

## РОЛЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### *Аннотация*

*В статье рассмотрена проблема недостаточной мотивации студентов к занятиям физической культурой. Работа отражает необходимость упражнений, направленных на развитие организма в целом.*

**Ключевые слова:** общеразвивающие упражнения, физическая культура, здоровый образ жизни.

**Keywords:** general developmental exercises, physical culture, healthy lifestyle.

Необходимость занятий спортом в настоящее время возрастает, поскольку в жизнедеятельности человека преимущественно преобладает сидячий образ жизни. Физкультура предполагает не только всестороннее развитие физических показателей, но и развитие интеллектуальных способностей, представляет собой множество знаний и ценностей, позволяет человеку вести здоровый образ жизни.

Немаловажную роль в физической культуре играет наличие комплекса общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения направлены на комплексное оздоровление организма, проработку всех групп мышц, их развитие. С помощью этих физических упражнений укрепляется мышечный и связочный аппарат, развивается эластичность мышц и связок. Упражнения задействуют все части тела: туловище, руки, ноги и другие.

Различные комплексы общеразвивающих физических упражнений, различающихся по сложности выполнения, по количеству подходов, по времени выполнения, а также по задействованию различных частей тела и групп мышц, тем самым их могут использовать люди с различными заболеваниями. Чаще всего комплексы упражнений подходят для людей с начальным уровнем подготовки, именно поэтому их могут выполнять старики и дети.

При регулярных занятиях, упражнения способствуют не только наращиванию мышц, но и развиваются такие системы организма как: сердечно-сосудистая, дыхательная, улучшается мозговая деятельность за счёт правильной циркуляции крови.

Перед началом применения общеразвивающих упражнений необходимо убедиться в их правильной подборке. При подборе упражнений необходимо учитывать уровень подготовки, возрастные особенности, индивидуальные факторы (например, если у человека была какая-то травма). Для начала рекомендуется выполнять лёгкие упражнения постепенно увеличивая нагрузку и количество повторений. Это позволит избежать растяжения мышц и подготовит тело к более тяжёлым упражнениям.

Также нужно правильно подготовиться к выполнению упражнений. Во-первых, важно подобрать спортивную одежду, которая не будет стеснять движения, обувь, которая будет подходить по размеру, а также будет иметь хорошую вентиляцию. Также прослушивание музыки во время тренировки поможет создать нужный настрой и поспособствует поднятию духа. Необходимо подобрать место, где вы будете выполнять упражнение. Помещение должно быть просторным, чтобы вам ничего не мешало при выполнении упражнений.

Во-вторых, при выполнении упражнений необходимо следить за техникой выполнения упражнений, чтобы не навредить себе, следить за частотой сердечных сокращений, а также за правильным ритмом дыхания. Во время тренировки возможно использование дополнительного инвентаря, если того требует комплекс упражнений.

Далее рассмотрим комплекс общеразвивающих упражнений, который можно выполнять на начальном уровне физической подготовки.

1. Разминка. Выполнение этих упражнений является обязательным пунктом перед тем, как приступить к непосредственному выполнению общеразвивающих упражнений. Это подготовит мышцы к нагрузке, снизит вероятность травм и растяжений, улучшит кровообращение. Время выполнения от 1 до 5 минут. Примеры упражнений: бег с захлестом голени,

бег в среднем или лёгком темпе, ходьба или лёгкий бег с поднятием ног.

2. Упражнения для шеи. Они помогут снять напряжение с шейного сустава и подготовить мышцы к нагрузке. Но стоит помнить, что при выполнении упражнений не допускается совершение резких движений и резких рывков. Вращение головы по часовой стрелке и в обратном направлении. Наклоны головы влево, вправо, вперёд, назад. Повороты головы влево, вправо.

3. Упражнения для рук. Исходное положение: ноги на ширине плеч.

Вращение рук в локтевых суставах, вращение кистей. Вращение рук в плечевых суставах. Исходное положение: руки подняты перед собой согнутые в локтях, ноги на ширине плеч. Рывки руками в стороны перед собой, при повороте туловища вправо/влево рывки с разогнутыми руками.

4. Упражнения для туловища. Исходное положение: руки на поясе, ноги на ширине плеч. Вращение туловищем, наклоны вперёд, назад с касанием ступней. Наклоны туловища вправо, влево, вперёд, назад.

5. Упражнения для ног. Исходное положение: руки на коленях, ноги на ширине плеч. Вращения коленями по часовой стрелке и против часовой стрелки. Приседания. Нужно особенно внимательно изучить технику выполнения упражнения, в нижней точке приседа согнутые в коленях ноги должны образовать угол в 90 градусов. Прыжки. Упражнение выполняется на двух ногах, для большей нагрузки можно добавить поднятие рук над головой, при этом ноги после прыжка чередуются с положением «ноги на ширине плеч».

Общеразвивающие упражнения необходимы для поддержания необходимой каждому человеку уровню физической активности, поскольку она улучшает работу человеческого организма.

Для эффективного результата необходимо помнить за техникой выполнения каждого элемента, а также следить за ритмом дыхания и частотой сердечных сокращений. Это позволит отслеживать влияние физической нагрузки и предостережёт от перенапряжений, а также убережет от возможных травм и растяжений.

Физическая нагрузка – ключ к эффективной работе организма. Она улучшает не только наши физические способности, но также помогает бороться со стрессом, поскольку дает выплеск негативной энергии, улучшает работу нашего мозга, увеличивает общую выносливость.

### **Литература:**

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-н/Д: Феникс, 2010. - 250 с.
2. Матвеева, А. И. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье студентов / А. И. Матвеева, А. О. Гарифуллина // Вопросы педагогики. – 2020. – № 2-2. – С. 107-110. – EDN BKBCMM.

3. Севедин, С. В. Роль спорта в физическом воспитании студентов / С. В. Севедин, В. Л. Колманович, Р. Р. Хайруллин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – № 2. – С. 109-112. – EDN XBTSDL.