

Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Иркутский аграрный техникум»

**Грамотное выполнение упражнений на уроках физической культуры
Методические рекомендации**

2022 год

Данная методическая разработка адаптирована для педагогов общеобразовательных школ. В ней описана методика проведения занятий физической культурой для всех специальностей техникума, формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и грамотным выполнением физических упражнений.

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский аграрный техникум», г. Иркутск, ул. Ярославского, 211.

Выполнила: Коноваленкова Н.В., преподаватель высшей квалификационной категории по дисциплине «Физическая культура», ГБПОУ «Иркутский аграрный техникум»

Рецензент: Рудакова М.В., преподаватель высшей квалификационной категории по дисциплине «Иностранный язык», председатель ЦК ОГСЭ дисциплин ГБПОУ «Иркутский аграрный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
Протокол № 2 от «21» 09 2021 г.
Председатель ЦК Рудакова М.В.

Рассмотрено на заседании НМС
Протокол № 4 от «10» 02 2022 г.
Председатель НМО А.П. Пальчик.

Данная методическая разработка адаптирована для педагогов общеобразовательных школ. В ней описана методика проведения занятий физической культурой для всех специальностей техникума, формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и грамотным выполнениям физических упражнений.

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский аграрный техникум», г. Иркутск, ул. Ярославского, 211.

Выполнила: Коноваленкова Н.В., преподаватель высшей квалификационной категории по дисциплине «Физическая культура», ГБПОУ «Иркутский аграрный техникум»

Рецензент: Рудакова М.В., преподаватель высшей квалификационной категории по дисциплине «Иностранный язык», председатель ЦК ОГСЭ дисциплин ГБПОУ «Иркутский аграрный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.
Председатель ЦК _____ Рудакова М.В.

Рассмотрено на заседании НМС
Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.
Председатель НМО _____ А.П. Пальчик.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГРАМОТНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	5
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ	15

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Неужели может быть что-то важнее здоровья. У нас одно единственное тело и от того насколько оно здорово зависит все остальное.

Как решить проблему малограмотности-начать уже наконец грамотно заниматься.

Как привести тело в тонус-делать физические упражнения.

Как улучшить осанку- делать определенные упражнения.

В тренировках нужна система и грамотный подход. Занимаясь безумно и как попало, легко навредить и лишь усугубить те проблемы, которые уже есть.

Грамотный подход — это большой весомый вклад в себя и в свое будущее. Это проявление истинной любви к себе и заботы о себе.

Цель работы - формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающихся.

Задачи: научить грамотности выполнения физических упражнений.

ГРАМОТНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физические упражнения как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовки человека достаточно актуальна для нашего времени, так как здоровье - важнейшее достояние человека, основа его жизни, работоспособности, творческих успехов, семейного благополучия, настроения и долголетия.

Каждый спортсмен знает, что перед физическими нагрузками нужно сперва правильно подготовить тело, чтобы максимально снизить риск травматизма. Особенно важно понимать это, когда речь идет о детях. Потому давайте разберемся, какие бывают упражнения для разминки на уроке физкультуры, как правильно их выполнять и от каких ошибок лучше поостеречься.

Разминка – это специально подобранный комплекс упражнений, которые призваны разогреть организм, мускулы, связки и суставы. Он выполняется перед началом любого занятия физкультурой.

После разминки повышается эластичность связок и подвижность суставов, а риск травмирования пропорционально снижается. Температура тела повышается, таким образом мышцы разогреваются, становятся более эластичными. Невыполнение разминочных упражнений чревато болезненным и неприятным растяжением связок. Иногда это может закончиться даже серьезными травмами, которые впоследствии будут беспокоить долгие годы. Длительность разминки должна составлять не менее 10-15 минут, можно и дольше. Выполняются все упражнения сперва в медленном, а потом в умеренном темпе. Делать упражнения лучше по алгоритму «сверху вниз». То есть сперва прорабатывают шею, затем плечи, руки, спину и так далее, до самых ступней.

Кроме того, очень важно! Следите за своей осанкой. Мышцы спины должны быть сильными. Так вы уменьшите нагрузку не только на позвоночник, но и на внутренние органы, если не будете постоянно находиться в скрюченном положении правильно будет при наибольшем мышечном напряжении делать выдох, а при возвращении в исходное положение - вдох. Если научитесь дышать в сочетании с прилагаемыми усилиями, то поверьте, упражнения не будут казаться такими тяжелыми, а их эффективность возрастет.

Лучше дышать носом. Тогда у Вас не будет наблюдаться отдышки, болей в боку, головокружения.

Современный урок физической культуры должен сопровождаться не только выполнением физических упражнений, но и пониманием того, какую пользу мы приносим нашему организму, выполняя их.

И так разберем несколько из них:

Приседания — популярное упражнение, которое отлично прокачивает разные группы мышц. Однако если вы будете делать ошибки, то оно может не только не дать результат, но и навредить здоровью. (Приложение 1)

Ошибки: Никогда не позволяйте коленям двигаться внутрь, когда вы приседаете. На фитнес-сленге это называется «заваливать колени внутрь». Сведение колен во время приседа вызывает большую нагрузку на суставы и может повредить связки. Если вы округлите поясницу, вы окажете опасную нагрузку на поясничный отдел позвоночника. Но не стоит также чрезмерно изгибать поясницу. При приседании всегда сохраняйте ровное, нейтральное положение спины.

Как выполнять: Приседать следует с прямой спиной, чтобы избежать образования травм позвоночника. Поэтому во время занятий следует внимательно следить за положением этой части тела во время приседаний, чтобы не допустить ухудшения самочувствия.

Легкий прогиб в области пояснице позволяет равномерно распределить нагрузку. Если округлить ее, то велик риск увеличения нагрузки на эту часть тела, что опасно срывами.

Следует уделить внимание и правильному положению коленей. Их нельзя сводить, разводить. Важно, чтобы они были повернуты в ту же сторону, что и стопы. В таком положении следует держать их на протяжении всего упражнения.

От правильной постановки дыхания зависит успешность тренировки. На подъеме следует вдыхать, а на опускании – выдыхать.

При опускании в процессе выполнения приседаний важно следить за глубиной опусканий. Желательно опускаться до тех пор, пока не будет достигнута параллель пола с бедром.

Во время приседаний важно при подъеме не выпрямлять ноги до конца. Следует держать их в слегка согнутом положении. Такой подход позволяет избежать травмирования суставов.

Как правильно качать пресс тут есть всего 2 нехитрых и важных правил, которые просто нужно запомнить и применять на практике: Есть у вас проблемы со спиной или нет — это неважно совсем! В любом случае критически важно полностью выкинуть из своего тренировочного плана все упражнения, где поясница отрывается от поверхности или упирается в жесткую поверхность. Если делаете скручивания лёжа — избегайте отрыва поясницы от пола, так будет намного более эффективно и безопаснее.

Ключевым при этом является не просто погоня за количеством повторов, а правильная техника выполнения и вдумчивость, осознанное напряжение — это многократно повысит эффективность выполнения упражнений.

Отжимания от пола — довольно простое, но эффективное упражнение для прокачки груди, трицепса и передней части дельтовидных.

Полезность отжиманий- Они могут быть как отличным инструментом для прокачки мускулатуры, так и хорошим средством для профилактики застоя крови, сердечных заболеваний, поддержки мышечного тонуса

Они благотворно влияют на общее физическое здоровье, увеличивают мышечную массу, укрепляют кости, улучшают метаболизм, дают силу и выносливость.

Однако новички могут совершать определенные ошибки при его выполнении, что может привести к травме или попросту снизить результативность. Разберем основные из них. Неправильная ширина постановки рук. Она может быть, как слишком узкой, так и чрезмерно широкой. В первом случае нагрузка смещается на трицепс (это уже другое упражнение), а во втором — повышается травмоопасность для плечевых и локтевых суставов. Правильный вариант: ставить руки нужно немного шире плеч.

Планка – универсальное упражнение, которое задействует множество групп мышц во время выполнения, которое укрепляет все группы мышц, выравнивает осанку, улучшает работу внутренних органов, формирует пресс, способствует похудению, развивает выносливость, силу и чувство равновесия. (Приложение 3)

Как выполнять:

Во время выполнения упражнения вы принимаете упор лежа, и ваши конечности испытывают большие нагрузки, чтобы удержать тело в нужном положении.

Мышцы пресса – суть упражнения подразумевает активную прокачку мышц пресса, причем различные виды планки прокачивают также и боковые мышцы пресса, которые другим способом быстро укрепить трудно.

Мышцы спины – во время упражнения ваша спина должна быть ровной, это достигается за счет работы мышц и позвоночника.

Мышцы ног и бедер – тело в области таза держится на весу благодаря работе именно этих мышц.

Мышцы шеи – голова должна быть на одной прямой с телом, ее нельзя сильно наклонять вниз. Шейные мышцы вместе с верхом трапеции работают на то, чтобы удерживать голову в нужном положении. Планка полезна не только для комплексной прокачки мышц спины, пресса и ног, но и для повышения концентрации, развитию умения держать баланс и равновесия и т.п. Разберем основную пользу упражнения, а также расскажем о противопоказаниях

Неосознанные попытки облегчить нагрузку на мышцы вредят правильной технике выполнения «планки». Чаще всего встречаются такие ошибки:

Руки не находятся строго под проекцией плечевого сустава. Это увеличивает нагрузку на позвоночник, особенно его шейный отдел.

Ноги широко расставлены. Недостаточно прорабатываются мышцы пресса.

Позвоночник изогнут. Повышается риск травмы и болей в спине.

Ноги недостаточно напряжены. Повышается нагрузка на поясницу.

Ягодицы не напряжены. Не тренируются ягодичные мышцы.

Живот не втянут. Не тренируются мышцы пресса.

Голова «смотрит» прямо. Могут развиваться боли в шее.

Сильно напряжена область между лопатками. Могут появиться боли в грудном отделе позвоночника.

Вред планки может проявиться прежде всего из-за ошибок исполнения. Ошибок может быть несколько. Из-за ошибок резко снижается эффективность

этого универсального упражнения. Для которого необходимо только немного свободного места и времени, а результат – крепкий пресс и плоский живот.

Стандартную «планку» необходимо выполнять с правильной техникой напряжения мышц кора, с «подворачиванием» таза вниз и вперёд, за счёт напряжения прямой мышцы живота. Это обязательно, иначе эффективность резко падает.

При выгибании спины возможны серьёзные проблемы в нижней части спины, (4 и 5 позвонки поясничного раздела). В том месте, где поясничный раздел соединяется с «священной костью», крестцом.

Необходимо напрячь нижнюю часть пресса, подтянуть живот, активизировать мышцы грудной клетки. Но при этом, надо оставить возможность осуществлять легким свою функцию.

Не прогибайтесь, и не выгибайте спину. Особенно, если Вы держите спинные мышцы расслабленными, а квадратная мышца не достаточно развита. Неправильно выполняя упражнения Планка, Вы с большой вероятностью ощутите боль в шейном и поясничном разделах позвоночника.

И самое главное: делая "планку", гонитесь не за временем, а за качеством. Поверьте, намного лучше простоять в ней всего 30 секунд, но правильно, чем пару минут кое-как. Во втором случае эти две минуты окажутся бесполезно потраченным временем, и результат от такого упражнения вы, скорее всего, не заметите.

Преимущества планки

Улучшается фигура, укрепляются основные группы мышц, тело становится более подтянутым.

Возбуждается симпатическая нервная система, которая подготавливает организм к тяжелой работе.

Ускоряется сердцебиение, мышцы насыщаются кровью.

Выпад – это классическое упражнение для мышц ног и ягодиц, которое используется в силовых, аэробных и интервальных тренировках. Выпады считаются одним из самых эффективных и полезных упражнений для прокачки ягодичных мышц, и развития выносливости, формирования красивых и крепких ног. (Приложение 7)

Как выполнять:

Встаньте прямо, ноги немного расставлены, так чтобы стопа, колено, бедро, плечи образовали прямую линию. На вдохе сделайте шаг вперед и перенесите вес на переднюю ногу. Бедро и голени обеих ног образуют прямой угол. На выдохе оттолкнитесь пяткой от пола и, задействуя мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, вернитесь в исходное положение. Выпады – идеальное упражнение для ягодичных мышц и квадрицепсов.

Упражнение достаточно физиологичное, потому что оно имитирует схему ходьбы.

В отличие от приседаний, выпады очень эффективны для выравнивания мышечных дисбалансов.

Благодаря выпадам вы не только сможете увеличить мышечную массу, но и растянуть и удлинить мышцы, сделав ноги сухими и подтянутыми.

Выпады с гантелями или штангой намного безопаснее для спины, чем приседания.

Это упражнение имеет множество модификаций в зависимости от ваших целей и возможностей.

Вы можете легко выполнять упражнение выпад даже в домашних условиях без дополнительного инвентаря.

Выпады позволяют проработать внутреннюю поверхность бедер, что является особенно актуальным для девушек. Стоит отметить, что лучше не делать выпады и приседания в один день, а разделить их, но выложиться в каждом упражнении по полной.

Основные ошибки при выполнении выпадов:

Колено выходит вперед носка или в сторону (это дает травмирующую нагрузку на коленные суставы).

Корпус уходит вперед, сутулая спина, плечи на ушах (это снимает нагрузку с ягодичных мышц и дает лишнюю нагрузку на позвоночник). Бедра и голень обеих ног не образуют угол 90 градусов (это снижает нагрузку на мышцы и повышает нагрузку на коленные и голеностопные суставы).

Широко расставленные ноги (это ведет к потере устойчивости и равновесия во время выполнения упражнения выпад).

Чем грозит неправильное выполнение выпадов:

Болями в коленном суставе

Болями в голеностопном суставе

Болями в спине и пояснице

Неэффективной нагрузкой на мышцы

Отжимания от пола – уникальное упражнение, способное быстро привести в порядок физическую форму человека, который длительное время игнорировал тренировки. За несколько занятий в тренажерном зале или дома можно преобразить внешний вид, сделав рельеф тела более выразительным и подтянутым. (Приложение 2)

Правильное положение рук, локтей и плеч

Положение верхней части тела определяет мышцы, задействованные при поднятии и опускании тела. Сначала изучите положение своего тела для стандартного отжимания, прежде чем увеличивать физическую нагрузку с широким или узким расположением рук.

Ваши руки должны быть на ширине и слегка позади плеч, ближе к ногам. Пальцы направлены вперед.

Ваши локти согнутся примерно до 45-градусного угла с широко расставленными пальцами. Расставляя пальцы шире, вы увеличиваете работу нижней части рук и получаете больше силы, чтобы опускать и поднимать свое тело.

Нужно держать локти близко к телу во время выполнения упражнения. Так вы получаете больше рычагов для поднятия и опускания тела. Представьте, что

вы зажимаете что-то подмышками, чтобы держать локти в правильном положении.

Неправильное положение головы, корпуса и таза

В этом пункте опишем сразу несколько ошибок, связанных с исходным положением:

Спина должна быть прямой, в максимально естественной позиции. Не нужно горбиться и чрезмерно выгибаться в пояснице (небольшой прогиб допустим). Также старайтесь не сутулить плечи. Держите в напряжении пресс.

Голову не нужно опускать к полу или запрокидывать. Она должна быть в нейтральном положении, смотреть лучше в пол немного перед собой.

Самая частая ошибка — поднятие таза. Таз, спина и голова должны быть на одной линии в течение всего времени выполнения упражнения. Опускать его ниже корпуса также не следует.

Ноги должны стоять вместе, не расставляйте их в стороны.

Неправильная техника дыхания

Как и при любом другом упражнении, выдох нужно делать на усилии. То есть: опускаемся на вдохе (лучше через нос), поднимаемся на выдохе (можно через рот). Правильное дыхание позволяет более эффективно выполнять упражнение.

Пресс- Конечно же, вы знаете о том, как может преобразиться ваша фигура благодаря выполнению упражнений для пресса. Можно убрать слой жира, который находится на талии и животе. (Приложение 4)

Одна из самых желанных мышечных групп у большинства посетителей тренажёрных залов. Однако при его прокачке часто допускают ряд ошибок, которые сводят эффект к нулю либо могут привести к травме. Среди простых стоит выделить отсутствие разминки и неправильное дыхание (нужно делать выдох на усилии, без задержек).

Ещё одна причина, по которой слишком высокое количество повторений может быть неэффективным, — это задействование нецелевых мышечных групп. Если вы выполняете выше 30-40 повторений и не чувствуете жжения в области пресса, скорее всего, вы неосознанно перекладываете всю работу на другие мышцы. Рассмотрим на примерах:

Правильной техникой будет отрыв только верхней части спины. Вы должны не просто поднять корпус, а именно скрутить его (отсюда и название упражнения). Только так будет работать прямая мышца живота. В любом упражнении концентрируйтесь на работе пресса, представляйте себе сокращение мышцы при каждом повторении.

В негативной фазе не расслабляйте пресс, проходите её медленно и подконтрольно.

В исходной позиции не отдыхайте, сразу же начинайте новое повторение.

Не отвлекайтесь и не разговаривайте во время подхода.

В итоге при правильном выполнении вы почувствуете необходимое жжение уже через 12-20 повторений.

Нет никакого смысла качать пресс каждый день. Он просто не будет успевать восстанавливаться.

Неправильное выполнение упражнений

При классических скручиваниях частой ошибкой является отрыв поясницы от пола. Таким образом начинают «включаться» мышцы спины.

Из-за того, что многие не следят за правильностью выполнения упражнения, а делают так, как им легче, желаемые результаты не достигаются, а мотивация угасает. И это естественно! Кому хочется кряхтеть, потеть и страдать от боли в мышцах после тренировок, если желаемые кубики так и не появились? Для того чтобы во время выполнения упражнения работали правильные мышцы, нужно постоянно следить за собой и фокусироваться на рабочих мышцах при каждом повторении! Например, если вы неправильно выполняли классические подьёмы тела, на следующее утро вместо мышц пресса у вас будет болеть шея и чувствоваться усталость в тазобедренных суставах и бёдрах. Еще одна частая ошибка при любых скручиваниях — помощь руками. Обычно это происходит, если вы не просто держите руки у головы, а сцепляете их в районе затылка. При этом возрастает ненужная нагрузка на шейный отдел позвоночника.

Поэтому для действительно эффективной тренировки вы должны постоянно что-то менять, добавлять новые упражнения и повышать сложность старых.

Растяжка ног – За счет растяжки улучшается эластичность кожи и кровообращение в органах малого таза и брюшной полости, нормализуется работа кишечника- залог красивой кожи здоровья организма в целом. Ускорение метаболических процессов приводит к сжиганию жировых отложений, ноги и пресс приобретают рельефную форму. Польза растяжки для похудения еще и в том, что человек становится более подвижным и энергичным. (Приложение 5)

Предотвращение получения серьезных травм во время тренировочного процесса, а также правильное окончание занятия, то есть заминка.

Растяжка имеет множество плюсов:

Она делает тебя гибкой и дарит свободу в движениях.

Обеспечивает профилактику различных заболеваний.

Уменьшает или полностью убирает болезненные ощущения.

Подготовка к основной тренировке- такая предосторожность помогает не только предотвратить получения травм во время занятий, но и подготовить организм к повышенным нагрузкам, разогревая мышцы, настраивая их на физическую активность.

Заминка- Разминочные упражнения после занятия помогут мышцам и суставам быстрее восстановиться. К тому же это снизит вероятность появления болевых ощущений на следующий день. Расслабляющий эффект после растяжки способствует снятию напряжения с мышц, благодаря чему боли, возникающие из-за перенапряжения или стресса после тяжелого дня, уходят. Во время растягивающих упражнений мышцы приобретают эластичность, что значительно снижает риск получения различных травм. Растяжка благотворно

влияет на сосудистую систему, помогает повысить общий тонус, а также благотворно воздействует на омоложение, замедляя процессы старения кожи.

Спина – одна из самых проблемных частей тела человека. Малоподвижный образ жизни ведет к болям в области поясницы, а профессиональные атлеты нередко жалуются на боли в спине из-за сильных нагрузок. Причиной всему этому является слабость мышц кора. Планка как раз направлена на то, чтобы укрепить нужные группы мышц спины – прямая, широчайшая, мышцы поясницы и шеи. Осанка становится прямее и ровнее, а воздействие на мышцы пресса делает живот красивым и подтянутым.

Для многих важен вопрос похудения, и планка является одним из способов быстро сбросить вес. Для быстрого избавления от лишних килограммов достаточно потреблять меньше калорий, чем тратить. Совокупность правильного питания, режима и упражнений ускоряет метаболизм в организме и приводит к похудению. Также стоит отметить, что регулярное выполнение планки делает кожу более упругой.

Растяжка спины- Позвоночник является основой опорно-двигательного аппарата организма, он поддерживает все тело в вертикальном положении, тем самым способствуя оптимальному функционированию всех его органов и систем. (Приложение 6)

Важность растяжки спины- от состояния позвоночника напрямую зависит и общее здоровье. Правильность функционирования всех внутренних органов и качество жизни. В силу выполняемых им задач, позвоночник и окружающие его мышцы постоянно находятся в напряжении, и полностью расслабиться и отдохнуть им удастся лишь во время ночного сна. Растяжка спины при регулярном выполнении является мощным инструментом оздоровления и улучшения качества жизни даже тех людей, которые не имеют проблем с позвоночником.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный урок физической культуры должен сопровождаться не только выполнением физических упражнений, но и пониманием того, какую пользу мы приносим нашему организму, выполняя их.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура программы для образовательных учреждений – М. Дрофа, 2008г.
2. Инновационная образовательная деятельность: от теории к практике: сб. материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции / гл. ред. А.П. Пальчик. Иркутск: МО ИО ГБПОУ «ИАТ», 2017. 204 с.
3. Инновационная образовательная деятельность: от теории к практике: сб. материалов VII Всероссийской научно-практической конференции / гл. ред. А.П. Пальчик. Иркутск: МО ИО ГБПОУ «ИАТ», 2016. 252 с.
4. Константинов С. Как правильно отжиматься от пола: техника выполнения, основные ошибки // [Электронный ресурс]. – 2020 URL: <https://здоровье42.рф/procedure-i-fitness/polza-otzhimaniy.html> (дата обращения: 02.02.2022).
5. Гимнастика: теория и методика преподавания: учеб. пособие для вузов / Т. М. Лебедихина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с

ПРИЛОЖЕНИЯ

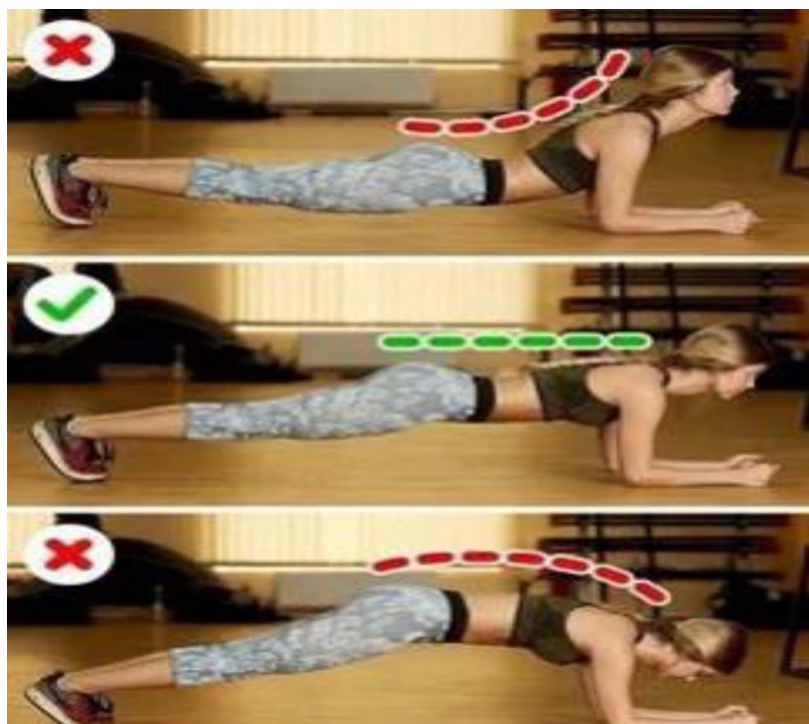
Приложение 1



Приложение 2



Приложение 3



Приложение 4





