

Лекция 5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) как основные средства физического воспитания студентов

1. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
2. Методические приемы при выполнении общеразвивающих упражнений.

1.Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами

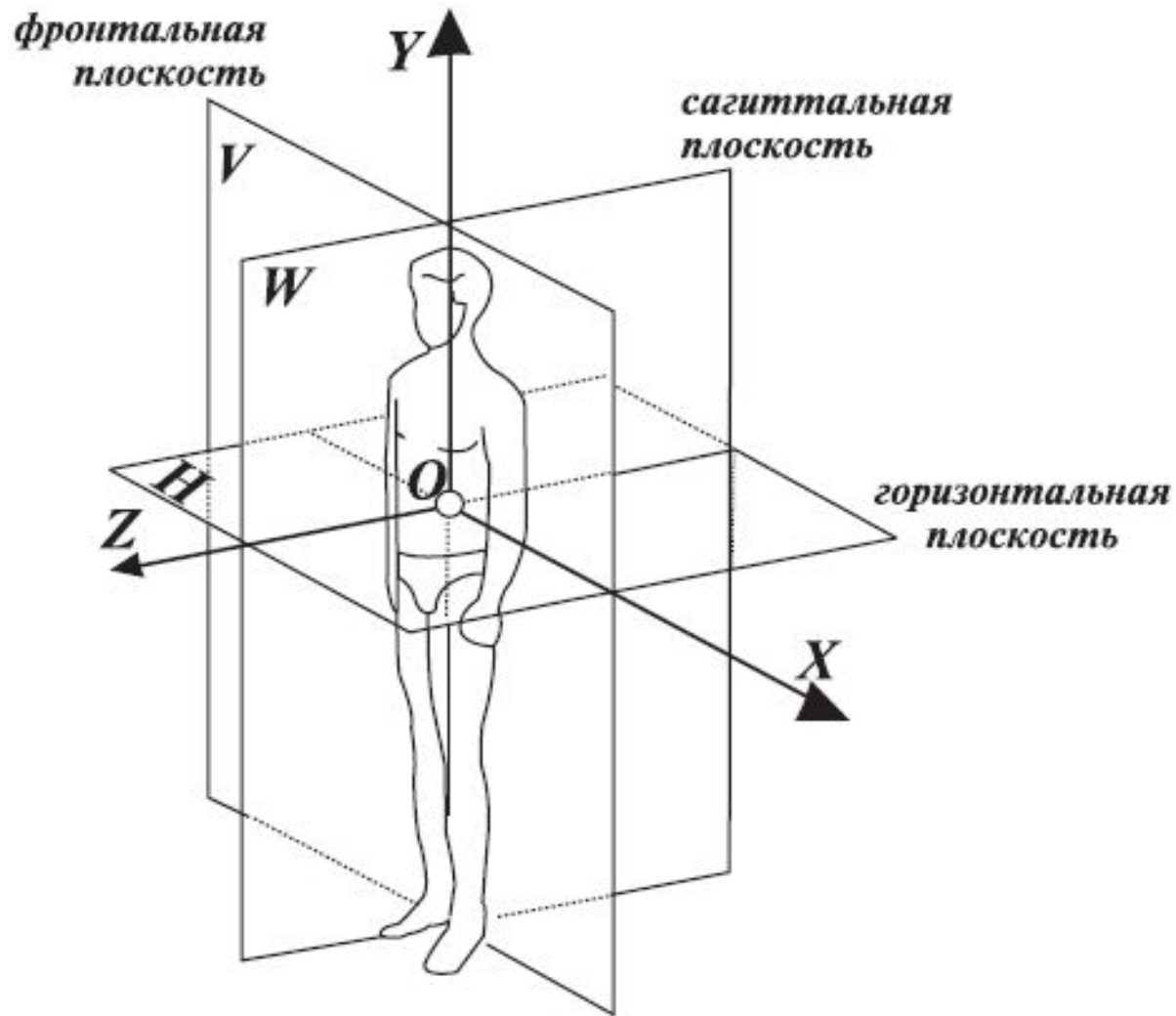
С помощью ОРУ в процессе физического воспитания студентов решаются **задачи** повышения координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп.

Выполнение комплекса ОРУ повышает активность функциональных систем организма, способствует увеличению эластичности мышц и суставных элементов.

1.Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами

Условно туловище человека можно связать с тремя плоскостями, в которых выполняются перемещения конечностей, головы и туловища. Это фронтальная, горизонтальная и сагиттальная плоскости. Сагиттальной (боковой) называется плоскость, которая делит тело человека на левую и правую половины.

1.Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами



1.Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами

В трех плоскостях выполняются следующие движения:

- сгибание-разгибание,
- отведение-приведение,
- супинация-пронация
- круговые движения,
- наклоны,
- махи,
- повороты.

Группы общеразвивающих упражнений без предметов

1) Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, маховые движения, круговые движения); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (руки на полу, на гимнастической скамейке).

Группы общеразвивающих упражнений без предметов

2) Упражнения для туловища.
Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны с сочетанием движениями руками, повороты).
Пружинящие наклоны. Круговые движения туловища.

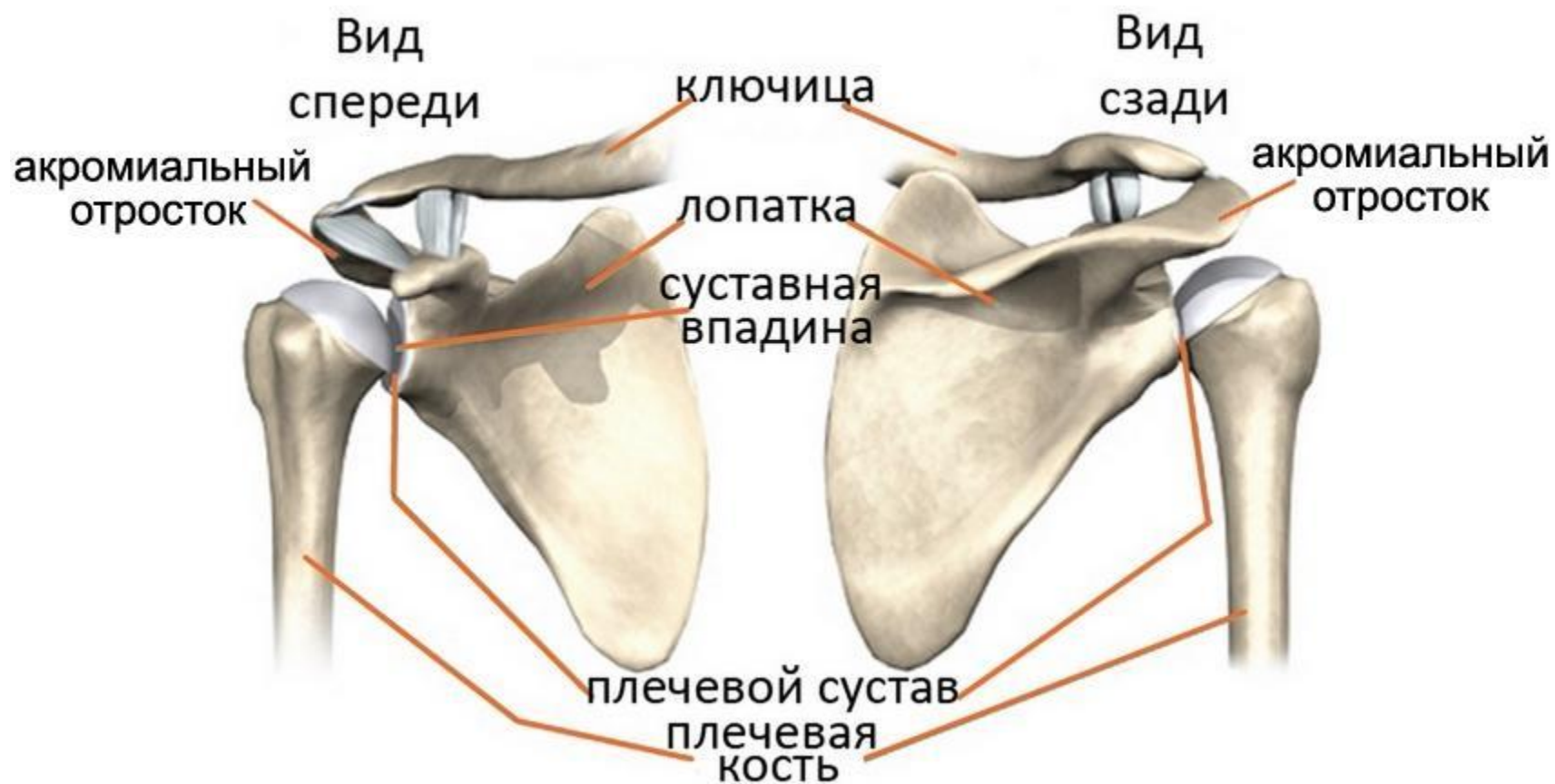
Группы общеразвивающих упражнений без предметов

- 3) **Упражнения для ног.** Стоя — различные движения прямой и согнутой ногой. Приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах. Лежа на спине — поднимание и опускание ног, круговые движения ногами (педалирование).

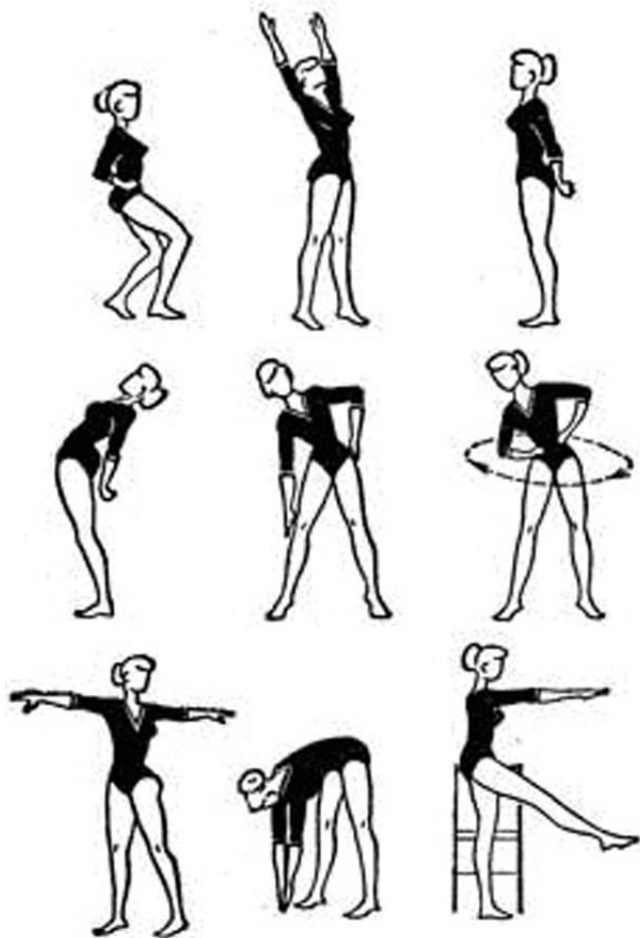
Группы общеразвивающих упражнений без предметов

- 4) Комплексные упражнения для рук, туловища и ног. В положении стоя, сидя, лежа — различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой. Наклоны и повороты туловища.**

Плечевой пояс



Группы общеразвивающих упражнений без предметов



Группы общеразвивающих упражнений с предметами

1. Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, с ноги на ногу; бег со скакалкой по прямой и по кругу.

Группы общеразвивающих упражнений с предметами

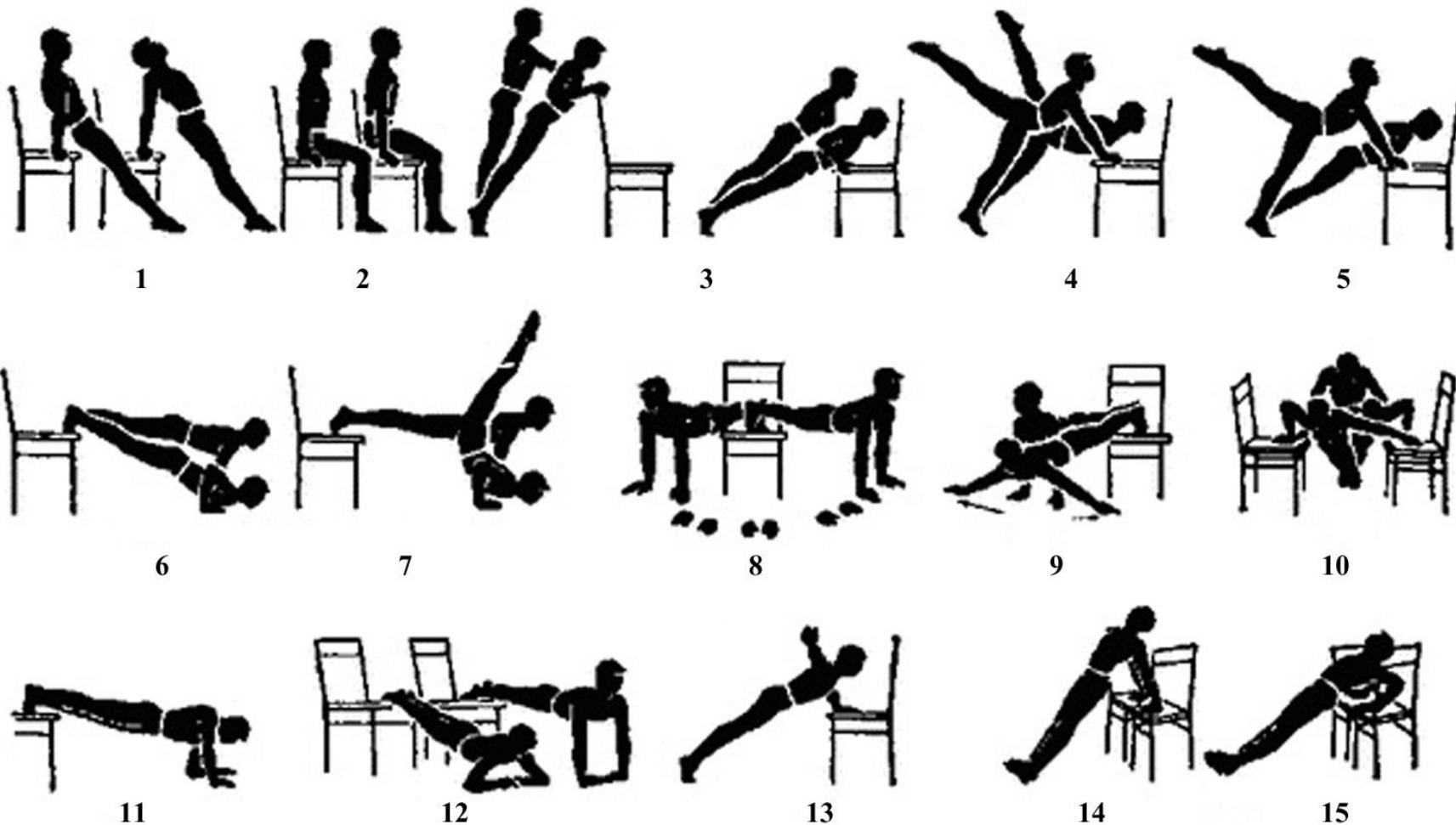
2. С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку широким, средним и узким хватом; маховые и круговые движения руками, выкруты; переносы ног через палку; сочетание движения рук с движением туловища.

Группы общеразвивающих упражнений с предметами

3. Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением (наклоны, повороты) туловища, маховые движения.

Общеразвивающие упражнения можно выполнять с использованием различных предметов, например, стула

Группы общеразвивающих упражнений с предметами



2 .Методические приемы при выполнении общеразвивающих упражнений

Амплитуда движений в упражнениях, направленных на повышение гибкости и подвижности в суставах, должна возрастать постепенно. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение необходимо выполнять **не менее 10 – 15 раз** в темпе, не вызывающем сильного утомления.

2 .Методические приемы при выполнении общеразвивающих упражнений

Начинать комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно с движений в мелких мышечных группах (круговые движения в голеностопных, лучезапястных суставах) и постепенно увеличивать интенсивность нагрузки, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног), а затем — к крупным мышечным группам (мышцы туловища).

2 .Методические приемы при выполнении общеразвивающих упражнений

Комплексное выполнение упражнений

направлено на решение задач по повышению общей и специальной физической подготовленности студентов.

Вначале выполняются упражнения для воспитания **быстроты, ловкости**, затем – приемы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией. Затем выполняются упражнения для повышения **силы** и после этого – для повышения **выносливости**.

2 .Методические приемы при выполнении общеразвивающих упражнений

Упражнения для растягивания мышц (повышение гибкости) увеличивают обмен веществ в мышцах, повышает кровообращение в организме. В то же время упражнения для растягивания мышц не вызывают существенного увеличения деятельности сердца и дыхания, поэтому они рекомендуются для выполнения во время утренней физической зарядки.

2 .Методические приемы при выполнении общеразвивающих упражнений

Наклоны туловища улучшают кровоснабжение позвоночника, повышают эластичность суставных элементов и мышц спины. Улучшение кровоснабжения сопровождается повышенными обменными процессами, что в целом благоприятно сказывается на функциональном состоянии позвоночника и расположенных рядом нервных центров.

Контрольные вопросы:

1. Какие задачи решаются в процессе физического воспитания студентов с помощью общеразвивающих упражнений?
2. Назовите три плоскости, в которых выполняются перемещения конечностей, головы и туловища.
3. Перечислите группы общеразвивающих упражнений без предметов.
4. Перечислите группы общеразвивающих упражнений с предметами.
5. Для решения каких задач направлено комплексное выполнение общеразвивающих упражнений?