой руки

2 – И.П.

3-4 – то же, наклон вправо

И.П. – упор стоя на коленях, положив ладонь одной руки на другую

1 – сгибая руки, коснуться лбом пола

2 – И.П.

И.П. – упор лежа ноги врозь, положив ладонь на ладонь

1-2 – сгибая руки, коснуться лбом пола

3-4 – И.П.

И.П. – сед, руки в стороны.

1 – разводя ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны, грудью коснуться пола

2 – И.П.

И.П. – стойка на коленях, руки за спину

1-2 – наклон вперед, касаясь лбом коленей

3-4 – поднимая голову и прогибаясь, выпрямиться в И.П.

И.П. – руки на голову

1-2 – скрестив ноги, сесть на пол, не снимая рук с головы

3-4 – удерживая руки на голове, встать

И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – наклон назад, коснуться пальцами пяток

2 – И.П.

И.П. – стоя ноги вместе, руки за спину с захватом за предплечья
Опуститься на оба колена, сесть и лечь на живот, не распуская захвата. Удерживая захват, встать в И.П.

И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки перед собой (одно предплечье положено на другое)

1 – наклоняясь вперед, коснуться левым локтем пола

2 – И.П.

3-4 – то же, правым локтем

И.П. – руки в стороны.

1-3 – 3 прыжка на двух

4 – прыжок согнувшись ноги врозь, ладонями рук коснуться стоп

С гимнастической палкой

И.П. – палка горизонтально за голову, хватом за концы.

Выполнение: опуститься на колени, сесть и лечь на спину, не отпуская палки. Удерживая захват палки, встать в И.П.

И.П. – палка горизонтально вниз-вперед с захватом руками на ширину плеч

1 – перешагнуть через палку одной ногой и выпрямиться

2 – перешагнуть обратно

3-4 – то же с другой ноги (выполнять с ускорением темпа)

И.П. – сед ноги врозь, палка вверху, хватом за концы

1 – наклоняясь вперед, поворот туловища направо, левым концом палки ударить о пол

2 – И.П.

3-4 – то же в другую сторону

И.П. – стойка ноги скрестно правой (левой), палка вертикально на полу впереди, удерживается сверху правой рукой

1-2 – Отпуская палку, повернуться налево на 360° и удержать палку от падения.

3-4 – То же в другую сторону.

Упражнения с хлопками в ладони

И.П. – руки в стороны.

1 – наклон вперед с хлопком за голеньями ног.

2 – И.П.

- И.П. – руки вверх.
1 – наклон вперед с разведением рук наружу, хлопок за ногами у пяток
2 – выпрямляясь и разводя руки наружу, хлопок над головой
- И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны
1 – наклон к правой с хлопком за голенью
2 – И.П.
3-4 – то же к левой
- И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны
1 – наклон влево руки вверх с хлопком в ладони
2 – И.П.
3-4 – то же в другую сторону.
- И.П. – сед руки в стороны
1 – мах правой вперед с хлопком под бедром
2 – И.П.
3-4 – то же с другой
- И.П. – сед руки в стороны
1 – сед углом с одновременным хлопком под ногами
2 – И.П.
- И.П. – руки в стороны
1 – хлопок впереди
«И» – мах правой вперед с хлопком под ней
2 – И.П.
3-«И»-4 – то же, левой
- И.П. – О.С.
1 – мах правой в сторону, дугами наружу, руки вверх с хлопком в ладоши
2 – приставляя правую, дугами наружу, руки вниз, хлопок ладонями по бедрам
3-4 – то же левой
- И.П. – упор лежа
1 – хлопок правой рукой по правому бедру (сбоку)
2 – И.П.
3-4 – то же по другому бедру (ускорить темп выполнения)
- И.П. – левая рука на поясе, праваяверху
1 – мах левой ногой в сторону с одновременным хлопком правой рукой по левому бедру
2 – И.П.
3-4 – то же правой

И.П. – упор стоя на коленях

«И» – оттолкнуться руками от пола и хлопнуть в ладони

1 – И.П. (выполнять с ускорением)

И.П. – упор лежа (то же, лежа на бедрах на гимнастической скамейке, руки на полу)

После отталкивания руками от пола выполнять хлопки, постепенно ускоряя темп

С гимнастической палкой

И.П. – палка внизу

1 – приседая, положить без шума палку перед собой на пол

2 – встать с хлопком над головой

3 – приседая, захватить палку

4 – И.П.

И.П. – стойка ноги врозь, палка вертикально на полу впереди, удерживается сверху обеими руками.

Выполнение: отпуская палку, быстро развести руки в стороны и, сделав хлопок за спиной, удержать палку от падения.

То же с хлопками над головой.

И.П. – О.С., палка внизу за спиной

1 – приседая, зажать палку под коленями

2 – отпуская хват руками, выполнить хлопок над головой

3 – захватить палку руками

4 – встать в И.П.

И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу

1 – наклон вперед, зажать палку животом

2 – отпуская хват руками, хлопок в ладони впереди (сзади)

3 – захватить палку руками

4 – выпрямиться

Методические указания

Приемы с предметной направленностью имеются в большом количестве при выполнении упражнений с палками, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке и др.

Некоторые упражнения типа заданий выполняются без подсчета учителя и без музыки. Такие упражнения не следует объяснять и не надо показывать способы их выполнения. Для развития самостоятельности полезно назвать только И.П. и конечное, которое необходимо принять ученикам. Например, И.П. – руки на голову. Занимающимся предлагается сесть на пол и встать, не снимая рук с головы. После нескольких повторений следует отметить учеников, избравших лучший способ для выполнения задачи.

ПРИЕМЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Общеразвивающие упражнения, облачаемые в соревновательно-игровую форму, повышают интерес детей к выполнению упражнений. Такая форма проведения занятий стимулирует выполнение давно известных упражнений и способствует увеличению физиологической нагрузки.

При проведении общеразвивающих упражнений с младшими школьниками соревновательные приемы применяются в незначительной степени. Начиная с V и до X класса следует применять одно соревновательное упражнение на каждом уроке как для развития физических качеств (скорость, ловкость), так и для повышения эмоциональности.

Общеразвивающие упражнения, проводимые в виде соревнований, могут быть с личной или коллективной (командной) ответственностью.

Упражнения для индивидуальных соревнований

1. И.П. – руки на голове. По сигналу сесть на пол и встать, не снимая рук с головы, 3-4 раза подряд. Упражнение используется начиная с III класса.

2. И.П. – лежа на животе, руки за спину с захватом за предплечья. По сигналу нужно, не отпуская захвата рук, скорее встать и поднять руку вверх. Соревнование повторить 3-4 раза. Упражнение для IV-VI классов.

3. И.П. – руки вперед вниз, соединены переплетенными пальцами. По сигналу необходимо быстро перешагнуть через сцепленные пальцы рук сперва одной, затем другой ногой, выпрямиться и повернуться кругом. Затем, не отпуская сцепления пальцев, начать перешагивание обратно. Закончив перешагивание назад, повернуться кругом и поднять сцепленные руки вверх. Упражнение повторить 3-4 раза (с III класса).

4. И.П. – стоя, руки за спиной с захватом за предплечья. По сигналу встать на колени, лечь на живот и, не распуская захвата, быстро встать. Можно выполнять данное упражнение 2-3 раза подряд (с V класса).

5. И.П. – стоя, руки вперед вниз, соединены переплетенными пальцами. По сигналу стремиться быстрее перешагнуть через сцепленные руки правой, затем левой ногой и, не отпуская захвата, сесть на пол. Сидя, сделать перекат на спину, одновременно выполнив перемах согнутыми ногами через сцепленные руки, и встать без опоры руками (с V класса).

6. И.П. – сед, правая рука на поясе.

1-й вариант. По сигналу, опираясь на левую руку, начать быстро передвигаться приставными шагами влево по кругу до возвращения в первоначальное положение. При передвижении руку от пола не отрывать.

2-й вариант. Передвижение по кругу с опорой на одну руку выполнять 2-3 раза подряд в одну и ту же сторону.

3-й вариант. Передвигаться на скорость по кругу с опорой на одну руку, один раз влево, другой раз вправо (с V класса).

7. И.П. – упор лежа. По сигналу передвигаться ногами вправо (влево) по кругу приставными шагами с одновременным переставлением рук на месте упора.

Задача: нужно быстрее вернуться на место, откуда начато передвижение, и стать в основную стойку. Затем соревнование повторить в другую сторону (для мальчиков VIII-X классов).

8. И.П. – упор лежа. По сигналу быстро передвигаться по кругу влево (вправо), поочередно переставляя руки и опираясь на носки ног, не сдвигая их (для юношей в секциях).

9. Игра «Бой птенцов». Стоя ларами лицом друг к другу, принять присед, руки к плечам, ладонями вперед: Передвигаясь вперед прыжками в приседе навстречу друг другу и одновременным ударом в ладони (толчком) надо заставить противника отойти за определенную границу (с VIII класса).

10. И.П. – присед попарно, лицом друг к другу, с захватом за кисти. Перетягивать друг друга до определенной отметки (с VII класса).

11. И.П. – упор присев сзади по 4-5 учащихся в ряд.

1-й вариант. По сигналу, сохраняя данное положение, передвигаться до определенной отметки (8-10 м) на полу. По окончании передвижения каждого ряда (шеренги) объявляется победитель. Затем победители бега по рядам разыгрывают между собой звание сильнейшего бегуна класса (с VII-VIII классов).

2-й вариант. Передвижение в упоре сзади по рядам можно проводить движением назад (спиной вперед).

12. С гимнастической палкой. И.П. – палка на вытянутых руках горизонтально внизу. По сигналу перешагнуть поочередно ногами через палку. Затем, приседая, зажать палку под коленями и, сделав хлопок над головой, сесть на пол. Захватить палку руками за концы и выполнить обратные перемахи ногами назад через палку и встать без опоры руками (с V класса). Для VII-X классов предлагать выполнять 2-3 раза подряд без остановок. После каждого выполнения или после хлопка в ладони над головой выполнить кувырок вперед, не уронив палку, встать, подняв палку над головой.

13. И.П. – два участника, упираясь лбом в вертикально стоящую на полу гимнастическую палку, руки за спину. По сигналу обежать 2-3 раза по кругу в одну или обе стороны, не снимая рук со спины и не уронив палки (с V класса).

14. И.П. – сидя на полу парами, лицом друг к другу, ступни ног упираются в ступни партнера. Перетягивание друг друга, захватив двумя руками обе палки (с VIII класса).

15. И.П. – стоя, держась за сложенные две палки, переталкивать или перетягивать друг друга через определенные границы, намеченные мелом на полу.

Упражнения для командных соревнований

1. Занимающиеся построены в двух разомкнутых шеренгах друг к другу лицом на расстоянии 6-10 м. Учитель предупреждает учеников, что по сигналу, который последует во время выполнения очередного упражнения, нужно бегом поменяться местами с учениками, стоящими напротив (рис. 1).

Побеждает та шеренга, которая быстрее и точнее построится, приняв основную стойку. При выполнении следующих упражнений перебежки по сигналу повторяются, и учитель сообщает, какая шеренга победила (для I-III классов).

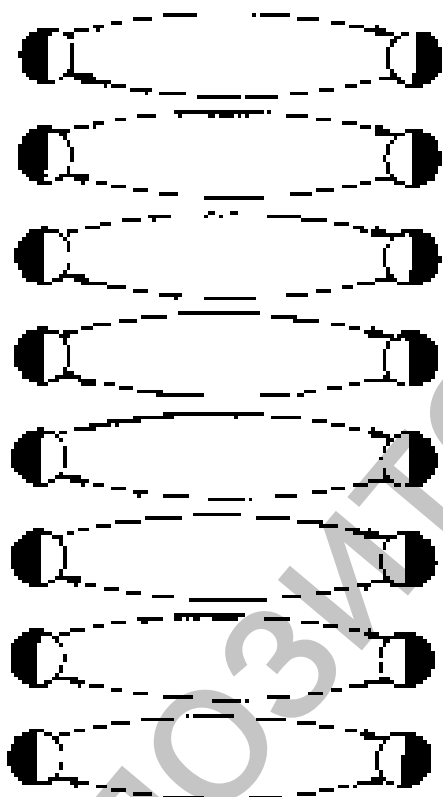


Рис.1

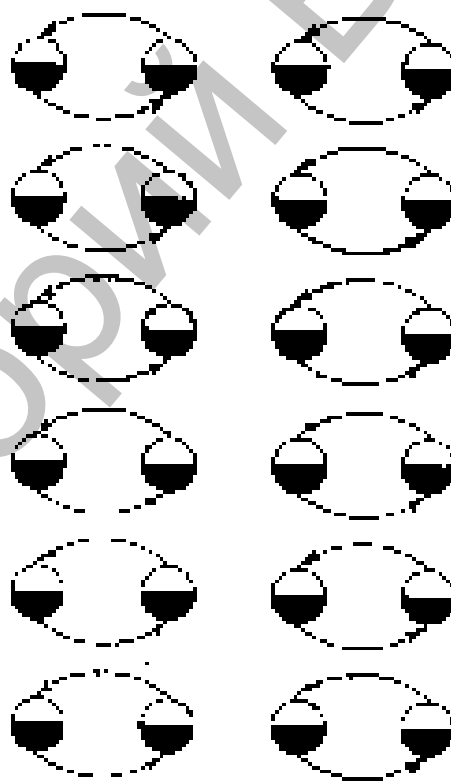


Рис.2

2. Учащиеся построены в разомкнутую колонну по четыре. Учитель разъясняет, что после выполнения каждого упражнения по команде «Стой» нужно немедленно поменяться местами первой колонне со второй, а третьей – с четвертой (рис. 2).

Побеждает та колонна, которая быстрее и организованнее построится и примет основную стойку. Например, после выполнения первого упражнения победила первая колонна. Учитель объявляет результат: «1:1».

После выполнения второго упражнения победила третья колонна. Учитель объявляет: «1:1». Таким образом, соревнование продолжается до

окончания выполнения всех упражнений в комплексе.

Соревнование на быстрейшую смену местами в колоннах можно проводить по заранее условленному сигналу (с III класса).

3. Построение то же. Во время выполнения упражнений подается сигнал, по которому следует немедленно первому ряду учащихся поменяться местами со вторым рядом, а третьему ряду – с четвертым и т. д. (рис. 3).

Победа присуждается ряду, который быстрее построится и примет положение «смирно» (с V-VI класса).

4. Класс построен в разомкнутую колонну по четыре. После выполнения каждого упражнения по команде «Стой» первая колонна учащихся меняется местами с третьей колонной, а вторая – с четвертой (рис. 4). Победа присуждается той колонне, которая быстрее и точнее перестроится (для VIII-X классов).

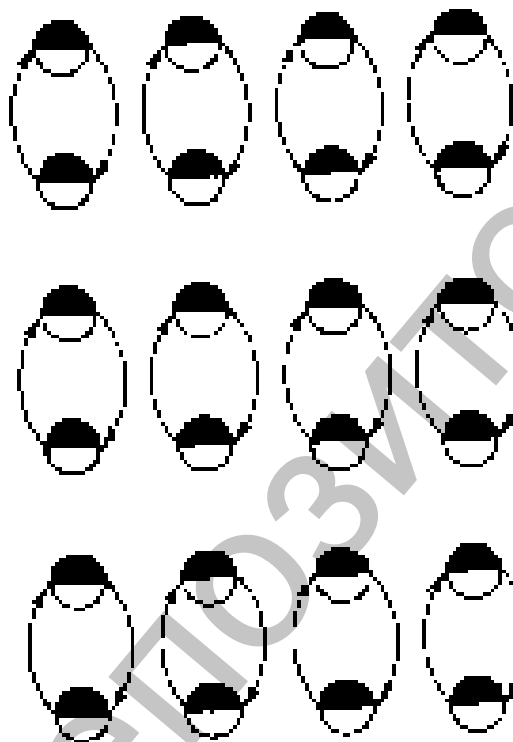


Рис.3

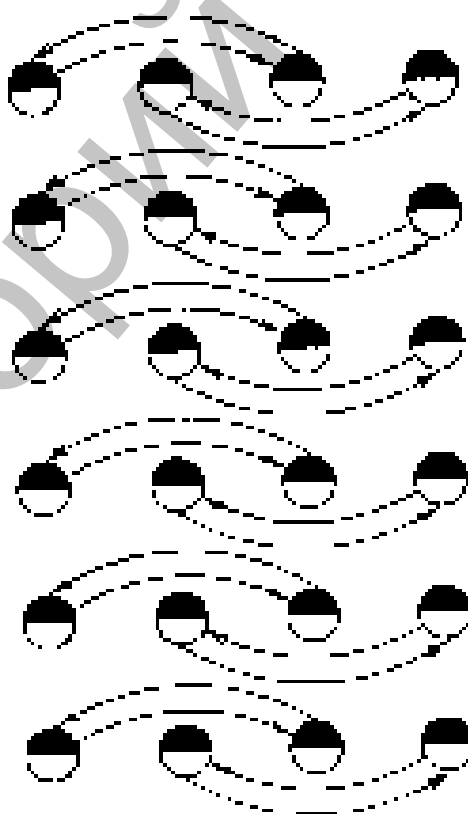


Рис.4

5. Класс (VII-X) выполняет упражнения в разомкнутой колонне по три, по четыре и т. д. По сигналу все быстро смыкаются вперед, к направляющему своих колонн, взяв в обхват впереди стоящего или же держа его крепко за пояс.

Направляющий бежит противходом налево (направо), обегает стоящие на полу предметы (мячи, булавы) или намеченный мелом кружок и возвращается к месту старта.

Выигрывает колонна, которая быстрее, без отрыва учеников друг от друга, закончила соревнование и построилась на своих первоначальных местах для выполнения упражнений. Затем соревнование повторяется с выполнением других упражнений.

6. Упражнения выполняются в разомкнутой колонне по два, по три, по четыре.

После выполнения нескольких упражнений учитель предлагает всем ученикам подбежать к любому месту в зале или на площадке и, опираясь руками о гимнастическую стенку или гимнастические снаряды, забор, дерево, продолжать маховые движения ногами назад, в сторону или другие упражнения. Затем по внезапному сигналу построиться на прежних местах.

Побеждает колонна или ряд, ученики которых построились первыми.

1-й вариант. Во время выполнения общеразвивающих упражнений учитель предлагает быстро разбежаться по залу и стать у стен. По второму сигналу снова построиться (для I-IV классов).

2-й вариант. По сигналу учителя – одному свистку – свободно бегать и играть в зале. По сигналу два свистка – быстро занять свои места, на которых выполнялись упражнения (для I-IV классов).

Соревнования колонн или шеренг на быстрейшее выполнение различных заданий проводить при выполнении упражнений с гимнастической палкой, скакалкой и мячами. При перебежках данные предметы могут переноситься учениками или оставляться на месте.

7. С гимнастической палкой. И.П. – стоя в разомкнутых колоннах по два или по четыре, интервал 2-3 шага.

Занимающиеся придерживают пальцами одной руки сверху вертикально стоящую на полу палку.

1-й вариант. По сигналу, убирая руки с палки, все бегом меняются местами. Первая колонна – со второй, а третья – с четвертой. Перебегая на место товарища, удерживают его палку, не давая ей упасть на пол.

Побеждает колонна, уронившая меньшее количество палок. Соревнование повторить 6-8 раз (с VI класса).

2-й вариант. Занимающиеся предупреждаются, что соревнование повторится 6-8 раз. При этом упавшие палки поднимать нельзя.

Смену местами по сигналу выполняют пары, не уронившие своих палок. Победа присуждается колоннам, уронившим меньшее количество палок.

8. После выполнения упражнений с палками по сигналу учителя занимающиеся поворачиваются кругом, кроме последнего, и, подбежав к нему, кладут свои палки на его выставленные вперед согнутые руки, затем быстро возвращаются на свои первоначальные места.

Побеждает колонна, которая, не уронив палок, быстрее и без шума положила их и вернулась на свои места, приняв основную стойку.

9. И.П. – занимающиеся построены в две разомкнутые шеренги лицом друг к другу, на расстоянии 6-10 м.

1-й вариант. Одна из шеренг определенным способом (от груди, из-за головы и др.) перебрасывает набивные мячи другой шеренге, которая бросает мячи обратно, и т. д. По сигналу учителя обе шеренги бегом меняются местами.

Побеждает шеренга, которая быстрее перебежит и построится. Затем упражнения с мячами со сменой мест повторяются 3-4 раза.

2-й вариант. Перебрасывание производится одновременно двумя мячами. По сигналу учителя занимающиеся кладут свои мячи на пол и бегом меняются местами (с VII класса).

10. Классу объявляется, что во время выполнения упражнений на гимнастических скамейках будет внезапный сигнал. По этому сигналу нужно бегом поменяться местами и стать на скамейку так, чтобы шеренги стояли лицом друг к другу.

После объявления команды-победительницы соревнование продолжается по другим упражнениям (с V класса).

11. Класс выполняет упражнение на гимнастических скамейках.

1-й вариант. По сигналу учителя ученики захватывают свою скамейку, на которой выполняли упражнения, и поднимают ее на вытянутые руки над головами, узкой рейкой кверху.

Команда, выполнившая быстрее задание, объявляется победительницей.

2-й вариант. Победа присуждается команде, которая выполнит подъем скамейки над головой раньше всех три раза при выполнении различных упражнений.

3-й вариант. По сигналу поднять свою скамейку над головой, перевернуть ее на другую сторону и стать на нее в затылок.

12. Учитель предупреждает класс, что очередное упражнение он будет объяснять без показа, по слову. Победу одержит колонна (команда), которая выполнит упражнение с меньшим количеством ошибок (с V класса).

13. Занимающиеся (IX-X классы или спортивная секция) построены в два рядом стоящих круга, обозначенных мелом на полу.

Во время выполнения упражнений дается сигнал, по которому ученики обоих кругов должны как можно быстрее поменяться местами в кругах.

Побеждает команда (круг), которая скорее и точнее построится на линию другого круга, взявшись за руки вверху. Затем выполняются другие упражнения, и соревнование повторяется.

14. Класс построен в разомкнутую колонну по 2, по 3 или по 4.

1-й вариант. Учитель разъясняет, что во время выполнения упражнения по внезапному сигналу нужно бегом сомкнуться вперед к своим направляющим в колоннах и положить прямые руки на плечи впереди стоящих. Последний поднимает руку вверх. Объявляется колонна (команда)-победительница. Затем учитель в сомкнутых колоннах (руки на плечах стоящих впереди) проводит следующее упражнение. По сигналу все быстро размыкаются, занимая свои первоначальные места в разомк-

нутой колонне. Снова объявляются победители.

Соревнование продолжается по другим упражнениям.

2-й вариант. По первому сигналу, смыкаясь вперед, повернуться налево (направо), образуя шеренгу, руки положить на плечи рядом стоящих товарищей.

Объявляется команда-победительница. Далее выполняется очередное упражнение, стоя в шеренгах и держась за руки. По следующему сигналу все быстро занимают свои первоначальные места в разомкнутой колонне, соблюдая равнение и принимая стойку «смирно» (с VI класса).

15. Стоя парами лицом друг к другу, взявшись за руки, поднять правые ноги вперед, перенести их наружу через соединенные руки и согнуть в коленях (завесом). По сигналу каждая пара, подскакивая, стремится выполнить заданное количество (4-5) кругов на скорость. Закончив задание, поднять руки вверх. Затем соревнование повторить в другую сторону на другой ноге (с VI класса) (рис. 5).

16. Занимающиеся, стоя в разомкнутой колонне (по 3, 4 и более), выполняют заданное упражнение.

По сигналу учителя каждый ряд (четверка) смыкается к середине, с поворотом направо (налево), соединяя руки внизу, и выполняет равновесие на левой ноге, правую назад, руки вверх-наружу. Ряд (четверка), участник которого во время выполнения упражнения сошел с места, получает штрафное очко. Равновесие фиксировать на 5 счетов.

В конце соревнования подсчитываются штрафные очки и объявляется команда-победительница.

17. Занимающиеся стоят в разомкнутой колонне по 3, 4 или более и выполняют упражнение с гимнастической палкой.

По сигналу учителя ученики быстро кладут свои палки на пол. Направляющие в колоннах (командах), перешагивая через свои палки, поворачиваются кругом. Все остальные ученики, выйдя вправо (влево) от своих палок, бегом выстраиваются в затылок за направляющим и принимают упор присев. Затем за направляющим по одному продвигаются вперед прыжками через палки с ног на руки («лягушкой»). Преодолев все палки, бегом возвращаются на свои места, поднимая палки над головой.

Побеждает колонна, быстрее выполнившая задание и правильно преодолевшая прыжками все палки.

18. Класс построен в разомкнутую колонну по 4.

Во время выполнения упражнения по сигналу каждый ряд (четверка) бегом образует кружок, взявшись за руки. Объявляется команда (кружок-



Рис. 5

победительница. Затем учитель в этом строю проводит упражнение. По следующему сигналу все быстро становятся на свои места в разомкнутых колоннах. Теперь побеждает колонна, быстрее построившаяся, сохранившая интервал и дистанцию, приняв стойку «смирно».

19. Учащиеся построены в разомкнутую колонну по 4. Учитель предупреждает, что во время выполнения упражнения по сигналу нужно быстро повернуться второй колонне направо, а третьей – налево. Одновременно с этим первой колонне подбежать ко второй, а четвертой – к третьей и выполнить стойку на руках, выполняющих удерживают партнеры во второй и третьей колоннах.

После стойки на руках (6-8 счетов) следует другой сигнал, по которому все должны построиться в разомкнутые колонны. Объявляется колонна-победительница (команда), выполнившая большее количество стоек на руках с первой попытки и быстрее вернувшаяся на свои места. Затем соревнование повторяется с выполнением другого упражнения, стойку на руках выполняют другие колонны (с VIII класса).

20. Упражнения выполняются в разомкнутой колонне по 2, 3 или по 4.

По сигналу занимающиеся бегом смыкаются к направляющим своих колонн (команд) и захватывают друг друга за руки. Левая рука между своих ног, правой захватывается левая рука стоящего впереди (рис. 6). Затем направляющий, а за ним вся колонна (цепочка) быстро передвигаются в противоположном направлении до отметки на полу. Игроки, добежавшие до отметки, отпускают захваты рук и бегом выстраиваются на своих местах в разомкнутом строю.

Побеждает команда, которая быстрее и без разрыва захвата выполнит задание.

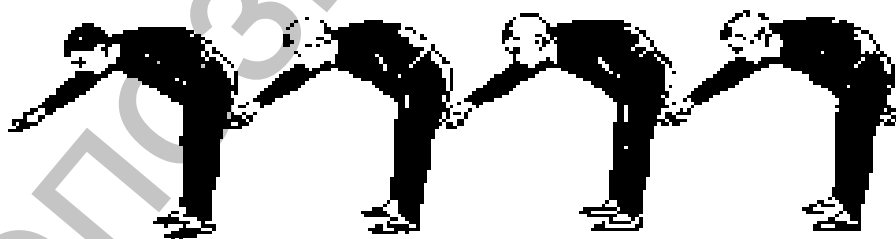


Рис. 6

21. Упражнения выполняются на гимнастических скамейках.

По сигналу ученики захватывают свою скамейку с обеих сторон, упирая один конец ее в пол, другой поднимают на согнутых руках до уровня груди (наклонная, скамейка). Крайний ученик у низкой стороны скамейки взбегаем по ней и поднимает руку. Команда, которая скорее выполнит задание, объявляется победительницей. Соревнование повторить во время выполнения другого упражнения (проводить с VII класса).

22. В разомкнутых колоннах по 2, 3 или по 4 выполняется упражнение.

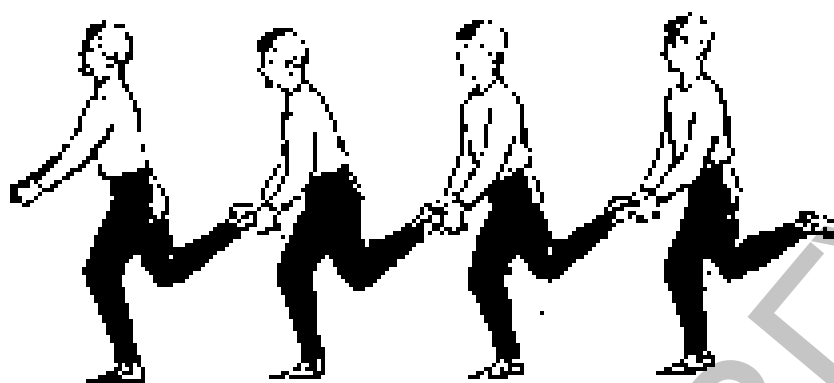


Рис. 7

По сигналу учащиеся бегом смыкаются к направляющим колонн и, стоя на полусогнутой правой ноге, захватывают лодыжку согнутой назад левой ноги стоящего впереди ученика (рис. 7). Затем направляющий, а за ним вся колонна (команда) движется противоходом прыжками на одной ноге до отметки на полу. Добежавшие до отметки отпускают захваты ног и бегом становятся в разомкнутые колонны.

Побеждает команда, которая быстрее и без разрыва сцепления выполнит задание.

23. Стоя в разомкнутой колонне по 4, занимающиеся выполняют указанное упражнение.

По сигналу нужно повернуться второй колонне направо, а третьей налево (спиной друг к другу). Одновременно с этим первой колонне подбежать ко второй, а четвертой – к третьей колонне и, повернувшись кругом, опереться руками о пол, подать свои ноги партнерам, образуя «тачку». Удерживающие партнеры второй и третьей колонн являются везущими (рис. 8).

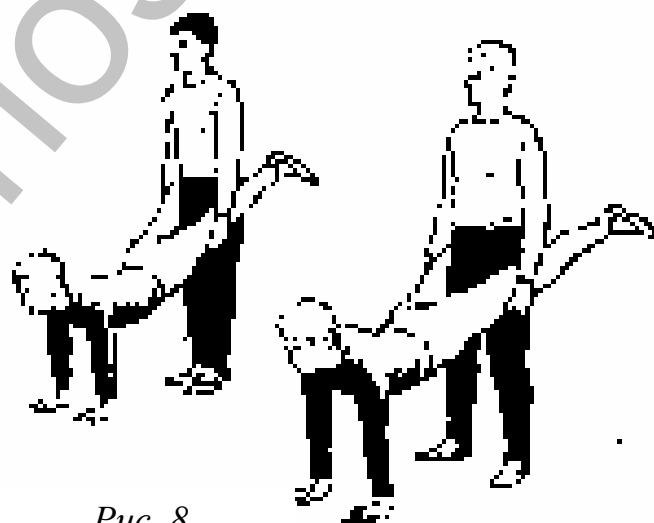


Рис. 8

Каждая команда стремится быстрее «перевезти» свои «тачки» до конца зала и бегом стать на первоначальные места.

Методические указания к проведению соревновательных приемов

1. Для проведения соревнований на скорость выполнения общеразвивающих упражнений не следует применять движений, требующих точных гимнастических положений рук и ног, так как ради быстроты эти положения и движения будут нарушаться.

2. Перед каждым соревнованием надо коротко и четко объяснить условия выполнения упражнения и вид сигнала.

3. После каждого соревнования обязательно объявлять победителя или команду, правильно выполнившую условия соревнований, а также объявлять поражение нарушившим правила.

4. В одном комплексе общеразвивающих упражнений не следует применять более 1-2 приемов соревнований.

5. Все соревнования индивидуального характера могут стать коллективными (командными), если выявлять колонну, шеренгу или ряд, быстрее и точнее выполнивших индивидуальные виды соревнований.

6. Соревновательные приемы надо применять не только при выполнении упражнений без предметов, но и при проведении упражнений с различными предметами и на различных снарядах (палки, скакалки, мячи, скамейки, стенка).

ПРИЕМЫ В РАЗЛИЧНЫХ ПОСТРОЕНИЯХ

На уроках физкультуры в школах, как правило, недостаточно применяются разнообразные и удобные построения для выполнения общеразвивающих упражнений. Так, например, для проведения упражнений без предметов учителя обычно ограничиваются применением разомкнутого строя в колонну по три или по четыре. Между тем имеется целый ряд построений и различных перестроений, которые могут действительно влиять на развитие внимания, повышать интерес к общеразвивающим упражнениям. Так, например, построение детей в круг является их любимой формой для проведения общеразвивающих упражнений. В кругу все видят друг друга, а упражнения становятся коллективными действиями и выполняются с большим желанием. Кроме того, различные построения (сомкнутые шеренги и сомкнутые колонны) разнообразят упражнения, которые воздействуют на новые, ранее не охваченные (в разомкнутых колоннах) части тела и группы мышц.

При выполнении упражнений в сомкнутых шеренгах, колоннах и кругах у занимающихся развивается точность движений, умение сочетать свои движения с действиями товарищей, умение координировать групповые действия.

Упражнения, выполняемые в сомкнутых колоннах

1. Стоя в колонне по одному, положив руки на плечи или на пояс стоящему впереди, выполнить приседы с отведением одной руки в сторону или без отведений рук.

2. И.П.– стоя в колонне ноги врозь, руки на плечи впереди стоящему
1 – правую руку вверх и с поворотом туловища направо положить ее за голову соседу сзади

2-3. – пружинящие наклоны к правой ноге

4 – И.П.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону

3. И.П. – сед ноги врозь, руки в стороны (дистанция – вытянутые руки)

1 – сед согнув ноги с захватом за голени (плотная группировка)

2 – И.П.

3-4 – то же, повторить счет 1-2

5 – упор лежа сзади

6 – И.П.

7-8 – повторить счет 5-6

4. И.П. – стоя в затылок, руки на плечи стоящему впереди

1 – левую в сторону

2 – выпад влево

3 – толчком левой встать на правую, левую в сторону

4 – приставляя левую, И.П.

5-8 – то же правой

5. И.П. – стойка ноги врозь (стоя в затылок), руки на плечи стоящему впереди

1 – наклон влево

2-3 – слегка выпрямляясь, добавочные наклоны влево

4 – И.П.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону

6. И.П.– стоя в колонне по одному, положив руки на плечи стоящему впереди

1 – левую в сторону на носок

2 – мах левой в сторону

3 – левую в сторону на носок

4 – приставляя левую, И.П.

5-8 – то же правой

7. И.П. – стойка ноги врозь, положив руки на плечи стоящему впереди
1-2 – наклониться назад, поднимая правую руку вверх
3-4 – И.П.
5-8 – то же другой рукой
8. И.П.– стоя в колонне по одному, положив руки на плечи стоящему впереди
1-3 – три прыжка на двух ногах
4 – прыжок с поворотом налево, левая рука вверх и на плечо – соседу слева (одна шеренга)
5-7 – три прыжка на двух ногах
8 – прыжком поворот налево, правая рука вверх и на плечо стоящему впереди и т. д., до возвращения в первоначальное положение.

Упражнения, выполняемые в сомкнутых шеренгах

1. Стоя в шеренге, положив руки на плечи рядом стоящим – наклоны вперед.
2. И.П.– стоя в шеренге, держась за руки внизу
1 – руки вверх
2-3 – наклон вперед прогнувшись
4 – выпрямиться в И.П.
3. И.П.– стоя в шеренге, руки скрестно за спину рядом стоящих товарищей
1-2 – шаг правой назад, одновременно наклониться назад
3-4 – И.П. приставляя правую
5-8 – то же левой
4. И.П.– стоя в шеренге с захватом за руки впереди
1 – мах левой вперед
2 – И.П.
3-4 – то же правой
5. И.П.– стоя в шеренге с захватом за руки сзади
1 – мах левой назад, руки вверх наружу
2 – И.П.
3-4 – то же правой
6. И.П.– стоя в шеренге, рассчитаться на «первый» – «второй». Вторые поворачиваются кругом
1-2 – наклон вперед, руки вверх
3-4 – И.П.

7. И.П. – в шеренге рассчитаться на «первый» – «второй». Первые номера принимают упор присев, а вторые – основную стойку. На 1-4 одновременно выполняют:

Первые – упор лежа на бедрах, упор присев, основная стойка, упор присев. Вторые – упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.

8. И.П.– стоя в шеренге, положив руки на плечи стоящих рядом
1-3 – выпад левой (правой) вперед с пружинящими движениями ног
4 – поворот направо кругом, поднимая руки вверх, выпад правой ногой вперед, опустить руки на плечи рядом стоящих. То же с другой ноги

9. И.П.– стоя в шеренге, рассчитаться на «первый» – «второй». Вторые поворачиваются кругом. Все берутся под руки

1-8 – прыжки ноги врозь со сменой ног (одна вперед, другая – назад), продвигаясь вперед, назад

1-8 – то же, смещаясь влево, затем вправо

Разновидности построения кругов

По форме и характеру упражнения в кругах ничем не отличаются от упражнений, выполняемых в сомкнутой колонне или шеренге. По отношению друг к другу занимающиеся в кругах могут быть расставлены по-разному.

1. Стоя в кругу лицом к центру, взявшись за руки (под руки), положив руки на плечи, скрестно за спину или на пояс рядом стоящих товарищей. Во всех перечисленных сцеплениях рук или без сцеплений выполняются различные упражнения.

2. Различные общеразвивающие упражнения можно выполнять стоя в кругу лицом наружу, держась указанными в 1-м пункте захватами рук.

3. Некоторые упражнения проводятся на месте, а также с продвижением вперед стоя в кругу правым (левым) боком к центру, положив руки на плечи впереди стоящему, взяв его за пояс, или без захватов.

4. Стоя в кругу лицом к центру, рассчитаться на «первый» – «второй». Вторые поворачиваются кругом. Все берутся за руки или под руки и выполняют упражнения. Некоторые упражнения проводятся без захватов рук.

5. Для выполнения упражнений занимающихся можно построить в два круга, один внутри другого, лицом к центру или кнаружи. Сцепления руками те же, что и в первом пункте.

В перечисленных построениях с различными захватами или без захватов руками упражнения могут выполняться сидя, лежа, а также с передвижением по кругу. Например, стоя в кругу лицом к центру, руки положить на плечи рядом стоящих товарищей. На счет 1-2 – приставной шаг вправо (по кругу), на счет 3-4 – наклон вперед и выпрямление в И.П. и т. д.

В зависимости от упражнений и захватов руками нужно увеличивать или уменьшать диаметр круга путем выполнения 1-2 шагов к центру (для уменьшения круга) или наружу (для увеличения круга).

Построение разомкнутых колонн лицом в разные направления

Для воспитания самостоятельного запоминания и выполнения упражнений учителя применяют (VII-X классы) неожиданные повороты колонн лицом в разные направления. Это придает выполнению упражнений больше ответственности. Ученики не могут механически копировать выполнение упражнения товарищем. Такие приемы создают момент новизны и необычности, вызывающие интерес к упражнениям. Приводим примерные построения шеренг, колонн и рядов лицом в разные направления.

1. Класс построен в разомкнутую колонну по четыре. Объяснив очередное упражнение, учитель поворачивает друг к другу лицом первую и вторую, третью и четвертую колонны.

Затем учитель подает команду для начала выполнения упражнения.

2. Перед выполнением упражнения учитель поворачивает спиной друг к другу первую и вторую, третью и четвертую колонны.

3. После объяснения упражнения учитель поворачивает первый ряд ко второму, третий – к четвертому, пятый – к шестому и т. д. После этого ученики выполняют заданное упражнение.

4. Упражнение можно провести после того, как учитель повернет ряды спиной друг к другу: второй ряд к первому, четвертый ряд к третьему, шестой – к пятому и т. д.

5. Иногда разомкнутые колонны по три или четыре перед выполнением упражнений можно повернуть следующим образом: первую и третью колонны повернуть кругом, вторую и четвертую оставить лицом в первоначальном положении. Затем выполнять очередное упражнение.

6. Учитель объясняет и показывает классу упражнение, которое выполняется на три счета. На четвертый счет необходимо повернуться налево (направо) и повторить упражнение сначала.

И.П. – основная стойка

1 – наклон назад, руки в стороны

2 – И.П.

3 – то же, 1-й счет

4 – выпрямляясь прыжком, поворот налево, руки вниз и т.д.

Ученики, выполняя упражнения, поворачиваются к учителю правым боком, спиной, левым боком и снова лицом.

Повороты налево (направо) на последнем счете (4-8) могут выполняться обычным способом или прыжком.

Методические указания к применению приемов с изменением форм построений

Упражнения, выполняемые учениками в шеренгах, взявшись за руки или положив руки на плечи стоящих рядом, надо чередовать с упражнениями, выполняемыми в колоннах. Упражнения в кругах с захватами рук следует чередовать с упражнениями без захватов рук.

Каждый учитель должен знать, что если ученики в этих построениях будут выполнять движения руками, наклоны туловища вперед, в сторону, приседы и другие движения поочередно, с отставанием от соседа справа (слева) или от стоящего впереди на определенный (1-2 счета) промежуток времени, то создаются поточные движения. Эти движения в виде «волн», «винтов», «цветов» используются для выступлений на школьных вечерах и праздниках.

ПРИЕМЫ, СОДЕЙСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ЧУВСТВА ВРЕМЕНИ И РИТМА

Постоянное выполнение общеразвивающих упражнений под музыку или громкий подсчет, под хлопки в ладони и удары в тамбурины и другие ритмические средства развивает чувство времени и ритма, которое обычно, трудно воспринимается занимающимися при обучении и на спортивных тренировках. Кроме содействия выполнению двигательных задач ритмические средства вызывают положительные эмоции и способствуют повышению работоспособности. Применением приемов, направленных на развитие чувства устойчивости темпа выполнения движений, воспитываются начальные инструкторские навыки для проведения упражнений.

Приводим примерные упражнения. Каждый учитель, исходя из подготовленности своих учащихся, сумеет определить, какие упражнения для каких классов следует применять.

Упражнения, выполняемые со счетом самих занимающихся

1-й вариант. Учитель, объяснив очередное упражнение, предупреждает учеников: «Первые два счета (раз, два) я буду считать, а следующие счета (три, четыре) будете громко считать сами». Учитель может считать четыре или восемь счетов подряд, затем столько же счетов повторяют ученики.

2-й вариант. Учитель считает только первый счет:

«Раз». Ученики продолжают: «Два, три, четыре» и т. д.

3-й вариант. Учитель считает: «Раз, два, три», ученики все вместе произносят: «Четыре» и т. д.

4-й вариант. Учитель предупреждает класс, что после того как он посчитает четыре или восемь счетов, нужно считать всем классом вместе до команды «Стой».

5-й вариант. После подсчета учителем первых четырех (восьми) счетов далее громко подсчитывают вначале первая и вторая колонны, затем

следующие четыре счёта громко считают третья и четвёртая колонны. Потом снова первая и вторая и т. д.

6-й вариант. Для того чтобы ученики почувствовали темп выполнения упражнения, учитель считает первые восемь (четыре) счётов. Следующие восемь (четыре) счётов громко считают ученики первой колонны, затем восемь счётов считают ученики второй колонны, далее восемь счётов считают стоящие в третьей колонне и последними считают ученики четвёртой колонны. Далее повторение подсчёта начинается с первой колонны и т. д.

7-й вариант. Учитель предупреждает класс, что после его восьми (четырёх) счётов нужно всем считать про себя. Ученики продолжают выполнять упражнение молча, стараясь сохранить заданный учителем темп.

Примечание. Для выполнения упражнений молча (без подсчёта) желательно подбирать движения со звуковым акцентом (хлопки, касания руками пола, выпады и др.).

8-й вариант. Иногда по указанию учителя дети могут выполнять отдельные упражнения в индивидуальном темпе. Упражнение выполняется заданное количество раз или до команды «Стой».

Упражнения со сменой мест на определённый счёт

Требование, чтобы учащиеся на определённый счёт (7 «и» 8) перебежали на место товарища и продолжали в том же темпе выполнять упражнение, содействует развитию чувства времени, усложняет выполнение, увеличивает физиологическую нагрузку и вносит большое оживление в проведение общеразвивающих упражнений.

Примеры

1. Класс построен в разомкнутую колонну по четыре; интервал 3-4 шага. Показав и объяснив очередное упражнение, учитель предупреждает, что после того как они выполнят, например на шесть счётов, 3 наклона и выпрямления, нужно на следующие два счёта (7 «и» 8) бегом поменяться местами: первой колонне со второй, а третьей – с четвёртой (см. рис. 2). Поменявшись местами и одновременно приняв И.П. (сидя, лежа, стоя), надо в заданном темпе продолжать выполнять упражнение с первого до шестого счёта, затем снова на счёт 7 «и» 8 меняться местами и т. д.

2. Построение то же. Каждый раз на счёт 7 «и» 8 местами меняются первая

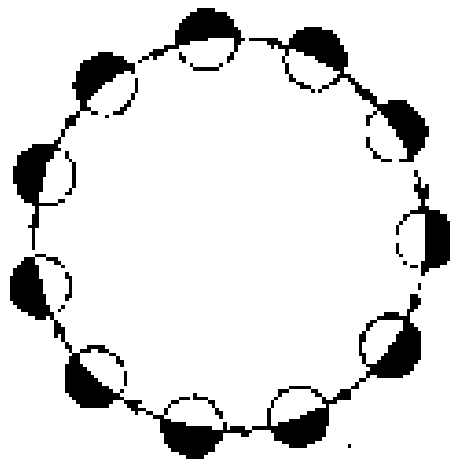


Рис. 9

колонна с третьей, а вторая – с четвертой, после чего учащиеся продолжают выполнять упражнение в том же темпе (см. рис. 4).

3. Класс построен в обозначенный на полу мелом круг лицом к центру. Интервал 1-1,5 шага. После выполнения 7 счетов упражнения на следующий счет «и» 8 надо переместиться (бегом, прыжком или приставным шагом) по кругу влево (вправо), на место стоявшего рядом соседа (рис. 9), и, приняв и. п., продолжать выполнение упражнения до следующего передвижения по кругу вправо (влево) и т. д.

4. Построение и условия передвижения по кругу на 8-й счет такие же, как в предыдущем упражнении. После нескольких (6-7) перемещений вправо (влево) учитель дает сигнал для быстреего возвращения на свои первоначальные места. Определяется и объявляется победитель.

Упражнения, выполняемые в различном темпе

Для овладения различным темпом и ритмом движений очень полезно проводить одни и те же упражнения с различной скоростью и различным ритмом их выполнения. Так, например, приседание, руки на пояс или другие, преимущественно силовые, упражнения можно выполнять со следующими разновидностями скорости и ритма:

1-й вариант. 1 – присесть, 2 – встать.

2-й вариант. 1-2 – присесть, 3-4 – встать.

3-й вариант. 1-2-3 – присесть, 4 – встать.

4-й вариант. 1-2-3-4 – присесть, 5-6-7-8 – встать.

5-й вариант. 1 – присесть, 2-3-4 – встать.

6-й вариант. 1 – присесть, 2-3 – пауза, 4 – встать.

7-й вариант. 1-2 – присесть, 3 – пауза, 4 – встать.

Примечание. Время каждого счета во всех вариантах определяется по метроному.

Правильно выполнять упражнения в значительной степени помогает школьникам такой прием, когда счет учителя частично заменяется указаниями, подчеркивающими наиболее важные элементы в данном движении. Например, при приседаниях ведется такой подсчет: «Раз, два – спина прямая». Иногда учитель считает: «Раз, два – медленно встали», или «раз, два, чаще, четыре». Иногда при маховых движениях приходится считать: «Раз, два, выше взмах» и т. д. Важно, чтобы эти объяснения и указания звучали четко, были бы в одинаковом темпе, чередовались бы с подсчетом, не прерывая выполнения упражнений.

Проведение общеразвивающих упражнений без зрительного контроля

Выполнение общеразвивающих упражнений с закрытыми глазами содействует более сознательному их восприятию и лучше активизирует внимание; дети воспринимают давно известные упражнения как новые. Упражнения эти должны содержать элементы равновесия.

Примеры

И.П. – О.С. с закрытыми глазами

- 1 – руки в стороны
- 2 – правую назад на носок, руки вверх
- 3 – добавочное отведение рук и правой назад
- 4 – приставляя правую, руки вниз
- 5-8 – то же левой (для VIII класса)

И.П. – стойка ноги скрестно правой, руки в стороны, глаза закрыты

- 1 – наклон вперед, касаясь ладонями пола
- 2 – добавочный наклон
- 3 – выпрямиться, руки в стороны
- 4 – прыжком сменить положение ног (для VIII класса)

Класс построен в колонну по два, три, четыре. Учитель сообщает, что колонна или ряд, который выполнит упражнение с закрытыми глазами лучше других и сохранит равновесие, будет победителем.

И.П. – О.С. с закрытыми глазами.

- 1 – шаг левой в сторону, руки в стороны.
- 2 – присед, руки вперед.
- 3 – встать, руки в стороны
- 4 – приставляя левую, О.С.
- 5-8 – то же вправо

После выполнения каждого упражнения учитель, учитывая нарушения в выполнении и равнении, объявляет колонну, которая лучше других выполнила условия соревнования (применять в V-VIII классах).

И.П. – руки в стороны (глаза закрыты)

- 1 – полуприсед с поворотом туловища направо, руки в стороны
- 2 – И.П.
- 3-4 – то же налево

Примечание. Можно выполнять с закрытыми глазами отдельные упражнения на гимнастических скамейках, с гимнастическими палками, мячами и скакалками.

Методические указания к проведению приемов, содействующих развитию чувства времени

1. Из приемов данной группы рекомендуется применять в одном комплексе не более 1-2 упражнений.

2. Во время громкого подсчета самими учениками учителю удобно исправлять ошибки и делать замечания детям по ходу выполнения упражнений.

3. При выполнении упражнений молча учитель должен отметить лучшие колонны по согласованности выполнения.

4. При проведении смены мест в колоннах на последние два (7 «и» 8) счета нужно установить, такие интервалы между колоннами, чтобы не было слишком легко или слишком трудно выполнить это задание.

5. Особенно строго следует требовать, чтобы ученики выполняли упражнения точно, согласовывали движения в заданном ритме и темпе.

6. Все перечисленные приемы с подсчетом самих занимающихся, с изменением темпа или со сменой мест на определенный счет воспринимаются учениками как нечто новое не только при выполнении упражнений без предметов, но и при проведении упражнений на гимнастических скамейках, гимнастической стенке, с набивными мячами, с палками.

ПРИЕМЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ АКТИВНОСТЬ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ И СОЗНАТЕЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Общеразвивающие упражнения обычно имеют коллективный характер, что соответствует методическим целям занятий и обеспечивается самой организацией выполнения упражнений. При проведении их создаются благоприятные условия для творческого отношения учащихся к процессу занятий, к сознательному сочетанию личной и коллективной ответственности в выполнении заданий учителя. Для повышения активности учеников необходимо, чтобы они расширяли знания о значении каждого упражнения на укрепление их физического состояния. Кроме того, очень важно в ходе занятий выявлять и развивать у учащихся организаторские способности и формировать инструкторские навыки.

Опыт многих учителей указывает на необходимость применения на занятиях разнообразных методических средств, повышающих сознательную активность и самостоятельность учащихся.

К таким методическим средствам относятся различные данные научных исследований, например, физиологическое обоснование развития силы мышц, гибкости или утомления; выявление мышц, участвующих в отдельных упражнениях; разъяснение связи между общеразвивающими упражнениями и спортивными результатами. Важно также опрашивать учащихся об их самонаблюдениях при занятиях общеразвивающими уп-

ражностями и поручать подбор и проведение упражнений самим учащимся, а также давать домашние задания.

Анатомо-физиологические и другие научные обоснования общеразвивающих упражнений

Связь общеразвивающих упражнений со знаниями анатомии и физиологии человека можно раскрыть при проведении самих упражнений. Важно показать учащимся на примерах, что знание функциональной деятельности различных органов и мышц необходимо для каждого из них, ибо оно позволяет сознательно подбирать упражнения для определенных групп мышц и заботиться об их гармоническом развитии. Это очень важно для того, чтобы заинтересовать учащихся активно выполнять и «нелюбимые» упражнения. Примеры.

1. Учитель рассказывает детям о том, какое важное значение имеет сила мышц живота в труде и спорте. Он отмечает, какие мышцы при этом выполняют главную работу. Затем во время выполнения учениками седов из положения лежа на спине учитель говорит:

«Положите ладони на живот. Если вы чувствуете твердость мышц (при седе), значит, развивается сила мышц живота». В других случаях учитель предлагает ученикам самим определить воздействие на мышцы того или иного упражнения.

2. Чтобы лучше понять значение широкой стойки ноги врозь, учитель поясняет: «Повороты туловища, наклоны вперед и назад выгодно производить из стойки ноги врозь. Большая площадь опоры позволяет обеспечить устойчивость тела при отклонении туловища, выходящего за центр опоры. Так обеспечивается полная свобода в работе прямых и косых мышц живота и спины».

3. Учитель предлагает классу (VIII-X) выполнить сгибание и разгибание рук лежа в упоре руками на гимнастической скамейке. Затем это же упражнение ученики выполняют (без скамейки) на полу. Далее учитель проводит сгибание и разгибание рук в упоре лежа, опираясь ногами на гимнастическую скамейку. После выполнения упражнений учитель путем постановки ряда вопросов подводит учащихся к тому, чтобы они сами определяли, какие преимущественно мышцы развиваются при этом упражнении, в каких видах спорта особенно необходимы сильные разгибатели рук, или выясняет, в каком из перечисленных исходных положений труднее выполнить сгибание и разгибание рук и почему. Затем всем ученикам рекомендуется ежедневно выполнять данное упражнение дома, постепенно повышая опору ног.

4. Для того чтобы показать учащимся значение упражнений для развития силы мышц спины, учитель выбирает ученика, у которого особо рельефно выделяются мышцы спины, и предлагает ему лечь на живот, руки в стороны.

По указанию учителя ученик выполняет 2-3 раза напряженное прогибание (поднимает туловище и руки от пола), а все остальные ученики стоя наблюдают. После этого учитель объясняет, как важно укреплять мышцы спины для удержания хорошей осанки, поднимания тяжелых грузов, а также для того, чтобы копать землю лопатой и выполнять спортивные нагрузки. Затем весь класс повторяет упражнение.

5. На уроках физкультуры в школе иногда можно произвести измерение становой или ручной силы динамометром, измерить объем бицепса или других мышц тех учащихся, которые занимаются спортом, и не занимающихся физическими упражнениями. Эти примеры убедительно покажут учащимся роль упражнений для развития мышечной силы.

6. Правильной осанки обычно требуют от учащихся только учителя физической культуры. Однако для формирования данного навыка многое зависит и от других учителей. Все учителя после любого урока в классе должны командовать: «Встать! Расправить плечи, соединить лопатки, сделать глубокий вдох (повторить 2-3 раза), выйти из класса!»

Различные виды взаимопроверки выполнения упражнений и другие задания

1-й вариант. Взаимоконтроль друг друга при выполнении общеразвивающих упражнений повышает сознательную активность учащихся. Для этого занимающихся распределяют попарно (путем поворота колонн друг к другу лицом). Одна шеренга выполняет упражнение, а другая по ходу или после его окончания указывает на допущенные ошибки. Для исправления ошибок упражнение повторяется. Затем в роли проверяющего становится другая шеренга учеников.

2-й вариант. Упражнение выполняет одна из колонн, остальные ученики наблюдают. После выполнения они указывают ошибки или дают оценку (в баллах) всей колонне.

3-й вариант. В определенных учителем местах (зала, площадки) 4-5 учеников обучают свои отделения выполнять заданное учителем упражнение.

Сознание полезности общеразвивающих упражнений побуждает учащихся стремиться как можно лучше выполнять задания и требования учителя. Поэтому очень ценным в воспитании самостоятельности явится выполнение учениками домашних заданий.

1 задание. Учитель назначает 5-6 учеников (VIII-X классов), которые должны к следующему уроку подобрать и провести по одному упражнению. Выбор упражнений по воздействию (на силу или растягивание определенной группы мышц), а также очередность их проведения учитель определяет и указывает каждому ученику отдельно. Таким образом, на очередном уроке комплекс общеразвивающих упражнений будет проведен учащимися.

II задание. Учитель назначает 3-4 учеников, которые должны к следующему уроку подобрать и провести по 1-2 упражнения.

III задание. Комплекс общеразвивающих упражнений для очередного урока (без предметов или с гимнастическими палками, на гимнастической скамейке, стенке) поручается провести двум или одному опытному ученику.

IV задание. Составить и провести физкультпаузу во время учебных уроков в классе.

V задание. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений до начала занятий (гимнастика до занятий).

Полезным для повышения интереса учащихся к общеразвивающим упражнениям, а также для расширения их знания анатомии является задание учителя подготовить и написать специальную таблицу, в которой должен быть анализ работы мышц при различных общеразвивающих упражнениях (таблица 1).

Для активизации учебного процесса при выполнении общеразвивающих упражнений следует привлекать к показу упражнений самих учащихся. На основании изучения опыта привлечения учащихся к показу упражнений в V-VIII классах Медведевым В.Ф. и Шаповаловым В.В., доказано, что это помогает учителям более действенно обучать движениям школьников. Например, объяснив выполнение «выпада» в сторону, учитель предлагает ученику показать это упражнение. Во время показа учитель обращает внимание учащихся на ширину шага, направление носков, положение туловища и на другие требования.

Таблица 1

Анализ работы мышц при общеразвивающих упражнениях

Выполняемые упражнения	Работающие мышцы	Двигательные функции
1. Руки вверх	Двуглавая и трехглавая плеча	Удерживает прямые руки
2. Наклоны вперед, влево, вправо	Широкая спины, прямая брюшная, косые брюшные	Сгибает туловище вперед, наклоняет его в сторону
3. Стоя на коленях, руки вдоль туловища, наклон прямого туловища назад (без прогиба)	Четырехглавый разгибатель бедра, прямая брюшная	Наклоняет туловище назад, выпрямляет его
4. Упор присев; вставая, отвести ногу в сторону с хлопком над головой	Дельтовидная, портняжная, икроножная, четырехглавый разгибатель бедра	Поднимает руки, поворачивает бедро, разгибает голеностопный сустав, отводит ногу в сторону

Показ упражнений учениками позволяет лучше организовать внимание школьников, нацелить их на восприятие главных положений и движений в упражнении.

Словесное сопровождение упражнения

В.И. Вишневский предлагает эффективный прием, способствующий более осознанному выполнению движений и запоминанию терминологии. Ученики, делая то или иное движение, например присед руки в стороны, называют (вслух, но не громко) все то, что они делают: «Приседаю, руки в стороны; встаю, руки вниз». При наклонах называют: «Наклон влево, наклон вправо» и т. п.

С той же целью автор рекомендует называть про себя выполняемое движение.

Учителю физического воспитания следует придавать большое значение проверке и оценке не только двигательных навыков, но знаний и понимания разучиваемых движений и упражнений.

Например, учитель принимает какое-нибудь и. п. и спрашивает то одного, то другого, как называется данное положение, движение или упражнение. Учитель может также предложить ученикам принять какое-нибудь и. п. и спросить у них, в каком положении у них находится голова, грудь, позвоночный столб, плечи, локти. Более сложным заданием будет описание принятого и. п. или других движений стоя с закрытыми глазами. Еще сложнее рассказать по терминологии 4-8 счетов упражнения или описать 1-2 положения по памяти.

Графическая запись упражнений

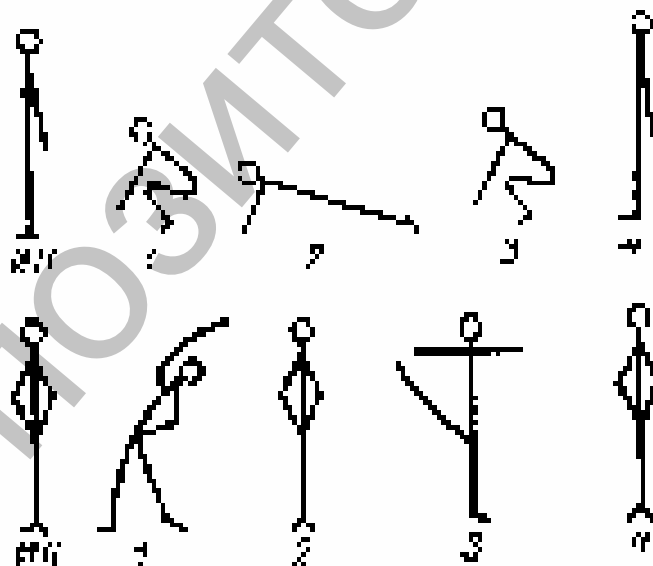


Рис. 10

Для повышения эффективности обучения инструкторским навыкам и более глубокого понимания разучиваемых упражнений применяется изображение упражнений учениками в виде графической записи (схематический рисунок).

Выполнение графической записи общеразвивающих упражнений не представляет для учащихся особой трудности. Графически можно изобра-

зять различные рекомендуемые для учащихся упражнения и вывесить их как наглядное пособие. Например, комплекс упражнений на месяц для занятий зарядкой дома или упражнения для учеников специальной группы (рис. 10).

Методические указания к применению приемов 5-й группы

1. Краткие и точные разъяснения выполнения общеразвивающих упражнений должны проводиться с использованием терминов и понятий, известных учащимся (VIII-X классов) из курса анатомии, физиологии и спортивной практики.

2. Приемы по взаимному обучению упражнениям необходимо практиковать регулярно во всех классах, отводя для этого 2–3 мин.

3. Задания по взаимопроверке выполнения упражнений следует давать в зависимости от возраста. Чем старше школьники, тем сложнее должны быть задачи.

4. Все накопленные учениками знания, умения и навыки следует применять на практике. Для этого учитель физического воспитания должен добиваться, чтобы каждый ученик почаще (на уроках, перемене, до уроков, в секциях) участвовал в составлении и проведении комплексов общеразвивающих упражнений.

5. Необходимо применять различные измерения, например, объем грудной клетки, гибкость различных суставов, объем различных групп мышц рук, ног, и выяснять, какие изменения произошли в результате занятий общеразвивающими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Берман Э. Общеразвивающие упражнения. – Мн.: Беларусь, 1967. – 100 с.
2. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. Изд. 3-е, переб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с., ил.
4. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Мн.: Выш. Школа, 1980. – 256 с., ил.
5. Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 88 с.