

# Общеразвивающие упражнения и их характеристика



# ПЛАН

1. Характеристика общеразвивающих упражнений.
2. Классификация общеразвивающих упражнений.
3. Правила записи общеразвивающих упражнений.
4. Способы проведения и объяснения общеразвивающих упражнений.
4. Контрольные вопросы.
5. Рекомендуемая литература.

# 1. Характеристика общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в гимнастике – это доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, при проведении основной, ритмической и производственной гимнастикой.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений и т.д.

Общеразвивающие упражнения подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучаемых по педагогическому принципу: для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости, памяти на движения и др.

При подборе ОРУ учитываются условия проведения урока, его задачи и состав занимающихся.

## 2. Классификация общеразвивающих упражнений

1. По анатомическому признаку – в зависимости от работы тех или иных групп мышц:

- ✓ для рук и плечевого пояса;
- ✓ для шеи;
- ✓ для ног;
- ✓ для туловища;
- ✓ для всего тела.

2. По признаку преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме:

- ✓ на силу;
- ✓ на гибкость;
- ✓ на выносливость и т.д.

3. По признаку методологической значимости упражнений:

- ✓ на координацию;
- ✓ на осанку;
- ✓ дыхательные упражнения.

4. По признаку использования упражнений:

- ✓ без предмета, с предметами;
- ✓ на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка и скамейка);
- ✓ на тренажерах.

5. По признаку организации группы.

- ✓ выполняемые одним, вдвоем;
- ✓ в кругу;
- ✓ в движении и т.д.

6. По признаку исходных положений, из которых выполняются упражнения:

- ✓ из стоек;
- ✓ из приседов;
- ✓ из положения сидя и лежа, висов и др.

### 3. Правила записи общеразвивающих упражнений

При составлении комплекса ОРУ необходимо уточнить:

- 1) Для каких целей составляется комплекс;
- 2) Для кого составляется комплекс.

При подборе упражнений необходимо учитывать следующие правила:

- 1) Разностороннее воздействие на организм;
- 2) Локальное влияние;
- 3) Правила прогрессирования;
- 4) Гимнастический стиль упражнений с четкой регламентацией (дозировка, темп, амплитуда, отдых).



Дозировка ОРУ контролируется:

- 1) Количеством упражнений;
- 2) Содержанием упражнений;
- 3) Темпом упражнений;
- 4) Интервалом отдыха;
- 5) Исходным положением.

**При записи** комплекса ОРУ каждое упражнение нумеруется римской цифрой в этой же строчке записывается и.п., а с каждой новой строки – счет арабскими цифрами и выполняемые под этот счет действия.

Например:

IV. И.п. – о.с., руки в стороны.

1. Поворот вправо, руки вверх

2. И.п.

3. Поворот влево, руки верх

4. И.п.

Объединить можно и запись одного движения, длящегося более чем один счет, например: 1-2 – встать на носки, руки вверх.

## 4. Способы проведения и объяснения общеразвивающих упражнений

1. Раздельный способ проведения характеризуется тем, что между упражнениями есть время для информации о последующем упражнении.
2. Поточный способ проведения ОРУ – без остановок, без пауз.
3. Круговой тренировки – характеризуется тем, что занимающиеся делятся на группы, и проведение проходит по подстанциям.

4.Игровой и соревновательный способ – характеризуются присутствием стимула к победе, определению сильнейшего. В игровом, плюс присутствие сюжета игры.

5.Проходной способ – характеризуется тем, что ОРУ проводятся в движении (команда для остановки не «стой», а «закончили»).

### **Способы объяснения информации:**

- 1) По рассказу;
- 2) По показу;
- 3) Смешанный;
- 4) По разделениям.

# Контрольные вопросы

1. Перечислите основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений.
2. Приведите классификации общеразвивающих упражнений.
3. Методика подбора и составления комплексов общеразвивающих упражнений.
4. Каким образом записываются общеразвивающие упражнения. Приведите пример.
5. Перечислите способы проведения общеразвивающих упражнений.
6. Назовите способы объяснения общеразвивающих упражнений. Приведите примеры.

# Рекомендуемая литература

## Основная:

1. Л.С.Алаева. Гимнастика: методика проведения строевых и общеразвивающих упражнений. Учебно-методическое пособие для училищ Олимпийского резерва. – Омск: ФГОУ СПО «Омское государственное училище Олимпийского резерва», 2005. – 66с., ил.
2. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448с.

## Дополнительная:

1.Брыкин А.Т. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1985. 368 с.

2.Гимнастика и методика преподавания. – Под общ. ред. В.М.Смолевского.- М.:Физкультура и спорт, 1987.- 336 с.

3.Гречко А.С.,Соколов Г.Я., Яковлев Н.Л. Гимнастика. Профессионально-педагогические умения. Учебное пособие для студентов физкультурных заведений. – Омск: СибГАФК. 1998г.