

Загальнорозвиваючі вправи

Загальнорозвиваючі вправи – це спеціальні рухи, спрямовані на оздоровлення та зміцнення організму, розвиток рухових і психічних якостей дитини. Вони мають характерну особливість: дозволяють вибірково впливати на окремі м'язові групи (рук, ніг, тулуба), чітко дозувати фізичне навантаження на організм людини. Ці вправи сприяють удосконаленню координації рухів, їх точності, свідомому оволодінню положеннями та рухами тулуба, формуванню правильної постави, а також використовуються як профілактичні вправи і вправи, спрямовані на коригування.

Класифікація загальнорозвиваючих вправ проводиться залежно від їх впливу на окремі частини тіла (за аналогічними ознаками): вправи для м'язів рук і плечового пояса, для тулуба та м'язів ніг.

Вправи для м'язів рук і плечового пояса спрямовані на зміцнення м'язів спини, міжреберних м'язів, вони сприяють розширенню грудної клітки, що покращує функцію дихання. Виконання різноманітних рухів руками впливає на рухливість суглобів верхніх кінцівок, зміцнення м'язів рук, розвиває їх силу, стимулює обмінні процеси.

Вправи для м'язів тулуба впливають на гнучкість та рухливість хребта під час нахилів тулуба вперед, в сторони, поворотів праворуч та ліворуч. Все це сприяє формуванню правильної постави. При виконанні вправ із вихідного положення лежачи на животі при підніманні тулуба вгору, прогинанні його у попереку розвивається рухливість грудного та шийного відділів хребта, попереджається сутулість спини у дітей.

Виконання вправ з нахилами, згинанням та випрямленням тулуба із вихідного положення лежачи на спині зміцнюють м'язи черевного преса, які розвинені у дошкільнят недостатньо. Це сприяє покращанню процесів травлення.

Фізіологічне навантаження при виконанні вправ для м'язів тулуба досить велике, тому що роботу здійснюють одночасно всі частини тіла. Це призводить до значного підвищення обмінних процесів і розвиває силу багатьох м'язових груп.

Вправи для розвитку та зміцнення м'язів ніг спрямовані на покращання гнучкості в суглобах нижніх кінцівок, розтягування м'язів та зв'язок опорно-рухового апарата. Під час піднімання ніг із вихідних положень сидючи та лежачи зміцнюються м'язи черевного преса. Вправи у підстрибуваннях, стрибках на місці, присідання зміцнюють серцево-судинну систему, дають значне фізіологічне навантаження, покращують обмінні процеси.

Вихідні положення. Положення тіла, рук та ніг перед початком виконання вправ має назву вихідного положення. Воно має суттєве значення для виконання рухів, від них залежить навантаження на окремі групи м'язів, їх чіткість, стійкість тіла.

Вихідні положення для ніг. Основна стійка – тулуб прямий, плечі розведені, руки опущені, ноги прямі, п'ятки разом, носки розведені на ширину ступні, положення рук може бути різне: на поясі, до плечей тощо.

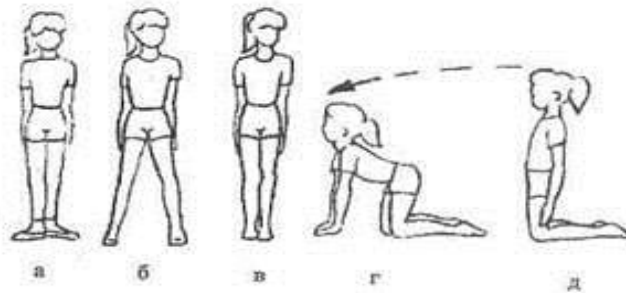
Стійка ноги нарізно – ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Положення рук може бути різним.

Зімкнута стійка – ступні ніг (п'ятки та носки) разом.

Упор стоячи на колінах – стоячи на обох колінах, спиратись прямими руками на підлогу, спина при цьому пряма, дивитися вперед.

Стійка на колінах – коліна, гомілки, носки спираються об підлогу.

Стійка на правому (лівому) коліні – одна нога коліном, гомілкою та носком спирається на підлогу, інша виставлена вперед, зігнута в коліні, ступня на підлозі; стегно опорної ноги та гомілки виставленої вперед ноги перпендикулярні до підлоги.



Мал. 39

Вихідні положення для рук. Руки вперед – руки підняти на висоту й ширину плечей, долонями всередину.

Руки в сторони – руки підняти в сторони на висоту плечей, долонями донизу.

Руки вгору – руки підняти вгору, паралельно одна одній і відвести назад до відказу, долоні всередину; голова піднята так, щоб можна було бачити кисті рук.

Руки за голову – руки зігнути в ліктях і підняти в сторони, долоні повернути вперед, пальці при цьому торкаються потилиці, голову тримати прямо, лікті відведені в сторони до відказу.

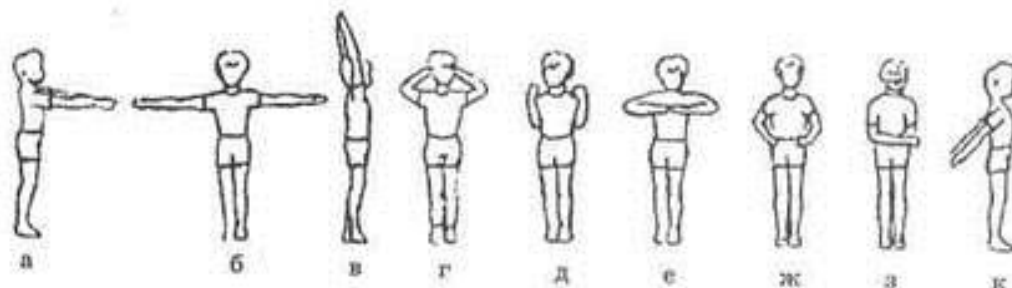
Руки до плечей – руки зігнути в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкатися до плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків.

Руки перед грудьми – руки зігнути в ліктях і підняти перед-пліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці - разом.

Руки на пояс – руки зігнути в ліктях, кисті на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири - вперед), плечі розвести, лікті трохи відвести назад.

Руки за спину – руки, зігнуті в ліктях, торкаються передпліччями спини, кисті тримають якомога ближче до ліктів.

Руки назад – прямі руки відвести назад долонями досередини.



Мал. 40

З дітьми молодшого шкільного віку широко застосовуються вправи з предметами: прапорцями, палицями, м'ячами, обручами, скакалками тощо. Використання яскравих різнокольорових предметів підвищує у дітей інтерес до виконання загальнорозвиваючих вправ.

Виконання вправ з предметами має значно більше навантаження на м'язи рук та плечового пояса, що сприяє розвитку сили та гнучкості. Деякі предмети (гумові м'ячі) допомагають диференціювати м'язові почуття. Тому розвиток рухових якостей під час виконання вправ з предметами відбувається значно краще.

Під час виконання загальнорозвиваючих вправ дітей привчають правильно дихати. Глибоке дихання регулює процеси кровообігу, сприяє збільшенню життєвої ємності легенів, рухливості реберних дуг, зміцненню міжреберних м'язових груп, які утримують хребет у вертикальному положенні та створюють необхідні передумови для правильної постави.

Загальнорозвиваючі вправи доцільно супроводжувати музикою. Вона сприяє більш ритмічному і координованому виконанню гімнастичних вправ, задає темп рухів, допомагає виконувати їх виразніше й точніше.

Музичний супровід за формою, змістом і темпом повинен відповідати характеру рухів, однак ні в якому разі не можна допускати спотворення музичного твору для того, щоб пристосувати його до того або іншого руху. Під плавну, тиху музику вправа виконується спокійно, у повільному темпі. Під швидку й голосну музику виконують енергійні рухи руками або стрибки. Раптове закінчення музики або голосний, виразний акорд є сигналом до зупинки або зміни рухів.

Під час вивчення нових вправ діти виконують їх спочатку під рахунок, а потім під музичний супровод.

Під час виконання загальнорозвиваючих вправ від дітей вимагають чіткого прийняття вихідних положень, правильного виконання рухів окремих частин тіла відповідно до показу та пояснення. Рухатися у заданому темпі в супроводі музики або підрахунку. Виконувати рухи виразно, відповідно до характеру музики. При виконанні вправ з предметами домагаються чіткості заданих напрямків у переміщенні предмета, чіткості вихідних, проміжних та кінцевих положень самого предмета, а також рук, ніг та тулуба.