



Министерство сельского хозяйства  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарская государственная  
сельскохозяйственная академия»  
Кафедра «Физическая культура и спорт»

**О. П. Бочкарева, В. А. Мезенцева,  
А. Н. Бочкарев**

## **Общеразвивающие упражнения для студентов основной медицинской группы**

**Методические указания**

Кинель  
РИЦ СГСХА  
2016

УДК 75Р  
ББК 796/799 (07)  
Б-86

**Бочкарева, О. П.**

**Б-86** Общеразвивающие упражнения для студентов основной медицинской группы : методические указания / О. П. Бочкарева, В. А. Мезенцева, А. Н. Бочкарев. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2016. – 28 с.

В методических указаниях рассматриваются общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и укреплению мышечной системы и костно-связочного аппарата человека. При систематическом выполнении, при правильной дозировке физические упражнения этого типа способствуют укреплению здоровья, развитию двигательного аппарата, всестороннему физическому развитию и овладению разнообразными двигательными навыками в процессе занятий. В учебном издании дан значительный выбор упражнений, способствующих совершенствованию и развитию быстроты, силы, выносливости, гибкости и подвижности суставов, координации движений, выработке навыков расслабления мышц, равновесия, формированию правильной осанки.

© Бочкарева О. П., Мезенцева В. А., Бочкарев А. Н., 2016  
© ФГБОУ ВО Самарская ГСХА, 2016

## Предисловие

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике называются доступные, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.

Цель данных методических указаний – является использование студентами комплексов ОРУ в различных видах спорта для укрепления здоровья, развития двигательного аппарата, всестороннего физического развития и овладения разнообразными двигательными навыками в процессе учебно-тренировочных занятий.

Методические указания включают способы выполнения движений, методику изучения правильного дыхания при выполнении упражнений, методические рекомендации выполнения ОРУ и рассматриваются комплексы упражнений для различных частей тела.

Методические указания могут быть использованы для самостоятельных и организованных занятий в спортивном зале, в домашних условиях и на открытом воздухе.

В результате изучения данных методических указаний у студентов формируются компетенции, связанные со способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.

## 1. Методические рекомендации

Для удобства пользования учебным изданием все упражнения, включенные в него, расположены по анатомическому признаку:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для формирования правильной осанки

В зависимости от характера движений, от преимущественного использования тех или иных упражнений развиваются и совершенствуются различные физические качества. Поэтому, каждая группа упражнений, собранных по анатомическому признаку, делится на группы по характеру преимущественного воздействия: упражнения на силу, упражнения на гибкость, упражнения на выносливость, упражнения на расслабление.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук и плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеч; в группе упражнений для ног и тазового пояса – упражнения для стопы, голени, бедра; в группе упражнений для туловища выделяются упражнения для мышц передней или задней поверхности туловища и т. п.

## 2. Характер движения

### *Упражнения на силу*

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела занимающегося или посторонней силы.

Упражнения надо начинать с легких и непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз подряд, после чего должна следовать непродолжительная пауза для отдыха работающих мышц. Затем упражнение повторяется.

Промежутки для отдыха и количества повторений различны и зависят как от подготовленности занимающегося, так и от сложно-

сти и величины нагрузки упражнения. В паузах, непосредственно после силовых упражнений – особенно статических, целесообразно проделать упражнения на расслабление мышц, получивших большую нагрузку.

Количество повторений одного и того же упражнения должно быть таким, чтобы не вызывать большого утомления.

Интенсивность мышечного напряжения может увеличиваться за счет увеличения внешней нагрузки или за счет увеличения количества повторений.

Обычно одновременно с напряжением производится выдох, однако иногда выдох мешает выполнению упражнения, поэтому приходится задерживать дыхание. Задержка не должна быть более 2-3 с.

### ***Упражнения на гибкость***

Упражнения на растягивание способствуют развитию гибкости, соответствующей полной нормальной анатомической подвижности суставов.

К упражнениям на растягивания надо подходить осторожно, начинать их с малой амплитуды движения. При выборе сложных движений на гибкость нужен индивидуальный подход к каждому занимаемому. Перед движениями на растягивание целесообразно проделать ряд разогревающих упражнений.

В практике наиболее часто применяются следующие приемы:

1. Активное, свободное выполнение движений по постепенно увеличивающимся дугам.
2. Использование инерции движения какой-либо части тела для увеличения амплитуды движений в суставах.
3. Применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания.
4. Применение активной помощи партнера.
5. Использование дополнительной внешней опоры.

По характеру выполнения упражнений на растягивания в зависимости от подготовленности занимающихся могут применяться:

- *медленные движения*, к ним относятся ритмичные вращения или покачивания рук, туловища, головы напряженно и расслабленно, они являются одновременно и упражнениями на силу и растя-