

Технология конструирования общеразвивающих упражнений

Платонова Л. М., Гурман А. И., Кузьмицкая Е. А.
Белорусский национальный технический университет

Новизна и разнообразие средств физической культуры на занятиях – чрезвычайно важное условие их качества и интереса к ним студентов. Потребность в новых упражнениях не иссякает никогда. Один из способов решения этой задачи – конструирование общеразвивающих упражнений (ОРУ): изменение, варьирование, усложнение. Мы попытались разработать методику конструирования ОРУ, анализируя разделы и характеристики техники (способ организации движения в пространстве и времени).

Исходные аспекты конструирования:

- 1 – изменение исходного положения (и.п.),
- 2 – изменение способа выполнения самого движения,
- 3 – сочетание с другими движениями внутри упражнения,
- 4 – соединение с другими упражнениями.

Варианты и.п. нужно подробно конкретизировать. Например, стоя – основная стойка с разными положениями рук, ног, туловища: выпад, полуприсед, стойка на одной ноге; стоя в наклоне, в глубоком выпаде, в «ласточке»; в упоре лёжа, в упоре лёжа на коленях, в «планке»; на коленях, на одном колене, на четвереньках, и др.; сидя с разным положением ног: вместе, врозь, прямые, полусогнутые, «турецкий сед», полушпагат, на бедре. Также уточнить множество вариантов других и.п.: лёжа на спине, на животе, на боку и др.

Одно только изменение и.п. уже подсказывает возможные движения, создаёт вариативность средств, новизну и разнообразие.

Следующий раздел техники – пространственно-временные характеристики: амплитуда, направление, темп, скорость, ритм.

Другой аспект – характер движений: плавные, резкие, напряжённые, расслабленные, пружинные, круговые, скручивания, волны.

И, наконец, координация. Конструировать ОРУ можно и добавляя движения вовнутрь, и соединяя с другими упражнениями.

Берём любое упражнение (например, наклон в сторону) и пропускаем его последовательно сквозь схему конструирования. 1 – возможные и.п.; 2 – возможные способы по направлению, амплитуде, темпу, скорости, ритму, характеру; 3 – сочетаем с дополнительными движениями (рук, плеч, таза, ног, колен, стоп); 4 – соединяем с другими упражнениями внутри или снаружи и получаем множество вариантов. Данная схема может быть весьма эффективной для конструирования ОРУ.