

**Преподаватель Чупров А.П.**

**Группа: 31м**

**29.04.2020**

**Совершенствование комплекса ОРУ для работы на  
тренажерах**

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

Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определённых физических качеств. Большое количество ОРУ объясняется тем что возможные действия телом и отдельными его частями разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Смена исходных и конечных положений, применение различных отягощений и приспособлений также расширяют границы использования данных упражнений. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

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

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологических назвать);

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

### **ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела. Как свидетельствуют научные данные и практический опыт, при составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Первыми даются упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются они обычно в медленном темпе.
2. Упражнения для шеи.
3. Далее следуют упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений.

Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание.

4. Последними в комплексе используются упражнения где участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде. В заключение используется так называемые скоростные упражнения (прыжки или бег на месте), после чего следует постепенно снижать нагрузку с замедлением темпа. В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плечей; В группе для ног и тазового пояса – упражнения для стопы, голени, бедра;

В группе упражнений для туловища выделяют упражнения для мышц передней или задней поверхности туловища и т.д.

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

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибание, разгибание, приведение, отведение, круговые движения, повороты.

Характер упражнений во многом зависит от системы напряжения и расслабления мышц, быстроты движений и внешне проявляется как плавные, равномерные движения или движения с ускорением или замедлением, рывки, взмахи.

Вводной части урока можно использовать специально подобранные игры или упражнения, не требующие большого физического напряжения и активизирующие внимание учащихся. Исходя из конкретных условий, учитель должен самостоятельно решить, какие упражнения или игры наиболее приемлемы на данном уроке.

Если урок проводится в прохладную погоду на открытом воздухе, учитель во время вводной части должен предлагать наиболее эффективные упражнения с целью разогревания организма. Для этого ОРУ выполняются в более быстром темпе, количество их увеличивается, а следовательно, увеличивается и продолжительность всей вводной части. Практика показала, что для большей эффективности и эмоциональности этой части урока следует использовать упражнения с предметами (скакалками, гимнастическими палками, мячами и т.д.)

С психологической точки зрения использование предметов различной формы, объёма, массы повышают эмоциональность занятий, активность и интерес ребят, обогащают их новым двигательным опытом.

В связи со сказанным в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

## **РАЗНОВИДНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ**

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА**

#### **1. Упражнения для пальцев и кисти:**

а) силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счёт;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;

#### **ТОЖЕ В УПОРЕ ЛЁЖА:**

- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага;

б) упражнения на увеличение подвижности суставов:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь, пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- в упоре лёжа, передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

### **1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СГИБАТЕЛЕЙ И РАЗГИБАТЕЛЕЙ**

#### **ПРЕДПЛЕЧЬЯ:**

а) силовые упражнения для сгибателей:

- сгибание рук к плечам с набивными мячами (гантелями), то же с резиновым амортизатором стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;
- в упоре лежа на широко расставленных руках сгибание одной руки. Перемещение тела попеременно в упоре лежа на левой или правой руке;

б) силовые упражнения для разгибателей:

- разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа, сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;
- разгибания рук вверх из положения гантели к плечам;
- в) упражнений для увеличения подвижности в плечевых суставах:
  - одна рука сверху, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;
  - сведение прямых рук за спиной рывками;
  - из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцы назад;
  - выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно, хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ**

- а) упражнения для увеличения подвижности в суставах:
  - наклоны головы вперед, назад, в стороны;
  - повороты головы налево, направо;
  - круговые движения головы;
- б) силовые упражнения:
  - руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
  - стоя на коленях с опорой головы о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
  - из положения лежа с согнутыми руками (ладоши у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И ТАЗОВОГО ПОЯСА**

#### 1. Упражнения для стопы и голени:

- а) силовые упражнения:
  - поднимание на носки, тоже с гантелями в руках;
  - ходьба на носках;
  - подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижениями;
- б) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящийся сзади ноги;
- стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы

### **1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БЕДРА:**

а) силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге, тоже с гантелями в руках, тоже с партнером на плечах;
- ходьба и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;
- тоже но вперед с удержанием голени партнера.

б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и врозь);
- полу шпагат, шпагат;
- стоя на одной ноге, махи с максимальной амплитудой вперед, назад в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другая опирается на рейку гимнастической стенки. Наклоны к прямой ноге.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА**

1. Упражнения для передней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимание прямых ног, поднимание прямых ног в положении лежа на лопатках согнувшись;
- в положении лежа руки с гантелями в стороны. Поднимание гантелей вперед.

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад, стоя ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя с опорой на поясницу о набивной мяч.

Наклоны назад, руки вверх;

- мост отжиманием из положения лежа.

#### 1. Упражнения для задней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- положение наклона вперед, поднятие рук в стороны с гантелями;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись;

#### 1. Упражнения для боковой поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнера, наклон назад на 45 градусов и повороты туловища направо, налево, руки за голову;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА**

- из упора присев перейти в упор лежа, затем снова в упор присев, встать, то же но со сгибанием рук в упоре лежа;
- ходьба на руках с помощью партнера за ноги;
- в стойке ноги врозь круговые движения туловища;
- из стойки ноги скрестно, без помощи рук сесть, затем лечь, снова сесть и встать.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**



- из положения стоя у стенки с касанием её затылком, лопатками, ягодицами, пятками отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Фиксировать позу, стоя у зеркала;
- стоя спиной к стене, выполнить приседания и наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены;
- в положении лежа на спине, руки за головой, напрячь мышцы спины, подняться в о.с. Сохраняя прямое положение тела с помощью партнеров.

### **СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ ОРУ**

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов ОРУ необходимо прежде всего руководствоваться тем для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться. Иными словами, следует четко определить педагогические задачи. Наиболее типичными формами ОРУ отличающимися друг от друга целевой направленностью и задачами, являются утренняя зарядка, производственная гимнастика, основная гимнастика и др.

Формы организации, а также педагогические задачи занятий зависят от того, с кем (контингент) и с какой целью проводятся упражнения. Следует учитывать, что каждое упражнение носит универсальный характер и должно применяться с учётом тех задач, которые надо решать с помощью данного упражнения. К примеру, приседания на обеих ногах на занятиях с детьми ясельного возраста способствуют развитию чувства равновесия при изменении позы. Приседания в утренней гимнастике или спортивной разминке разогревают мышцы ног, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Приседания при производственной гимнастике с лицами, занятыми трудовыми процессами с участием преимущественно рук или в сидячем положении, будут способствовать активному отдыху мышц ног, особенно разгибателей бедра. Наконец, приседания с дозированной нагрузкой

при лечебной гимнастике используются при восстановлении функций мышц и суставов ног после травм или заболеваний. Внешне одинаковые по форме упражнения (те же приседания) будут оказывать различное воздействие в зависимости от характера их исполнения (быстрые или медленные приседания с отягощением или без него и т.п.). Чтобы верно ориентироваться в выборе упражнений необходимо иметь представление о качественно различных формах проявления двигательных способностей. Наиболее характерные качества это сила, выносливость и гибкость.

**СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА.** С использованием ОРУ рекомендуются развивать тремя способами:

1. Многократное (8-12 раз) поднятие доступного веса или преодоление веса собственного тела (при отжиманиях в упоре лежа, вставании из приседа, подтягивании и т.д.) до утомления развивают силовую выносливость, способствуют увеличению мышечной массы. Если повторение (8-12 раз) не составляет труда, необходимо увеличивать вес отягощения или изменить исходное положение (например, отжимания с опорой ног о возвышение).
2. Поднятие около предельного веса (1-3 раза) развивает максимальную силу мышц и увеличивает их массу. Изометрические упражнения (около предельное напряжение мышц с таким внешним сопротивлением, при котором нет видимых перемещений частей тела) также развивают максимальную силу.
3. Выполнение движений с максимальной скоростью развивает скоростно-силовые качества мышц быстроту.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** – используя ОРУ, развивают локальную и общую выносливость (например, поднятие гантелей к плечам, подтягивание на перекладине).

Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивают общую выносливость (к примеру,

упражнения общего воздействия, продолжительный бег на месте, прыжки, приседания в сочетании с наклонами и упором лежа, выполняемые многократно, до пота)

**ГИБКОСТЬ** – различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость связана с демонстрацией подвижности в суставах за счёт преодолевающей работы мышц (удержание высоко поднятой ноги, высокие взмахи ногами). В связи с этим и развитие активной гибкости предусматривает применение упражнений с увеличенной амплитудой движений, а также упражнения для укрепления мышц, фиксирующих суставы в предельных положениях (высоко поднятая нога, высокий угол и т.д.). Пассивная гибкость – проявление подвижности в суставах за счёт силы тяжести собственного веса тела или его частей, действий партнера или отягощений (опускание в шпагат, наклон вперед в положении сидя с притягиванием к ногам с помощью партнера, наклоны туловища к ноге с опорой его о рейку гимнастической стенки и т.д.).

Пассивная гибкость развивается методом повторных активных или пассивных действий уступающего характера (наклоны с дополнительными движениями, то же с помощью партнера), методом фиксации систематических положений в позах, где проявляется подвижность в суставах (мост, шпагат, наклон и т.д.).

От развития гибкости зависит величина доступной амплитуды движений. Занятия только силовыми упражнениями приводят к ограничению подвижности в суставах, к закрепощенности. Поэтому силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление.

Упражнения в расслаблении также составляют часть ОРУ связаны с отдыхом и произвольным естественным расслаблением мышц. Используя метод контрастных действий: чередование сильных напряжений и быстрых расслаблений данной группы мышц необходимо занимающимся активно или произвольно расслаблять мышцы. Этот метод эффективен в положении лежа

или сидя. Применяются маховые движения с расслаблением, потряхивания, приёмы самомассажа.

## **ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ**

При подбору упражнений по принципу их соответствия основным педагогическим задачам следует руководствоваться следующими правилами:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Это особенно важно учитывать при составлении комплексов утренней гимнастики, спортивной разминки, в которые необходимо включать упражнения с участием в движениях всех частей тела. Чередовать упражнения необходимо по определенной схеме, составляющей одну серию, к примеру, «руки-ноги-туловище». Навсегда установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с применением ОРУ.
2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учётом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Комплексы ОРУ, составленные с учётом локального воздействия, типичны для занятий атлетической и основной гимнастикой. Эти же правилом руководствоваться при составлении комплекса упражнений производственной и лечебной гимнастики.
3. Правило «прогрессирования», широко используемое в спорте реализуется также при составлении комплекса ОРУ в форме «нарастания» эффекта от применения упражнения за счёт увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количеством повторений. Это проявляется и в ходе выполнения одного упражнения, и одного или нескольких комплексов ОРУ. Каждое упражнение может усиливаться за счёт дополнительных действий. Нарастание нагрузки в комплексе ОРУ достигается включением более интенсивных упражнений в последующие серии и увеличением количества повторений. Постепенное привыкание (адаптация) к нагрузке от занятия к занятию при неизменном комплексе

ОРУ свидетельствует о благотворном действии упражнений на организм и требует изменение комплекса в сторону его усложнения.

4. Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, которая достигается с помощью четких указаний на исходное положение, направление и амплитуду движения и характер их выполнения. При подборе упражнений надо соблюдать правило гимнастической регламентации упражнений. К примеру, при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ног вместе или врозь, носками наружу или при параллельных стопах эффект будет различным. Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон. За основу должны стать следующие упражнения и их разновидности: 1. Подтягивание с выправленными прогибанием тела. 2.Круговые движения руками. 3.Приседания. 4.Наклоны туловища вперед, назад, в сторону и круговые движения. 5.Наклоны и круговые движения головы. 6.Упор лежа и отжимание в упоре лежа. 7.Поднимание ног в положении сидя и лежа (или туловища при закрепленных ногах). 8.Махи ногами вперед, назад и в сторону. 9.Прыжки (подскоки) многократные. 10.Ходьба и бег на месте.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ**

Особенностью ОРУ в отличии от проведения прикладных упражнений является их стилизация. ОРУ проводятся с использованием предметов. При занятии ОРУ предметы используются с различными усилиями: как оттягивающие, как средство восстановления точности движений, как средство повышения интереса к занятиям и т.д.

Гимнастическая палка используется как ограничитель движений уточняющий их направление и амплитуду. Кроме того, её можно применять как опору для упражнений в опорах и висах при занятиях с партнерами. Типичными упражнениями со скакалкой являются прыжки с перетягиванием через неё: на двух и одной ноге; с вращением скакалки назад и вперед; на каждое вращение скакалки и с промежуточными подскоками; с двойными

вращением; в приседе и т.д. Скакалку сложенную вдвое, втрое или в четверо, используют как палку. Применяется и длинная скакалка – для перепрыгивания при вращении её за концы двумя партнерами.

**МЯЧИ НАДУВНЫЕ** используются для бросков и ловли при индивидуальных, групповых упражнениях. Малые (теннисные) мячи применяются также для метания в цель.

**МЯЧИ НАБИВНЫЕ** разного веса, а также ограничители движений и опорой при выполнении ряда (к примеру, прогибания лежа с опорой, спиной о мяч).

**ГАНТЕЛИ** разного веса широко применяются как отягощения усиливающие эффект при динамических упражнениях скоростно-силового характера (малого веса) и при силовых динамических и статистических упражнениях (среднего и большого веса). С этой же целью используются резиновые и пружинные амортизаторы. Блочные устройства, гири и штанги применяются для специальной силовой подставки в спортивных видах гимнастики и в атлетической гимнастике и являются типичными средствами при занятиях ОРУ. Упражнения с булавами деревянными выполняются для развития силы и подвижности суставах верхних конечностей, координации движений, а также используются в играх и эстафетах. Многие ОРУ можно выполнять с использованием гимнастической скамейки и на гимнастической стенке. Скамейка может служить опорой в положении сидя, в упоре лежа или препятствием при прыжках. Многие упражнения можно выполнять пользуясь скамейкой как отягощением, поднимая её руками или ногами группой занимающихся.

Благодаря конструкции снаряда на гимнастической стенке можно выполнять специфические упражнения с опорой руками и ногами о рейки на разной высоте, упражнения в висе и смешанном висе. Кроме того дополнительная опора руками о стенку облегчает выполнение ряда упражнений (равновесия, приседания), что немаловажно при занятиях с начинающими.

ОРУ целесообразно проводить также с партнером. Это расширяет возможности использования ОРУ: взаимодействие партнеров может облегчить или усложнить двигательную задачу, а в целом повышает эмоциональный фон занятий. Составляя программу занятий, нужно предусмотреть возможность включение в комплекс упражнений с предметами и с использованием гимнастического оборудования.

### **ОБУЧЕНИЕ ОРУ**

Как правило, ОРУ не является для занимающихся сложной двигательной задачей и процесс обучения чаще всего сводится к запоминанию последовательности упражнений в комплексе. Наиболее действенными способами обучения ОРУ являются способы по показу, по рассказу и по разделениям: 1. Способ обучения по показу.

Обучая ОРУ способом по показу, одновременно даются указания, какие движения выполняются на какой счёт. После 2-3 повторений вместе с группой проводящий переходит на подсчёт и подсказ. Заканчивают упражнения по команде: «Стой!» Она подаётся вместо следующего счёта.

При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение!» и т.д.

2.Способ обучения по рассказу.

Этим способом пользуются при обучении более простыми упражнениями или с целью активизировать внимание занимающихся. По ходу подсказывать основные действия вместо подсчёта, но и в ритме и в темпе упражнений. Например: «Наклон-выпрямиться- присесть-встать». При комбинированном способе, соединяющем показ и рассказ, в начале показывается упражнение, а затем подсказывает походу его выполнения.

3.Способ обучения подразделениям.

Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. При таком способе достигается высокая моторная плотность занятий.

## ДОЗИРОВКА ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счёт изменения:

- числа упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ оно может быть разное);
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения с работой многих мышечных групп, силовые упражнения и упражнения на выносливость воздействуют сильнее, чем упражнения на гибкость);
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количества повторений (при проведении несложных ОРУ, укладываемых в счёт «1-4» или «1-8» под музыку, как правило, каждое упражнение повторяют 4, 8, 12 или 16 раз. Упражнения без музыки можно повторять в этих же пределах, не придерживаясь точного количества, диктуемого строением музыкального произведения);
- темпа (быстрей, темп упражнений как правило более нагрузочен);
- исходное положение (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывают различную нагрузку. Например: сгибание и разгибание рук в упоре лежа со опорой руками о возвышение или в упоре на брусьях. Дозировать упражнение исходя из общих правил учёта степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых с данным контингентом. При индивидуальных занятиях регулировать нагрузку в зависимости от степени утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать занимающихся самостоятельно прекратить упражнение, если продолжать его со всеми вместе, остановиться трудно. В силовых упражнениях чувство утомления легко ощутимо и повторение до отказа допустимо. В упражнениях на выносливость доводить организм «до отказа» такой степени утомления нельзя, особенно при занятиях с



начинающими. В упражнениях на гибкость надо руководствоваться чувством легкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений.

От занятия к занятию нагрузку также следует постепенно повышать, регулируя её за счёт тех же факторов и количества дней занятий в неделю.

Дыхание тесно связано с движениями. Глубина и частота дыхания должны соответствовать потребностям организма в данный момент. Это сложная физиологическая функция организма осуществляется автоматически, хотя возможно и произвольно в акт дыхания. Для здоровых людей не имеет значение, когда делать вдох и выдох, не вредны и моменты кратковременного натуживая. По мере возможности необходимо сочетать темп движений с дыханием. При расширении грудной клетки при движениях руками в стороны, разгибания туловища рекомендуется делать вдох, а при сгибаниях, наклонах – выдох.

Эмоциональный фон, особенно при занятиях с детьми, имеет большое значение, рекомендуется ОРУ игровым способом. Многие подвижные игры насыщенными движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседание, подскоки, наклоны и т.д.)

Соревновательный метод проведения ОРУ также повышает эмоциональный тонус занимающихся. С этой же целью ОРУ проводятся в различных построениях и с перестроениями: в шеренге, колонне, кругу, в сомкнутом и разомкнутом строю, в движении в парах и тройках. Особенно полезны ОРУ на воздухе (в парке, в лесу и на пляже).

**Домашнее задание:**

**Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гирями, с гантелями (на выбор)**