

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ
УПРАЖНЕНИИ КАК ОДНОГО ИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-13 ЛЕТ**

*студентка Ташкентский государственный
университет имени Низами.*

*Абдиназарова Нодира Хомид кизи Научный руководитель ст.
преподаватель ТГПУ имени Низами*

Курбанова. Д.А

Аннотация: В статье рассматриваются *Общеразвивающие упражнения являются универсальным средством физического воспитания в школе, так как используются не только на уроках физической культуры, но и при проведении утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, физкультурных праздников.*

Ключевые слова: *упражнения, средства, гимнастика, предметы, осанка, организм, дыхание, ритм, темп, скорость, амплитуда, тела, гибкость, методика, физические качества, движения, упражнения, обучение, эффективность, эксперимент, бег, прыжки, ловкость, двигательный активность.*

Annotation: *The article discusses General developmental exercises are a universal means of physical Education at school, as they are used not only in physical culture lessons, but also during Morning exercises, physical exercises and physical training breaks, and physical culture holidays*

Key words: *exercises, means, gymnastics, objects, posture, body, breathing, rhythm, pace, Speed, amplitude, body, flexibility, movement, exercise, learning, efficiency, experiment, running, jumping, agility, physical activity.*

Общеразвивающие упражнения — движения отдельными частями тела или Их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с

Максимальным и умеренным мышечным напряжением. В зависимости от Цели и задач урока общеразвивающие упражнения могут быть направлены Преимущественно на подготовку организма учащихся к предстоящей работе (разминка), овладение школой движений, воспитание физических качеств, Оздоровление различных органов и систем организма, формирование Правильной осанки.

Выполнение общеразвивающие упражнения в подготовительной части Урока должно обеспечивать оптимальное возбуждение коры больших Полушарий головного мозга, более ровный поток нервных импульсов, Идущих из моторной зоны больших полушарий, причем происходит общая Активизация деятельности внутренних органов. Все это обеспечивает готовность организма к выполнению упражнений, которые осваиваются и Используются для воспитания физических качеств (силы, гибкости, силовой Выносливости), формирования правильной осанки в основной части урока. В Заключительной части урока общеразвивающие упражнения выполняются в Целях активного отдыха и переключения учащихся на другой вид

Деятельности.

Общеразвивающие упражнения являются универсальным средством Физического воспитания в школе, так как используются не только на уроках

Физической культуры, но и при проведении утренней гимнастики, Физкультминуток и физкультпауз, физкультурных праздников. Они могут

Выполняться без предметов, с предметами (палками, набивными мячами, Гантелями, гирями, обручами, скакалками, резиновыми амортизаторами, на

Тренажерах), а также с взаимной помощью друг другу при различном

Построении учащихся (в колоннах, кругу, шеренгах), на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно Дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях.

Это обеспечивает избирательный характер воздействий на отдельные

Группы мышц и на определенные системы организма. В результате Систематического повторения Общеразвивающие упражнения создается

Своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и Способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для Формирования сложных гимнастических навыков. Большую роль Общеразвивающие упражнения играют в формировании осанки: благодаря

Им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению Позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как

Именно в дошкольном и школьном возрасте происходит формирование

Изгибов позвоночника, окончательно завершающееся в 11-13 лет. Кроме того, Общеразвивающие упражнения являются прекрасным Средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят

Упражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхательную мышцу,

Межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более

Глубокому дыханию. Ритмичность движений позволяет формировать навыки

Рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и

Длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой

Движения. Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и

Снижение нагрузки в общеразвивающие упражнения способствуют Укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца,

Улучшают ритмичность сокращений. Упражнения оказывают большое

Влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация,

Осознанное владение движениями имеют значение и для умственного

Развития детей. Как правило, Общеразвивающие упражнения выполняются в

Коллективе, что способствует развитию у детей организованности, Дисциплины. Положительную роль играет и музыкальное сопровождение. В

Последние годы в методике проведения общеразвивающие упражнения

Начинают получать признание и такие нетрадиционные виды упражнений,

Как ритмическая и атлетическая гимнастика, гимнастика для глаз, Дыхательная гимнастика, элементы хатха-йоги, ушу и др.

Однако, как показывает практика, студенты и начинающие учителя не

Используют тот богатый арсенал общеразвивающие упражнения на уроках

Гимнастики в школе, зачастую применяя шаблонные упражнения,
 Недостаточно аргументированно объясняют значение и место этих
 Упражнений в системе физического воспитания детей и взрослых.
 Основной же задачей, предусмотренной комплексной программой
 и общегосударственным образовательным стандартом по физической
 Культуре, является воспитание потребности и умения
 самостоятельно

Заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их
 в целях

Отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления
 здоровья.

В связи с этим полезно вспомнить совет Пьера де Кубертена: «Важно
 не само

Упражнение, а то, как вы его выполняете, с каким вниманием, с
 какой силой

И, основное, для чего».

Для целенаправленного применения общеразвивающие упражнения
 были разделены (классифицированы) на несколько групп:

- По анатомическому признаку подбора упражнений в
 зависимости от работы

Тех или иных мышечных групп: - упражнения для рук и плечевого
 пояса;-

Упражнения для мышц шеи;- упражнения для ног и тазового пояса;-

Упражнения для туловища;- упражнения для всего тела.

- По признаку подбора упражнений преимущественного
 воздействия или

Работы мышц в определенном режиме: на силу, растягивание
 (гибкость),

Скоростно-силового характера, с преимущественной быстротой
 движений, на

Выносливость и другие двигательные способности человека;

- По признаку методологической значимости упражнений: на координацию

Движений, осанку, дыхательные упражнения;

- По признаку использования упражнений: без предмета, с предметами

(палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки и др.); на

Гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка и

Др.); на тренажерах;

- По признаку организации группы. Общеразвивающие упражнения,

Выполняемые одним, вдвоем, втроем, в кругу, в сцеплении, в сомкнутых

Колоннах и шеренгах, в движении;

- По признаку исходных положений, из которых выполняются упражнения: из

Стоек, приседов, упоров, положения сидя и лежа, висов и др.

Количество различных общеразвивающие упражнения бесконечно, поэтому

Ориентироваться в них и полнее представить себе их характеристики

Помогает классификация по анатомическому признаку:

Конечно, следует отметить, что это деление условное и можно говорить

Лишь о преимущественном воздействии упражнений на соответствующие

Мышечные группы, так как при выполнении многих упражнений,

Предназначенных для одной части тела, участвует значительное число и Других мышц. Кроме того, в зависимости от методической направленности

Все они могут быть связаны с развитием отдельных двигательных качеств и

Способностей (силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, Равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и др.), свойств Психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во Времени и пр.), повышением функционального уровня систе организма (упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой систем,

Активизации обменных процессов).

В каждой подгруппе можно выделить ряд упражнений более локального Характера. Например, в упражнениях на сгибание и разгибание рук

Существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча. Сжимание и разжимание кулаков или теннисного мяча укрепляют мышцы кистей,

Активизируют кровообращение, повышают тонус коры головного мозга.

Упражнения для ног укрепляют связки и мелкие мышцы стопы, развивают ее

Гибкость. Особенно полезны различные движения стопой, любые движения

Ног с оттянутыми носками, приседания. Поднимание ног, махи ногами,

Приседания влияют на развитие подвижности в суставах, укрепление,

Растягивание крупных мышц и связок ног и, таким образом, на развитие силы

И гибкости ног. При поднимании ног из исходного положения сидя, лежа

Значительную нагрузку получают мышцы брюшного пресса.

Статические

Упражнения, махи ногами с опорой и без опоры способствуют развитию

Гибкости и функции равновесия. Многие упражнения для ног, в особенности

Дозированные приседания и прыжки, укрепляют сердечно-сосудистую

Систему, повышают физиологическую нагрузку, улучшают процессы обмена.

Упражнения для туловища и мышц шеи влияют на развитие гибкости,

Подвижности позвоночника, ног, так как способствуют растягиванию связок,

А это в свою очередь определяет анатомическую подвижность суставов,

Оказывает положительное влияние на формирование правильной осанки.

Упражнения с наклонами вперед и в стороны помогают добиться

Нормального поясничного изгиба. Особенно полезны упражнения из

Исходного положения лежа на спине и на животе, так как позвоночник

Освобожден от тяжести тела и можно избирательно укреплять мышцы спины

И брюшного пресса, не нагружая его. Кроме того, позвоночник находится в

Правильном положении, таз фиксирован, угол его наклона не влияет на

Осанку. В упражнениях из исходного положения лежа на животе при

Поднимании и опускании верхней части туловища, головы развивается

Подвижность и правильное положение грудного и шейного отделов Позвоночника, в то же время поясничный отдел фиксирован и не может

Иметь излишнего изгиба, к чему у детей имеется склонность. В упражнениях

С наклонами при сгибании и выпрямлении туловища из исходного Положения лежа на спине укрепляются мышцы брюшного пресса, что

Положительно влияет на процесс пищеварения. У детей эти мышцы слабы,

Поэтому такие упражнения для них очень полезны. В некоторой степени

Упражнения для туловища влияют и на укрепление мышц, участвующих как

Вспомогательные в дыхании: при боковых поворотах, наклонах в стороны и

Вперед нагрузку получают косые мышцы живота, зубчатые мышца Резиновыми амортизаторами, на тренажерах), а также с взаимной помощью

Друг другу при различном построении учащихся (в колоннах, кругу, Шеренгах), на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения имеют

Ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в Разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный

Характер воздействий на отдельные группы мышц и на определенные

Системы организма. В результате систематического повторения

Общеразвивающие упражнения создается своеобразный фонд двигательного

Опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной

Практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Большую роль общеразвивающие упражнения играют в формировании

Осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному

Положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития

Детей, так как именно в дошкольном и школьном возрасте происходит

Формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающееся в 11-13Лет.

Кроме того, Общеразвивающие упражнения являются прекрасным

Средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхательную мышцу,

Межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более

Глубокому дыханию. Ритмичность движений позволяет формировать навыки

Рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и

Длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой

Движения. Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и

Снижение нагрузки в общеразвивающие упражнения способствуют
Укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем
сердца,

Улучшают ритмичность сокращений. Упражнения оказывают
большое

Влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции,
координация,

Осознанное владение движениями имеют значение и для
умственного

Развития детей. Как правило, общеразвивающие упражнения
выполняются в

Коллективе, что способствует развитию у детей организованности,
Дисциплины. Положительную роль играет и музыкальное
сопровождение. В

Последние годы в методике проведения общеразвивающие
упражнения

Начинают получать признание и такие нетрадиционные виды
упражнений,

Как ритмическая и атлетическая гимнастика, гимнастика для глаз,
Дыхательная гимнастика, элементы хатха-йоги, ушу и др.

Однако, как показывает практика, студенты и начинающие учителя
не

Используют тот богатый арсенал общеразвивающие упражнения на
уроках

Гимнастики в школе, зачастую применяя шаблонные упражнения,
Недостаточно аргументированно объясняют значение и место этих
Упражнений в системе физического воспитания детей. Упражнения
для

Туловища, в которых участвует значительное количество крупных
мышечных

Групп, повышают обменные процессы.

Список литературы

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. М.: СоветскийСпорт, 2008. – 512 с.
2. Гимнастика и методика ее преподавания: Учеб. Для фактов физ.культ./Под ред. Н.К.Меньшикова. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 1998.– 463С.
3. Гимнастика: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений/ М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Козакевич Гимнастика: Учеб. Пособие для студ. Высш.Учеб. ЗАВЕДЕНИЙ И ДР. ПОД РЕД. М.Л. ЖУРАВИНА, Н.К.МЕНЬШИКОВА. 5-е изд., Стер. М.:ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «АКАДЕМИЯ», 2008-448С.
4. Гимнастика: учебник для вузов /под.ред. М.Л.Журавина. М.: Академия, 2008. – 448С.
5. Гимнастика: учебник /В.М. Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д:Феникс, 2009. – 314, с. Ил. (Высшее образование).
6. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и ТЕХНОЛОГИИ ИХ распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т.: 2009.-124С.
7. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс... канд. Пед. Наук.- Т.: УзГИФК, 2008. -187 с
8. Сушко Г.К. Гимнастика и её преподавания. Учебное пособия-Т 2010 г