

Инструкция предназначена для студентов, находящихся на дистанционном обучении

Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики

Утренняя гигиеническая гимнастика - это наиболее простой и доступный для организации и проведения самостоятельных занятий. Она включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения ото сна.

Комплекс несложных упражнений, которыми для начала можно заниматься всего 8-10 минут, позволяет перейти от утренней вялости к активному состоянию, быстрее ликвидировать застойные явления, возникшие в организме после ночного двигательного бездействия. Утренняя зарядка повышает возбудимость центральной нервной системы, ускоряет вработываемость в трудовой процесс.

В комплекс утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления).

При составлении индивидуального комплекса учитываются следующие требования:

- а) упражнения должны соответствовать функциональным возможностям вашего организма, состоянию здоровья, возрасту, полу и специфике учебной деятельности;
- б) выполняться в определенной последовательности;
- в) охватывать основные мышечные группы и воздействовать на силу, растягивание, расслабление, обеспечивать улучшение общей подвижности;
- г) носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания;

д) нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки;

е) комплекс периодически обновлять, так как привычность упражнения снижает его эффективность.

Показателем оптимальной нагрузки является самочувствие. После выполнения комплекса должно быть бодрое настроение. Усталость и вялость после зарядки или в течение дня могут свидетельствовать или о чрезмерной нагрузке, или об отклонениях в состоянии здоровья.

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Рекомендуется следующая последовательность упражнений.

1. Упражнения в потягивании (движения рук вверх, в стороны, с отведением ноги назад, поднимание на носки)

2. Упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, круговые движения) и верхнего плечевого пояса (сгибания, разгибания; рывки, круговые движения).

3. Упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты, круговые движения в тазобедренном суставе).

4. Упражнения для мышц ног (маховые движения, отведения в сторону, назад, выпады, приседания).

5. Упражнения общего воздействия (прыжки, подскоки, выпрыгивания).

6. Упражнения на растягивание, расслабление, дыхательные упражнения.

На рис. 1 приведен примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики.



Рис. 1. Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики

Утренняя гигиеническая гимнастика может сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Через 2-3 недели по мере полного разучивания комплекса утренней гимнастики постепенно можно обновлять комплекс, вводя 1-2 новых упражнения. Это позволит внести разнообразие, поддержать интерес и повысить эффективность воздействия упражнений на организм занимающегося.

Приведем примерный перечень упражнений, рекомендуемых для включения в комплекс утренней гигиенической гимнастики.

1. Упражнения в потягивании (см. рис. 2). Выполняются плавно, обычно с движением рук через стороны вверх. Для усиления эффекта

растягивания позвоночника во время потягивания рекомендуется подниматься на носки ног.



Рис. 2. Примерные упражнения в потягивании

2. Упражнения для рук (см. рис. 3). Все виды упражнений для рук: круговые движения согнутых в локтях, прямых рук; рывки, круговые движения - рекомендуется начинать с небольшой амплитудой, постепенно увеличивая ее к пятому-шестому повторению.



Рис. 3. Примерные упражнения для рук

3. Упражнения для рук, ног и туловища (см. рис. 4). При выполнении наклонов ноги должны быть прямыми. Повороты туловища с движением рук (скручивающие) начинают выполнять с небольшой амплитудой, резкие движения не допускаются.



Рис. 4. Примерные упражнения для рук, ног и туловища

4. Упражнения общего воздействия: прыжки, подскоки, выпрыгивания, бег на месте - рекомендуется включать во второй половине комплекса утренней гимнастики после выполнения общеразвивающих упражнений на все группы мышц и достаточной подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем (см. рис. 5).



Рис. 5. Примерные упражнения общего воздействия

5. Дыхательные упражнения (см. рис. 6). Утреннюю гигиеническую гимнастику следует заканчивать дыхательными упражнениями. При

потягивании вверх с движением рук в стороны от груди или вверх через стороны выполняется вдох; при возвращении в и. п. - выдох.



Рис. 6. Примерные дыхательные упражнения

Термины общеразвивающих упражнений

Исходные положения(и.п.)—стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.

Стойки:

- ✓ основная стойка (о.с.) – ноги вместе, руки вдоль туловища;
- ✓ узкая стойка;
- ✓ стойка ноги врозь;
- ✓ широкая стойка.

Седы –положения сидя на полу.

- ✓ сед;
- ✓ сед ноги врозь;
- ✓ сед углом;
- ✓ то же ноги врозь, сед согнувшись;
- ✓ сед с захватом;
- ✓ сед на пятках или на правой пятке;
- ✓ на бедре и др.

Присед –положение занимающегося на согнутых ногах.

- ✓ полуприсед;
- ✓ круглый присед, полуприсед;
- ✓ полуприсед с наклоном;
- ✓ полуприсед, присед на правой или левой и др.

Выпад –движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги.

- ✓ наклонный выпад;
- ✓ выпад вправо с наклоном;
- ✓ глубокий выпад;
- ✓ разноименный выпад (указывается нога и направление выпада), например, выпад левой вправо.

Упоры–положения, в которых плечи выше точек опоры.

Различают:

- ✓ упор присев;
- ✓ упор на правом колене;
- ✓ упор стоя согнувшись;
- ✓ упор лежа на предплечьях;
- ✓ упор лежа сзади и др.

Исходные положения рук:руки на пояс к плечам, за голову, перед грудью, скрестно (указывается, какая сверху), за спину и др.

Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве.

Движения руками:

- ✓ правую вниз;
- ✓ правую в сторону – книзу;
- ✓ правую в сторону;
- ✓ руки в стороны;
- ✓ правую вверх –наружу;
- ✓ руки вверх –наружу;
- ✓ правую вверх;
- ✓ руки вверх;
- ✓ левую вверх –наружу;
- ✓ левую в сторону;
- ✓ руки влево;

- ✓ левую в сторону –книзу;
- ✓ левую вниз;
- ✓ руки вниз.

Положения ног(в боковой плоскости):

- ✓ вперед на носок;
- ✓ вперед –книзу;
- ✓ вперед;
- ✓ вперед –кверху;
- ✓ назад на носок;
- ✓ назад –книзу;
- ✓ назад

Наклон–термин, обозначающий сгибание тела.

Различаются:

- ✓ наклон;
- ✓ наклон прогнувшись;
- ✓ полунаклон;
- ✓ наклон вперед –книзу;
- ✓ наклон назад касаясь;
- ✓ наклон в широкой стойке;
- ✓ наклон с захватом.

Подскок-небольшое подпрыгивание на месте или с

- ✓ продвижением;
- ✓ двойной подскок –два пружинных подскока: первый основной, второйдополнительный (меньше по амплитуде).

Правила и формы записи упражнений

К правилам записи относятся: порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений, соблюдение грамматического строя и знаков, применяемых для записи.

При записи отдельного движения надо указывать:

1. Исходное положение, из которого начинается движение.

2. Название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.).
3. Направление (вправо, назад и т. п.)
4. Конечное положение (если необходимо).

Например:

И.п. –стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 - поворот туловища вправо;

2 - и.п.

3 – влево;

4 – и.п.

Следует составить конспект упражнений УГГ, включая дату заполнения, факультет, курс, номер группы, фамилию и инициалы студента.

Продолжительность УГГ следует ограничить 10-12 минутами.

Описание упражнений осуществлять в соответствии с формой и терминологией, принятой в гимнастике и в отечественной методике физического воспитания:

И.п.

1 - ...;

2 - ...;

3 - ...;

4 - и.п.

Дозирование упражнений, как правило, осуществляется в количестве повторений или в минутах и секундах.

Дозировка упражнений (в зависимости от их сложности) должна включать от 3-4 до 10- 12 повторений.

По ходу выполнения упражнений необходимо делать организационно-методические замечания. Например: «При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать».

Протокол занятия

Ф.И.О. _____

Факультет, курс, группа_____

Дата _____

[illegible]