

Структура и содержание комплекса общеразвивающих упражнений

Ермолаева Валентина Яковлевна
Курганская область
Катайский район
с. Петропавловское
МКОУ «Петропавловская ООШ»
учитель физической культуры

*Ничто так не истощает и не разрушает человека,
как продолжительное физическое бездействие.
(Аристотель)*

Укрепление
здоровья

физкультура
и спорт

соблюдение
правил
ГИГИЕНЫ

закаливание

хорошее
ПИТАНИЕ



Общеразвивающие упражнения -
доступные занимающимся,
несложные в техническом отношении
движения телом и его частями,
выполняемые с целью оздоровления,
воспитания физических качеств,
а также спортивной разминки.



ОРУ:

- Оказывают всестороннее воздействие на организм занимающихся;
- Направлены на развитие координационных способностей;
- Развивают мышцы;
- Являются средством активного отдыха.



Классификация ОРУ

Упражнения для рук и плечевого пояса

● *Упражнения для пальцев и кисти:*

а) силовые упражнения

- сжимание теннисного мяча на каждый счет.
- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от нее на расстоянии шага.

б) упражнения на увеличение подвижности в суставах

- хлопки в ладоши в положении локти в стороны.

● *Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья:*

а) силовые упражнения для сгибателей

- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках.

б) силовые упражнения для разгибателей

- разгибание рук (отжимание) в упоре лежа.

в) упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах

- одна рука вверху, другая внизу, рывки руками.
- выкруты в плечевых суставах с предметами.

Упражнения для шеи

- **упражнения для подвижности в суставах**
 - различные наклоны, вращения
- **силовые упражнения**
 - руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук

Упражнения для ног и тазового пояса

- *Упражнения для стопы и голени*

- а) силовые упражнения

- поднимания на носки

- б) упражнения для увеличения подвижности в суставах

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги

- *Упражнения для мышц бедра*

- а) силовые упражнения

- ходьба и прыжки в полуприседе

- б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах

- стоя на одной ноге, махи с максимальной амплитудой вперед, назад и в сторону прямой ногой



Упражнения для туловища

● *Упражнения для передней поверхности туловища*

а) силовые упражнения

- из положения лежа поднимание туловища в сед

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника

- наклоны назад, стоя ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх

● *Упражнения для задней поверхности туловища*

а) силовые упражнения

- наклоны вперед с набивным мячом

- лежа на животе, прогибания, руки вверх

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника

- пружинящие наклоны вперед согнувшись

● *Упражнения для боковой поверхности туловища*

а) силовые упражнения

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх

Упражнения для всего тела

- из упора присев перейти в упор лежа, затем снова в упор присев, встать; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа;
- ходьба на руках с помощью партнера за ноги;
- в стойке ноги врозь круговые движения туловищем;
- из стойки ноги скрестно, без помощи рук сесть, затем лечь, снова сесть и встать.

Упражнения для формирования правильной осанки

- из положения стоя у стены с касанием ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками отойти от стены, сохраняя это положение.
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником.
- стоя спиной к стене, выполнить приседания и наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены.
- в положении лежа на спине, руки за головой, напрячь мышцы спины, подняться в о. с., сохраняя прямое положение тела с помощью партнеров.

Методика применения ОРУ

- Упражнения на ощущение правильной осанки.
- Простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба на месте с высоким подниманием ног, приседание с наклоном вперед и движением руками; выпады с наклоном и др.).
- Упражнения для различных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног).
- 2 – 3 наиболее интенсивных и сложных упражнения для всех частей тела.
- Упражнения умеренной интенсивности, при выполнении которых акцентируется внимание на обучении правильному дыханию.
- Упражнения на ощущение правильной осанки.

№	Содержание	Дозировка а (раз)	Влияние упражнения на организм	Общие методические указания
1.	И. п. - основная стойка. 1 - поднять руки вверх, левую ногу назад на носок, потянуться - вдох; 2 — исходное положение - выдох. 3-4 то же с правой ноги.	8-10	На увеличение подвижности суставов.	Темп медленный, смотреть на руки вверх, голову отвести назад, прогнуться.
2.	И. п. — основная стойка, руки к плечам. 1 -2 -поднять руки вверх, потянуться — вдох; 3—4 — опустить руки — выдох.	3—4	На дыхательную систему.	Выполнять медленно, 1-2 смотреть вверх, 3-4 прямо, следить за дыханием.
3.	И.п. – основная стойка. 1 - руки вперёд выпад правой 2 – и.п. 3 -выпад влево, левая рука вверх в сторону, правая вниз в сторону 4- и.п. 5-выпад в право, правая рука вверх в сторону, левая вниз в сторону 6 – и.п	4-6	Общее воздействие на большие группы мышц.	Глубокий выпад, руки прямые, поворот головы в сторону выпада.
4.	И. п. — стойка ноги врозь, руки в "замок" у груди. 1 — с поворотом туловища направо руки вперед, ладони наружу; 2 — и. п.; 3—4 — то же, в др. сторону.	8-10	Укрепление мышц плечевого пояса, развитие необходимой подвижности в плечевом и грудино-ключичном суставах	Руки прямые на уровне груди, поворот-вдох, и.п.- выдох.

5.	<p>И. п. — о. с.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.— руки в стороны; 2.— руки в "замок" сзади, правая сверху; 3.— руки в стороны; 4.— и. п.; 5—8 — то же, но левая сверху. 	8-12	<p>Развитие необходимой подвижности в плечевом и грудино-ключичном суставах, укреплении мышц, координация движений.</p>	<p>Голову держать прямо, плечи отвести назад.</p>
6.	<p>И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-наклон влево, левую руку на пояс, правую – за голову. 2-и.п. 3-наклон вправо, правую руку на пояс, левую – за голову. 4-и.п. 	8-12	<p>На косые мышцы туловища и воспитание координации, укрепление мышц, увеличение подвижности позвоночника и выравнивание его кривизны до оптимальных величин.</p>	<p>Спина прямая, руки точно в стороны, голова прямо.</p> <p>Наклон точно в сторону.</p> <p>Локоть назад (рука за головой).</p> <p>Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.</p>
7.	<p>И.п. – упор сидя сзади.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- согнуть ноги, 2-выпрямить ноги в упор сидя сзади углом. 3- удержать 2-3 сек., 4-и.п. 	6-8	<p>На мышцы брюшного пресса</p>	<p>Спина прямая, плечи опущены, голова прямо.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Ноги опускать мягко.</p> <p>Дыхание свободно.</p>
8.	<p>И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-наклон вперед, локти вперед до касания коленей. 2-И.п. 	8-12	<p>На развитие гибкости, эластичность мышц задней поверхности бедра</p>	<p>Спина прямая, локти назад, голова прямо.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Ниже наклон.</p> <p>Наклоняясь - выдох, выпрямляясь – вдох.</p>

9.	<p>И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1-пятки врозь. 2-опираясь на пятки, носки врозь, в стойку ноги врозь. 3-присед, руки в стороны. 4-встать, руки на пояс. 5-опираясь на пятки, соединить носки. 6-соединяя пятки, основная стойка. 7-присед, руки в стороны. 8-И.п.</p>	8-12	<p>На увеличение подвижности суставов и на укрепление мускулатуры ног.</p>	<p>Спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо. Присед, на всей ступне. Дыхание не задерживать.</p>
10.	<p>И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — согнуть правую в выпад; 2—3 — два пружинящих наклона к левой, правой рукой касаться левого носка; 4 — и. п.; 5—8 — то же, в др. сторону.</p>	8-10	<p>На растягивание, для мышц тазобедренных суставов, координацию.</p>	<p>Выполнять наклон к прямой ноге. Стопа разворачивается в сторону наклона. Прочувствовать болевые симптомы.</p>
11.	<p>И.п. – стойка, руки на поясе. 1-3 – три прыжка на месте 4-прыжок, сгибая ноги вперед и хлопок ладонями о колени.</p>	8-12	<p>На сердечно-сосудистую и дыхательную систему, воспитание прыгучести.</p>	<p>Обратить внимание на осанку в и.п. Прыгать на носках. Дыхание не задерживать. Перейти на ходьбу на месте</p>
12.	<p>И. п. — основная стойка, руки к плечам, локти опущены. 1—2 — локти в стороны — назад, прогнуться — глубокий вдох; 3—4 вернуться в исходное положение — глубокий выдох.</p>	3—4	<p>Восстановление дыхания</p>	<p>Голову держать прямо. Соединить лопатки. Следить за дыханием.</p>

Список литературы:

1. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: / учебное пособие./ Л. А. Смирнова— Мн: Бел. наука, 1998. г
2. Брыкина, А.Т. Гимнастика: учебник для институтов физической культуры / под ред. А.Т. Брыкина; М., ФиС; 1971 г.
3. Шлемина, А.И. Гимнастика: учебник для институтов физической культуры / под ред. А.И. Шлемина, А.Т. Брыкина; М., ФиС, 1979 г.
4. Кузнецов, В.А. Гимнастика в системе физического воспитания: /лекция для заочников. В. А.Кузнецов, СГИФК, 1974 г.
5. Смолевский, В.М. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры под ред. проф.В.М.Смолевского, М., ФиС, 1987 г.
6. Солодянников, В.А. Технологии обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: учеб. пособие / В. А. Солодянников— С-СПб ГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 1999 г.
7. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Academia, 2001. - 144с. - (Высшее образование) УДК 796 ББК 74.200 Кх-1
8. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье /Ю. Л. Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. - 26с. УДК 796 ББК 75.1 Кх-10
9. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений/Пер. с польск./Е.Талага – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.